

# Empatia. Odczuwać z innymi

Jeśli chcemy być miłośnierni, powinniśmy zacząć od uznania drugiej osoby za godną naszej uwagi. Chodzi o umiejętność empatii. Ona też jest tematem kolejnego artykułu z cyklu „Kształcenie osobowości”.

25-09-2018

Zapewne każdy z nas wie z doświadczenia, że w celu przyswojenia w pełni tego, co dzieje się w otoczeniu, nie wystarczy otrzymanie pewnych niezależnych

danych. Na przykład jeśli wykonujesz dla znajomych jakiś utwór muzyczny, oczekujesz, że spędzą oni miło czas, słuchając melodii, która Cię fascynuje. Natomiast, gdyby znajomi ograniczyli się jedynie do stwierdzenia, iż wykonanie muzyczne było poprawne, nie wykazując przy tym żadnego entuzjazmu, wiązałoby się to z pewnością z rozczarowaniem, jak również z poczuciem, że w rzeczywistości nie posiadasz gustu muzycznego.

Iluż problemów moglibyśmy uniknąć, gdybyśmy starali się lepiej zrozumieć to, co dzieje się we wnętrzu innych ludzi, a także ich oczekiwania i myśli. „Miłość polega nie tyle na «dawaniu», ile na «wyrozumiałości»” [1]. Jeśli chcemy żyć miłosiernie, powinniśmy zacząć od uznania drugiej osoby za godną naszej uwagi i postawić się w jej

sytuacji. W dzisiejszych czasach mówimy o empatii jako o cesze, która pomaga nam wejść w rzeczywistość innych ludzi, stać się odpowiedzialnym za okoliczności, w których się oni znajdują oraz analizować ich uczucia. Postawa ta, w połączeniu z miłosierdziem, przyczynia się do pogłębiania komunii, więzi serc, tak jak pisze święty Piotr: *bądźcie wszyscy jednomyślni, pełni współczucia, braterstwa, litości i pokory*[2].

### ***Uczyć się od Chrystusa***

Apostołowie od samego początku doświadczali wrażliwości Pana, Jego umiejętności stawiania się w sytuacji innych ludzi, jego subtelnego zrozumienia tego, co działo się w ludzkim sercu, jego delikatności w odczuwaniu bólu drugiego człowieka.

Gdy Jezus poszedł do miasta zwanego Naim, bez słowa zajął się

tragedią wdowy, która straciła swego jednorodzzonego syna [3].

Wysłuchawszy błagania Jaira i skarg płaczek, potrafił pocieszyć pierwszego i ukoić pozostałych zebranych[4]. Jest świadomy potrzeb tych, którzy za nim idą i troszczy się o jedzenie dla nich[5]. Płacze wraz z Martą i Marią nad grobem Łazarza [6] i oburza go nieczułe serce uczniów, kiedy proszą go, aby spuścił z nieba ogień i unicestwił wioskę Samarytan, którzy go nie przyjęli [7].

Chrystus uczy nas na przykładzie własnego życia patrzeć w odmienny sposób na innych ludzi, dzieląc ich uczucia, towarzysząc im w ich marzeniach i rozczarowaniach.

Dzięki Niemu uczymy się interesować wewnętrznym stanem osób, które nas otaczają, i z pomocą łaski Bożej stopniowo przezwyciężamy przeszkody, które stoją ku temu na drodze, takie jak roztargnienie, impulsywność czy

oziębłość. „Nie sądźmy, że może mieć jakąś wartość nasza pozorna świętość, jeżeli nie będą jej towarzyszyć zwykłe cnoty chrześcijan. To zupełnie tak, jak przyozdabiać się wspaniałymi klejnotami, mając na sobie jedynie bieliznę[8]. Bliskość Serca Chrystusowego pomoże uformować nasze serce w taki sposób, iż napełnimy się uczuciami Jezusa Chrystusa.

