

Ενσυναίσθηση στις διαπροσωπικές σχέσεις ενός ατόμου

Έννοια:

Ως ενσυναίσθηση ορίζεται η **συναισθηματική ταύτιση** με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του.



Η Ενσυναίσθηση είναι επιλογή!

Η ενσυναίσθηση παίζει
καθοριστικό ρόλο στη
σύναψη και τη διατήρηση
υγιών
διαπροσωπικών σχέσεων.

Οι άνθρωποι έχοντας αποκτήσει και καταλάβει πόσο σημαντικό είναι το αίσθημα της ενσυναίσθησης για μια υγιή σχέση μεταξύ με άλλους ανθρώπους, έχει αποκομίσει την δυνατότητα να αναπτύξει μια βαθύτερη και ουσιαστική σχέση μεταξύ των ατόμων μπαίνοντας στην θέση να κατανοήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα αυτών. Έτσι αποφεύγονται οι παρεξηγήσεις, οι τσακωμοί και τυχόν διαφωνίες, το οποίο έχει ως θετικό αποτέλεσμα την βελτίωση και την συγκράτηση του χαρακτήρα του και τους μετατρέπει σε πιο συγγροτιμένα και λιγότερο εγωιστικά άτομα.

