

opusdei.org

Ta del i andres følelser

Empati, evnen til å ta del i andres følelser, er svært viktig for å lære å elske slik Kristus elsket. Dette er en ny artikkel i serien om hvordan man kan skape en kristen personlighet.

23.08.2017

Vi har alle opplevd at bare å få høre kalde fakta ofte ikke oppfyller vårt ønske om å virkelig forstå hva som foregår i verden. For eksempel håper en person som spiller et musikkstykke for å underholde

venner at de vil sette like stor pris på å høre det som han eller hun gjør som spiller det. Men hvis vennene som lytter bare sier etterpå at det var dyktig utført, uten å vise den minste entusiasme, vil det sannsynligvis oppleves som en stor skuffelse.

Hvor mange problemer kunne ikke unngås hvis vi virkelig prøvde å forstå andres følelser, forventninger og idealer bedre. ”Barmhjertighet består ikke så mye av å gi som av å forstå.”[1]

Det første kravet for barmhjertighet er å se i det andre mennesket en som er verd å bli tatt hensyn til og sette oss selv i det andre menneskets situasjon. Ordet ”empati” brukes ofte for å vise til evnen til å sette oss i en annens sted, få oversikt over deres situasjon og være klar over deres følelser. Forent med barmhjertighet vil denne holdningen skape fellesskap og en hjertenes forening.

Som den hellige Peter oppfordret: *Ha alle ett sinn, vær medlidende.*[2]

Å lære av Kristus

Helt fra begynnelsen av opplevde disiplene hvor fintfølende Kristus var overfor de rundt ham: hans evne til å sette seg i andres sted, hans sublime forståelse for det som foregikk inne i menneskenes hjerter, hans følsomhet overfor andres lidelse. Da han kom til Nain, forsto han uten at et ord ble sagt hvor knust enken følte seg da hun hadde mistet sin eneste sønn.[3] Da han hørte Jairus bønn og de sørgendes klager, brakte han trøst til Jairus og ro til de som klagde.[4] Han er klar over behovene til de som følger ham og er opptatt av at de ikke har noe å spise. [5] Han gråter sammen med Marta og Maria ved Lasarus grav,[6] og blir oppbrakt over tilhengernes harde hjerter når de vil la ild falle ned fra himmelen over den samaritanske

landsbyen som hadde nektet å ta imot dem.[7]

Ved sin egen livsførsel lærte Jesus oss å se på andre på en annerledes måte, å ta del i deres følelser og følge dem i deres håp og skuffelser. Vi lærer fra ham hvordan vi skal bli interessert i det indre liv hos de som omgir oss, og med nådens hjelp overvinner vi gradvis de mangler som gjør det vanskelig for oss å klare dette, slike som tankeløshet, impulsivitet og kulde. Det finnes ingen unnskyldninger for å gi opp denne bestrebelsen. ”Husk at selv om dine dyder virker helgenaktige, er de ikke verd noen ting hvis de ikke er forent med de vanlige kristne dydene.”[8] Det å være nær vår Herres hjerte vil hjelpe oss til å forme vårt eget hjerte og fylle det med Jesu Kristi følelser.

Barmhjertighet, overbærenhet og empati

”Kristi barmhjertighet er ikke bare en velvillig følelse for vår neste, den er ikke begrenset til en hang til filantropi. Gud har fylt vår sjel med den, og barmhjertigheten omformer vårt sinn og vår vilje innenfra og utad. Den gir det overnaturlige grunnlag for vennskap og gleden ved å gjøre det som er riktig.”[9] Det er gripende å se hvordan apostlene, ved deres nære forhold til Vår Herre, lærer å dempe sine ganske forskjellige temperamenter, noe som til tider hadde ført til at de ikke hadde vist medlidenhet med andre. Johannes, som var så stormende at han sammen med broren Jakob fikk tilnavnet ”tordensønnen”, opplevde senere i livet at hjertet hans ble fylt av mildhet og han insisterte på at alle måtte åpne sine hjerter overfor sin neste og gi oss selv for andre slik Kristus hadde gjort: *At han ga sitt liv for oss – det er kjærlighetens kjennetegn. Så skylder også vi å gi vårt liv for våre brødre.*[10] Den

hellige Peter, som også hadde vært hard mot Kristi motstandere i tidligere tider, taler til folket i templet med ord som er blottet for bitterhet, når han ønsker de skal bli omvendt: *Nå vet jeg nok, brødre, at dere visste ikke hva dere gjorde – og deres øvrighet ikke heller... Så fatt et nytt sinn og vend om, for at deres synder kan bli utslettet! Da skal Herren gi nytt liv til alle.*^[11]