### ***Miłosierdzie, łaskawość i empatia***

„Miłość Chrystusa nie jest jedynie ciepłym uczuciem w stosunku do bliźniego; nie poprzestaje na upodobaniu do altruizmu. Miłość wлана przez Boga w duszę przekształca od wewnątrz umysł i wolę: jest nadprzyrodzonym fundamentem przyjaźni i radości z czynienia dobra”[9]. Wspaniale jest odkryć, w jaki sposób apostołowie, którzy nieraz nie wykazywali zbyt

wiele współczucia wobec innych osób, pod wpływem ciepłych relacji z Panem stopniowo łagodzą swoje charaktery.

Jan, tak bardzo porywczy w stosunku do swojego brata Jakuba, że zyskał przydomek "Syn pioruna", napełni się łagodnością i będzie przekonywał do potrzeby otworzenia się na bliźniego, do oddania się innym tak, jak to zrobił sam Chrystus. *Po tym właśnie poznaliśmy, czym jest miłość; po tym że On oddał swoje życie za nas. Dlatego my również powinniśmy oddać nasze życie za naszych braci*<sup>[10]</sup>. Podobnie święty Piotr, który w przeszłości zachowywał się w sposób surowy w stosunku do przeciwników Jezusa, zwraca się w świątyni do tłumu, licząc, że nawróci go słowami, w których nie ma śladu goryczy: *wiem, bracia, że zrobiliście to nieświadomi rzeczy. Wasi przełożeni podobnie. (...) Dlatego opamiętajcie się i nawróćcie, aby*

*zostały zmasane wasze grzechy, aby za sprawą Pana nastął czas wytchnienia*[11].

Święty Paweł daje nam inny przykład: będąc w przeszłości biczem na chrześcijan, nawraca się i oddaje służbie Ewangelii swoje umiejętności, swój jasny umysł i silny charakter. W Atenach, mimo że dusza jego wrze na widok tylu posągów bóstw, stara się być wspaniałomyślny wobec mieszkańców miasta. Kiedy ma okazję zwrócić się do nich na Areopagu, zamiast czynić im wyrzuty z powodu pogaństwa i zepsucia obyczajów, odwołuje się do swojego głodu Pana Boga: *Ateńczycy! Widzę, że w swej religijności jesteście bardzo przezorni. Przechodząc bowiem i przyglądając się waszym świętościom, znalazłem również ołtarz z napisem: Nieznanemu Bogu. To zatem, co wy czcicie, a czego nie znacie, ja wam głoszę*[12]. Poprzez taką postawę,

motywującą i pełną zrozumienia, odkrywamy szczególne cechy takiego rodzaju inteligencji, która scala i kontroluje nasze własne emocje. W ten sposób także wyraża się geniusz osoby, która przyjmuje na siebie odpowiedzialność za innych ludzi – wybiera jakiś aspekt ludzkiej duszy, niezależnie od tego, jak niepozorny może on się wydawać, i o nim mówi, by zjednoczyć się ze słuchaczami, przyciągnąć ich uwagę i poprowadzić do prawdy.

### ***Droga do pokochania prawdy***

Gdy staramy się pomagać innym, miłosierdzie i łagodność usposobienia poprowadzą nas ku racjom serca, które zazwyczaj otwierają wrota duszy z większą łatwością niż zimna i odległa argumentacja. Miłość Pana Boga popchnie nas do zachowania przyjaznego sposobu bycia, pokazującego nam atrakcyjną stronę



życia chrześcijanina: „Prawdziwa cnota nigdy nie jest smutna i antypatyczna, przeciwnie, jest życzliwa i radosna”[13]. Będziemy potrafili odkryć coś pozytywnego w każdej osobie, ponieważ kochać oznacza rozpoznać ślady Pana Boga w sercach ludzkich, niezależnie od tego, jak zniekształcone mogą nam się one wydawać.

