

Formació de la personalitat (VII): Empatia. Sentir amb els altres

Per viure la caritat cal començar reconeixent en l'altre algú digne de consideració, i posar-se a la seva pell. Es tracta de tenir empatia, tema d'un nou article de la sèrie sobre "Formació de la personalitat".

22/10/2019

Tots hem experimentat que, moltes vegades, per assimilar bé el que

passa al nostre voltant, no n'hi ha prou amb què simplement se'ns transmetin unes quantes dades objectives. Per exemple, si algú interpreta una peça musical per a uns amics, esperarà veure com passen una estona agradable quan sentin la mateixa melodia que l'apassiona a ell. En canvi, si els amics es limitessin a dir que l'execució ha estat correcta, però sense mostrar gens d'entusiasme, llavors segurament vindria el desànim, juntament amb la sensació que en realitat no es té talent.

Quants problemes s'evitarien si procuréssim entendre millor què passa a l'interior dels altres, les seves expectatives i els seus ideals. «Més que en “donar”, la caritat està en “comprendre”.»[\[1\]](#) Per viure la caritat cal començar reconeixent en l'altre algú digne de consideració, i posar-se a la seva pell. Avui se sol parlar d'empatia per referir-se a la

qualitat que facilita posar-se al lloc dels altres, fer-se càrrec de la seva situació i ponderar els seus sentiments. Unida a la caritat, aquesta actitud contribueix a fomentar la comunió, la unió de cors, tal com escriu sant Pere: «Tingueu tots el mateix pensar i el mateix sentir.»[2]

Aprendre de Crist

Des del principi, els deixebles van experimentar la sensibilitat del Senyor: la seva capacitat de posar-se al lloc dels altres, la seva comprensió delicada del que passava a l'interior del cor humà, la seva finor per percebre el dolor aliè. En arribar al poble de Naïm, sense intercanviar cap paraula amb ningú, es fa càrrec del drama de la vídua que ha perdut el seu fill únic;[3] quan sent la súplica de Jaire i el rumor de les ploramorts, sap com consolar-lo a ell i apaivagar-les a elles;[4] és conscient

de les necessitats dels qui el segueixen i es preocupa si no tenen res per menjar;[5] plora amb el plor de Marta i de Maria davant la tomba de Llàtzer[6] i s'indigna davant la duresa de cor dels seus quan volen que baixi foc del cel per cremar el poble dels samaritans, que no els han rebut.[7]

Amb la seva vida, Jesús ens ensenya a veure els altres d'una manera diferent, compartint els seus afectes, i acompanyant-los en les il·lusions i els desencants. D'Ell aprenem a interessar-nos per l'estat interior dels qui ens envolten, i amb l'ajuda de la gràcia superem progressivament els defectes que ho impedeixen, com ara la distracció, la impulsivitat o la fredor. No hi ha excusa per desistir d'intentar-ho. «No pensem que valdrà de res la nostra aparent virtut de sants, si no va unida a les virtuts corrents que tenim com a cristians. Això seria adornar-se amb joies

esplèndides anant gairebé despullats.»[8] La proximitat amb el Cor del Senyor ajudarà a modelar el nostre de manera que ens omplim dels sentiments de Crist.

Caritat, afabilitat i empatia

«La caritat de Crist no és només un bon sentiment en relació amb el proïsme; no s'atura en el gust per la filantropia. La caritat, infosa per Déu en l'ànima, transforma des de dins la intel·ligència i la voluntat, fonamenta l'amistat de manera sobrenatural i l'alegria d'obrar el bé.»[9] És bonic descobrir com els apòstols, al caliu de la seva relació amb el Senyor, van apaivagant els seus temperaments, molt variats, que a vegades els havien portat a manifestar-se poc compassius davant d'altres persones. Joan, tan vehement que amb el seu germà Jaume va merèixer el sobrenom de fill del tro, més tard s'omplirà de mansuetud i insistirà en

la necessitat d'obrir-se al proïsme, d'entregar-se als altres com ho va fer el mateix Crist: «En això hem conegut l'amor, en el qual Ell va donar la seva vida per nosaltres. Per això nosaltres també hem de donar la vida pels nostres germans.»[10]

També sant Pere, que en el passat s'havia mostrat dur davant dels adversaris de Jesús, es dirigeix al poble al Temple buscant la seva conversió, però amb paraules exemptes de qualsevol rastre d'amargor: «Doncs bé, germans, ja sé que ni vosaltres ni els vostres dirigents no sabíeu què fèieu. (...) Ara, doncs, penediu-vos i convertiu-vos, perquè siguin esborrats els vostres pecats. Així el Senyor farà venir un temps de consolació.»[11]