Vi finner et annet eksempel hos den hellige Paulus. Etter at han hadde vært en rasende svøpe mot de kristne, blir han omvendt og stiller sin klare fornuft og sterke karakter til tjeneste for evangeliet. I Athen blir han opprørt over å se så mange avguder, men prøver å føle med de innfødte. Når han har anledning til å tale til dem på Areopagos, anklager han dem ikke for deres hedendom og umoral, men appellerer til deres lengsel etter Gud: *Atenere! Av alt jeg ser omkring meg, er det tydelig at*

dere er dypt religiøse mennesker. For her har jeg vandret omkring og betraktet deres helligdommer, har jeg til og med funnet et alter med innskriften: 'For en ukjent Gud.'

Nåvel! Han som dere dyrker uten å kjenne, ham er det jeg forkynner dere!

[12] I apostelen Paulus evne til å forstå og inspirere andre ser vi en person som kan integrere og dempe sine følelser. Han viser hjerteligheten som trengs for å fatte situasjonen andre befinner seg i og fokuserer på et kanskje ganske lite men positivt aspekt ved deres mentalitet, for å få kontakt med sine tilhørere, fange deres interesse og føre dem til sannhetens fylde.

Veier til å elske sannheten

Når vi prøver å hjelpe andre, vil barmhjertighet og godhet lede oss til "hjertets fornuft" som ofte åpner dørene til sjelen lettere enn kalde og fjerne argumenter. Guds kjærlighet

ansporer oss til utvikle en vennskapelig væremåte som viser andre hvor attraktivt et kristent liv kan være: ”sann dyd er ikke trist og avskyelig, men fylt av koselig glede”. [13] Vi lærer å finne positive aspekter i hvert enkelt menneske, siden det å elske sannheten innebærer å gjenkjenne Guds fotspor, uansett hvor svake de er, i andres hjerter.

Når vi har å gjøre med venner, arbeidskolleger og slektninger leder barmhjertigheten oss til å vise forståelse for de som er forvirret, noen ganger fordi de ikke har hatt muligheten til å få en god forming i troen, eller fordi de ikke har møtt noen som har virkeliggjort et autentisk evangelisk budskap. Derfor er empati mulig også når andre tar feil. ”Jeg forstår ikke vold. Jeg ser ikke på vold som en riktig måte å verken overbevise eller vinne over andre på. Feil overvinnes av bønn,

av Guds nåde, og av studier; aldri av makt, alltid med barmhjertighet.”[14] Vi må snakke sant med uendelig tålmodighet, *veritatem facientes in caritate*, [15] være en støtte for de som kanskje er forvirrede, men som etter hvert kan åpne seg for nådens handlinger. Som pave Frans sier: ”Ofte er det bedre å bare la ting gå litt sakte, å sette vår iver til side for å kunne se og lytte til andre, å stoppe å løpe fra en ting til en annen og bruke litt tid sammen med noen som har snublet på veien. Noen ganger må vi være som faren til den bortkomne sønnen, som alltid holder døren åpen slik at når sønnen vender tilbake kan han straks gå inn gjennom den.”[16]

Apostolat og følelsmessig fellesskap

Noen mennesker kan tenkes å ville redusere empati til en enkel strategi, som om det var en teknikk for å selge en forbruksvare, for å få folk til å tro

at det var nettopp hva de lette etter. Selv om dette kan være brukbart i en kommersiell sammenheng, følger mellommenneskelige forhold en annen logikk. Ekte empati krever oppriktighet og er uforenlig med en oppførsel som skjuler egeninteresse.

Oppriktighet er absolutt nødvendig hvis man skal gjøre Vår Herre kjent for menneskene rundt oss. Ved å gjøre oss til ett med følelsene til de mennesker Gud har satt i vår nærhet, vil vi få den forfinede kjærlighet som trengs for å ta del i andres gleder og sorger. *Hvem er svak, uten at også jeg blir svak? Hvem voldes anstøt, uten at det brenner i meg?*^[17] Hvilken oppriktig følelse reflekteres ikke i disse ordene fra den hellige Paulus til de kristne i Korint. Det er lettere for sannheten å finne en vei når vi tar del i andres følelser, fordi en strøm av vennlighet og hjertelighet åpnes som forsterker kommunikasjonen. Sjelen blir mer

mottakelig for råd som gis, spesielt hvis en konstruktiv kommentar gis som oppmuntrer til vekst i den andre personens åndelige liv.