Miłosierdzie sprawia, że w kontaktach z przyjaciółmi, kolegami z pracy, krewnymi, chrześcijanin okazuje zrozumienie w stosunku do osób zagubionych, czasem dlatego, że nie miały one okazji do otrzymania dobrego nauczania w wierze, bądź dlatego, że nie widziały one przykładu uosobienia autentycznego przesłania Ewangelii. W ten sposób jesteśmy gotowi do przejawiania empatii również wtedy, kiedy inni tkwią w błędzie: „Nie rozumiem przymusu: nie wydaje mi się zdolny do tego, by przekonywać, ani do tego,

by zwyciężać. Błąd można pokonać modlitwą, łaską Bożą, nauką, nigdy siłą – zawsze miłosierdziem” [14]. Powinniśmy mówić prawdę z niezłomną cierpliwością, *veritatem facientes in caritate* [15], być przy osobie, która być może teraz jest w błędzie, lecz przy odrobinie czasu mogłaby otworzyć się na działanie łaski Bożej. Jak wskazuje papież Franciszek, postawa ta często polega na tym, aby „zwolnić kroku, porzucić niepokój, aby spojrzeć w oczy i słuchać, albo odłożyć pilne sprawy, aby towarzyszyć człowiekowi, który pozostał na skraju drogi. Czasem Kościół jest jak ojciec syna marnotrawnego, który pozostawia drzwi otwarte, aby mógł on wejść bez trudności, kiedy powróci” [16].

### ***Apostolat i komunia uczucia***

Niektórzy ludzie mogliby próbować zredukować empatię do swego rodzaju zwykłej strategii, tak jakby

chodziło o jedną z technik, które oferują jakiś produkt konsumentowi, w celu przekonania go, że to jest dokładnie to, czego potrzebował. Ten aspekt mógłby być istotny w środowisku handlowym, relacje międzyludzkie rządzą się jednak inną logiką. Prawdziwa empatia oznacza szczerłość i jest niezgodna z fałszywym zachowaniem, pod którym kryje się oportunizm.

Ta szczerłość jest niezbędna, jeśli chcemy, aby osoby z naszego otoczenia poznały Pana Boga. Utożsamiając się z uczuciami tych, których Pan Bóg postawił na naszej drodze, przejawiamy miłosierną wrażliwość, by radować się z każdym z nich, jak również by z każdym z nich cierpieć. „Kto słabnie, a mnie to nie osłabia? Kto wywołuje skandale, a ja przy tym nie płonę?”[17] .

Ileż to szczerego uczucia odkrywamy w tym czułym odniesieniu świętego

Pawła do chrześcijanin z Koryntu! Lepiej, by prawda otwierała sobie drogę poprzez ten sposób dzielenia się uczuciami, ponieważ tworzy się pewien nurt emocji, który wzmacnia komunikację międzyludzką. Dusza ludzka staje się dzięki temu bardziej podatna na to, czego słuca, zwłaszcza jeśli chodzi o jakiś konstruktywny komentarz, który zachęci ją do pogłębiania jej życia duchowego. „W komunikacji z drugim człowiekiem pierwszą sprawą jest zdolność serca, umożliwiająca bliskość, bez której nie ma prawdziwego spotkania duchowego. Słuchanie pomaga nam dostrzec gest oraz stosowne słowo, które podważą naszą spokojną pozycję obserwatorów”[\[18\]](#). Kiedy słuchamy uważnie, wczuwamy się w sytuację drugiego człowieka. Staramy mu się pomóc rozpoznać drogę, którą Pan Bóg chce go poprowadzić w danym momencie. To właśnie wtedy, kiedy rozmówca

odczuwa, że sytuacja, w której się znajduje, jego opinie i uczucia są szanowane, i co więcej, akceptowane przez osobę słuchającą, otwiera on oczy swojej duszy na kontemplację blasku prawdy, dobroci wartości.