Un altre exemple ens l'ofereix sant Pau, que després d'haver estat un flagell per als cristians, es converteix i posa al servei de l'Evangelí el seu geni i el seu *geni*: la seva ment clara i

el seu caràcter fort. A Atenes, tot i que el seu esperit bull d'indignació davant la presència de tants ídols, procura empatitzar amb els seus habitants. Quan té ocasió de dirigir-s'hi a l'Areòpag, en lloc de retreure'ls el paganisme i la depravació dels costums, apel·la a la seva fam de Déu: «Atenesos, veig que en tot sou molt religiosos, perquè, recorrent la ciutat i contemplant els vostres llocs sagrats, fins i tot he trobat un altar que porta aquesta inscripció: “Al déu desconegut”. Doncs bé, el que vosaltres adoreu sense conèixer és el que jo us anuncio.»[\[12\]](#). En aquesta actitud que sap comprendre i motivar es descobreixen els trets excel·lents d'una intel·ligència que integra i modula les seves emocions. També es manifesta la genialitat d'una persona que es fa càrrec de la situació dels altres: tria un aspecte de la seva sensibilitat, per més petit que sembli, per sintonitzar amb els

oients, captar el seu interès i portar-los cap a la veritat plena.

Camins per estimar la veritat

En intentar ajudar els altres, la caritat i la mansuetud ens guiaran cap a les raons del cor, que solen obrir les portes de l'ànima amb més facilitat que una argumentació freda o distant. L'amor de Déu ens impulsarà a conservar un estil afable, que mostri l'atractiu que és la vida cristiana: «La veritable virtut no és trista ni antipàtica, sinó amablement alegre.»^[13] Sabrem descobrir les coses positives de cada persona, ja que estimar la veritat implica reconèixer les empremtes de Déu en els cors, per més desfigurades que sembla que estiguin.

La caritat fa que, en el tracte amb amics, col·legues de feina, familiars, el cristià es mostri comprensiu amb els que estan desorientats, de vegades perquè no han tingut

l'oportunitat de rebre una bona formació en la fe, o perquè no han vist un exemple encarnat de l'autèntic missatge de l'Evangelí. Així, es manté una disposició d'empatia també quan els altres estan equivocats: «No comprenc la violència: no em sembla apta ni per convèncer ni per vèncer; l'error se supera amb l'oració, amb la gràcia de Déu, amb l'estudi; mai amb la força, sempre amb la caritat.»^[14] Hem de dir la veritat amb una paciència constant —«*veritatem facientes in caritate*»—,^[15] i hem de saber estar al costat de qui potser està confós, però que amb una mica de temps es podrà obrir a l'acció de la gràcia. Aquesta actitud moltes vegades consisteix, tal com assenyala el Papa Francesc, a «aturar el pas i deixar de banda l'ansietat per mirar als ulls i escoltar, o renunciar a les urgències, per acompanyar les persones que s'han quedat al costat del camí. De vegades és com el pare del fill pròdig,

que es queda amb les portes obertes perquè, quan torni, pugui entrar sense dificultat.»[16]

Apostolat i comunió de sentiments

Alguns podrien intentar reduir l'empatia a una simple estratègia, com si fos una d'aquestes tècniques que proposen un producte al consumidor, de manera que aquest tingui la sensació que era justament el que estava buscant. Encara que aquest cas pugui ser vàlid en l'àmbit comercial, les relacions interpersonals segueixen una altra lògica. L'autèntica empatia implica sinceritat i és incompatible amb una conducta impostada que amaga els interessos propis.

Aquesta sinceritat és fonamental quan busquem donar a conèixer el Senyor a les persones amb les quals convivim. Fent propis els sentiments de les persones que Déu ha posat al nostre costat en el camí, tenim la

finor de caritat d'alegrar-nos, i també de patir, amb cada un d'ells. «Quan algú és feble, jo també m'hi sento. Si fan caure algú, tot jo m'encenc.»[17] Quant afecte sincer es descobreix en aquesta afectuosa al·lusió de sant Pau als cristians de Corint! És més fàcil que la veritat s'obri pas a través d'aquesta manera de compartir sentiments, perquè s'estableix un corrent d'afectes —d'afabilitat— que potencia la comunicació. L'ànima es torna, així, més receptiva al que escolta, especialment si es tracta d'un comentari constructiu que l'anima a millorar en la seva vida espiritual.