”Å lytte i kommunikasjonen er en hjertets åpenhet som åpner for den nærhet som et ekte åndelig møte ikke kan foregå uten. Å lytte hjelper oss å finne riktige gester og ord som viser at vi er noe mer enn bare tilskuere.”[18] Når vi lytter oppmerksomt blir vi nært involvert i andres liv. Vi prøver å hjelpe andre til å skjelne de spesifikke skritt Gud ber oss om å ta akkurat nå. Og når andre merker at deres situasjon, meninger og følelser blir respektert, og til og med delt av den som lytter, åpner deres sjel seg for å kontemplere hvor strålende sannheten er, og hvor tiltrekkende dydene er.

I motsetning er likegyldighet overfor andre en alvorlig sykdom for en

apostolisk sjel. Vi kan ikke være fjerne fra dem vi omgås med: ”Folk som synes at du er ubehagelig vil slutte med det hvis de forstår at du virkelig er glad i dem. Det er opp til deg.”[19] Ord fylt av forståelse, små tjenester, vennlig samtale, alt gjenspeiler en oppriktig interesse for andre menneskers velferd. Vi lærer hvordan vi kan oppnå andres velvilje, og åpner døren til et vennskap som deler opplevelsen av å leve nær Gud med dem.

Oppmuntre andre til å gå i gang

Pave Frans fortsatte sin tidligere siterte uttalelse med å si at ”noen som er flinke til å vandre med andre gir ikke opp på grunn av frustrasjon eller frykt. Han eller hun innbyr andre til å bli helbredet, ta opp sengen sin, omfavne korset, legge alt bak seg og gå videre igjen og igjen for å forkynne evangeliet.”[20] Når vi blir kjent med andres svake sider,

lærer vi også hvordan vi kan oppmuntre dem til ikke å gi etter for konformitetspress, men utvide sine horisonter slik at de kan fortsette å strebe etter hellighet.

Ved å handle på denne måten følger vi Vår Herres eksempel, ved å være forståelsesfulle samtidig som vi også stiller godlynte krav til folk. På påskedags ettermiddag, da Jesus vandret sammen med to disipler til Emmaus, spurte han dem: *Hva er det dere går og taler sammen om?*[21]

Han lar dem legge av seg byrden av skuffelse som hviler på hjertet og problemene de hadde hatt med å tro at Jesus virkelig hadde vendt tilbake til livet, slik de hellige kvinnene hadde vitnet om. Først da forklarer Vår Herre dem betydningen av det som har skjedd: *Skulle ikke Messias nettopp gjennomgå alt dette, for på den måten å gå inn til sin herlighet?*

[22]

Hvordan kan Jesu samtale ha vært? Hvor mye har hans ord beroliget disiplene på vei til Emmaus når de til slutt kunne si: *Bli hos oss*[23]? Og de gjør det til tross for at han opprinnelig bebreidet dem for at de ikke var i stand til å forstå hva profetene hadde forutsagt.[24] Kanskje det var tonefallet, hans velvillige holdning, som gjorde at de følte seg velkommen, men likevel oppfordret til å vende om. Med Guds nåde vil også vår omgang med andre vise forståelse for hver enkelt person, en virkelig forståelse av det som foregår i hver enkelts hjerte, og slik oppmuntre dem til å legge ut på det kristne livets vei.

[1] Den hellige Josemaría, *The Way*, nr 463.

[2] 1 Pet 3,8.

[3] Jf Lk 7, 11-17.

[4] Jf Lk 8,40-56 og Mt 9,18-26.

[5] Jf Mt 15,32.

[6] Jf Jo 11,35.

[7] Jf Lk 9,51-56.

[8] Den hellige Josemaría, *The Way*, nr. 409.

[9] Den hellige Josemaría, *Christ Is Passing By*, nr. 71.

[10] 1 Jo 3,16.

[11] Apgj 3,17 og 3,19-20.

[12] Apgj 17,22-23.

[13] Den hellige Josemaría, *The Way*, nr. 657.

[14] Den hellige Josemaría, *Conversations*, nr. 44.

[15] Ef 4,15.

[16] Pave Frans, Apostolisk formaning *Evangelii gaudium*, 24. november 2013, nr. 46.

[17] 2 Kor 11,29.

[18] Pave Frans, Apostolisk formaning *Evangelii gaudium*, 24. november 2013, nr. 171.

[19] Den hellige Josemaría, *Furrow*, nr. 734.

[20] Pave Frans, Apostolisk formaning *Evangelii gaudium*, 24. november 2013, nr. 172.

[21] Lk 24,17.

[22] Lk 24,26.

[23] Lk 24,29.

[24] Lk 24,25.

pdf | dokument generert automatisk fra
<https://opusdei.org/nb-no/article/ta-del-i-andres-folelser/> (02.04.2026)