Obojętność w stosunku do drugiego człowieka jest poważną chorobą duszy apostoelskiej. Nie możemy żyć w oddaleniu od osób, które nas otaczają: „Te osoby, którym wydajesz się antypatyczny, przestaną tak sądzić, gdy zauważą, że naprawdę je kochasz. To zależy od Ciebie”[19].

Dobre słowo, drobne uprzejmości, życzliwa rozmowa odzwierciedlają szczere zainteresowanie dobrem osób, wśród których żyjemy.

Będziemy pozwalać się kochać, otwierając drzwi na przyjaźń, którą łączy cud bliskości z Panem Bogiem.

### ***Zachęcanie do wędrówki***

Papież Franciszek wskazuje, że „kompetentna osoba towarzysząca

nigdy nie zgadza się na fatalizm lub małoduszność. Zawsze zachęca do podjęcia leczenia, powstawania, przyjmowania krzyża, pozostawiania wszystkiego, wychodzenia zawsze na nowo, by głosić Ewangelię”[20].

Biorąc na siebie odpowiedzialność za innych, będziemy również potrafili zachęcać ich do nie poddawania się konformizmowi, do rozszerzania swoich horyzontów, tak aby dążyli do świętości. Działając w ten sposób, będziemy dalej podążać za przykładem głębokiego zrozumienia, jak również wymagającej i życzliwej postawy, której nauczył nas nasz Pan. Kiedy po południu w dniu Zmartwychwstania szedł obok swoich uczniów z Emaus, zapytał ich: „*Cóż to za sprawy omawiacie po drodze między sobą?*”[21], i pozwolił im się wyżyć i wyrazić swoje rozczarowanie, które ciążyło im na sercach, oraz opowiedzieć o trudnościach z uwierzeniem w

faktyczny powrót do życia Jezusa, jak o tym świadczyły święte kobiety. Dopiero wtedy Pan zabrał głos i wytłumaczył im, dlaczego „było niezbędnym, aby Chrystus znosił te wszystkie cierpienia, by potem wejść do swej chwały” [22].

Jak mogła wyglądać rozmowa Jezusa, w jaki sposób potrafił on odpowiedzieć na wątpliwości uczniów z Emaus, którzy na koniec poprosili Go: „*Zostań z nami*”?[23] I to mimo że na początku wypominał im ich niezdolność do zrozumienia zapowiedzi Proroków[24]. Być może to ton głosu i czułe spojrzenie sprawiły, iż osoby te czuły się zaakceptowane i jednocześnie zachęczone do zmiany postawy. Dzięki łasce Pana Boga, również i nasze zachowanie odzwierciedli troskę o każdą osobę i chęć poznania jej wewnętrznego świata, co może zachęcić ją do podążania drogą chrześcijanina.

[1] *Droga*, 463.

[2] 1 P 3, 8.

[3] *Łk* 7, 11-17.

[4] Por. *Łk* 8, 40-56; *Mt* 9, 18-26.

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

[6] Por. *J* 11, 35.

[7] Por. *Łk* 9, 51-56.

[8] *Droga*, 409.

[9] *To Chrystus przechodzi*, 71.

[10] *J* 3, 16.

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

[12] *Dz* 17, 23.



[13] *Droga*, 657.

[14] *Rozmowy z Prałatem Escrivą*, 44.

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

[16] Franciszek, Adhortacja  
apostolska *Evangelii gaudium*, 46.

[17] *2 Kor* 11, 29.

[18] Franciszek, op.cit., 171.

[19] *Bruzda*, 734.

[20] Franciszek, *ibidem*.

[21] *Łk* 24, 17.

[22] *Łk* 24, 26.

[23] *Łk* 24, 29.

[24] Por. *Łk* 24, 25.

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/empatia-odczuwac-z-innymi/](https://opusdei.org/pl-pl/article/empatia-odczuwac-z-innymi/)  
(27-03-2025)