«El primer, en la comunicació amb l'altre, és la capacitat del cor que fa possible la proximitat, sense la qual no existeix una veritable trobada espiritual. L'escolta ens ajuda a trobar el gest i la paraula oportuna que ens desinstal·la de la tranquil·la condició d'espectadors.»[18] Quan l'escolta és atenta, ens impliquem en

la realitat dels altres. Busquem ajudar l'altre a discernir quin és el pas que el Senyor li demana de fer en aquell moment específic. És en el moment en què l'interlocutor percep que la seva situació, les seves opinions i els seus sentiments són respectats —és més, són assumits per qui l'escolta— quan obre els ulls de l'ànima per contemplar la resplendor de la veritat, l'amabilitat de la virtut.

En contrast, la indiferència davant dels altres és una greu malaltia per a l'ànima apostòlica. No es pot ser distant amb les persones que ens envolten: «Les persones a les quals resultes antipàtic deixaran d'opinar així quan s'adonin que “de veritat” els estimes. Depèn de tu.»^[19] La paraula comprensiva, els detalls de servei, la conversa amable, reflecteixen un interès sincer pel bé de les persones amb les quals convivim. Sabrem fer-nos estimar, obrint les portes d'una amistat que

comparteix la meravella del tracte amb el Senyor.

Animar a caminar

El Papa Francesc assenyala que «un bon acompanyant no consent els fatalismes o la pusil·lanimitat. Sempre convida a voler curar-se, a carregar la llitera, a abraçar la creu, a deixar-ho tot, a sortir sempre de nou a anunciar l'Evangelí.»^[20] Quan ens fem càrrec de les debilitats dels altres, també sabrem animar a no cedir davant del conformisme, a ampliar els horitzons perquè continuïn aspirant a la meta de la santedat.

En obrar d'aquesta manera, seguirem l'exemple de profunda comprensió i amable exigència que ens ha deixat Nostre Senyor. Quan, durant la tarda del dia de la Resurrecció, camina al costat dels deixebles a Emaús, els pregunta: «De què parleu entre vosaltres tot

caminant?»[21], i deixa que es desfoguïn i que manifestin la desil·lusió que oprimia els seus cors i la dificultat que tenien per creure que Jesús realment havia tornat a la vida, tal com testificaven les santes dones. Només llavors el Senyor pren la paraula i els explica com «calia que el Messies patís tot això abans d'entrar a la seva glòria.»[22]

Com hauria estat la conversa de Jesús, de quina manera hauria sabut respondre a les inquietuds dels deixebles d'Emaús, que al final li diuen: «Queda't amb nosaltres?»[23] I això, malgrat que al principi els retreu la seva incapacitat de comprendre el que havien anunciat els Profetes[24]. Potser va ser el to de veu, la mirada afectuosa, el que va fer que aquests personatges se sabessin acompanyats però, alhora, convidats a canviar. Amb la gràcia del Senyor, també el nostre tracte reflectirà l'estima per cada persona,

el coneixement del seu món interior,
que impulsa a caminar en la vida
cristiana.

Javier Láinez

[1] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 463.

[2] 1 *Pe* 3, 8.

[3] *Lc* 7, 11-17.

[4] Cf. *Lc* 8, 40-56; *Mt* 9, 18-26.

[5] Cf. *Mt* 15, 32.

[6] Cf. *Jn* 11, 35.

[7] Cf. *Lc* 9, 51-56.

[8] *Camí*, núm. 409.

[9] Sant Josepmaria, *És Crist que
passa*, núm. 71.

[10] *Jn* 3, 16.

[11] *Ac* 3, 17. 19-20.

[12] *Ac* 17, 23.

[13] *Camí*, núm. 657.

[14] Sant Josepmaria, *Converses*,
núm. 44.

[15] *Ef* 4, 15 (Vg).

[16] Francesc, Ex. Ap. *Evangelii
gaudium*, 24.XI.2013, núm. 46.

[17] *2 Cor* 11, 29.

[18] Francesc, *Evangelii Gaudium*,
núm. 171.

[19] Sant Josepmaria, *Solc*, núm. 734.

[20] Francesc, *Evangelii Gaudium*,
núm. 171.

[21] *Lc* 24, 17.

[22] *Lc* 24, 26.

[23] *Lc* 24, 29.

[24] Cf. *Lc* 24, 25.

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca/article/empatia-sentir-
amb-els-altres/](https://opusdei.org/ca/article/empatia-sentir-amb-els-altres/) (10/04/2026)