

Empatija: čutiti z drugimi

Da bi lahko živeli krepost ljubezni, je treba najprej v drugih prepoznati nekoga, ki je vreden spoštovanja, in se postaviti v njegove okoliščine. To pomeni biti zmožen empatije.

4. Dec. 2016

Vsi iz izkušnje vemo, da za dožemanje dogodkov v naši okolici mnogokrat ni dovolj, da nam nekdo posreduje neke objektivne podatke. Na primer, če nekdo izvaja neko

glasbeno delo za prijatelje, si želi videti, kako drugi uživajo ob poslušanju glasbe, nad katero je navdušen. Če pa bi prijatelji zgolj povedali, da je bila izvedba pravilna, in ne bi pokazali niti najmanjšega navdušenja, potem bi ga zagotovo navdalo malodušje ter občutek, da v bistvu sploh nima talenta.

Koliko problemov bi izginilo, če bi poskusili bolje razumeti, kaj se dogaja v notranjosti drugih, njihova pričakovanja in ideale. »Bolj kot v "dajanju" je ljubezen v "razumevanju".«^[1] Da bi lahko živeli krepost ljubezni, je treba najprej v drugih prepoznati nekoga, ki je vreden spoštovanja, in se postaviti v njegove okoliščine. Danes slišimo govoriti o empatiji kot o lastnosti, ki omogoča, da se postavimo v položaj drugega, da vzamemo nase njegovo situacijo in pretehtamo njegova občutja. Če je takšna drža združena z ljubeznijo, krepi občestvo, edinost

človeških src, kot piše sv. Peter:
»bodite vsi enih misli, sočutni«. [2]

Učimo se od Kristusa

Učenci so od vsega začetka izkušali Gospodovo občutljivost: njegovo sposobnost, da se postavi na mesto nekoga drugega, njegovo obzirno razumevanje tega, kar se dogaja v notranjosti človeškega srca, njegovo rahločutno zaznavanje tujega trpljenja. V Nainu se, brez da bi mu bilo treba kaj reči, posveti vdovi, ki je izgubila svojega edinega sina [3]; ko zasliši Jairovo prošnjo in glasno jokanje, ga zna potolažiti in pomiriti preostale [4]; ve za potrebe ljudi, ki hodijo za njim, in ga skrbi, če nimajo kaj jesti [5]; skupaj z Marto in Marijo joka ob Lazarjevem grobu [6] in je nejevoljen nad trdosrčnostjo svojih učencev, ko hočejo ogenj z neba, da bi požgal samarijanski kraj, ki jih ni sprejel [7].

Jezus nas s svojim življenjem uči gledati druge na drugačen način, tako da si z njimi delimo njihove občutke, jih spremljamo v njihovih upih in razočaranjih. On nam kaže, kako naj se zanimamo za notranje razpoloženje oseb, ki nas obdajajo, in s pomočjo milosti polagoma premagujemo pomanjkljivosti, ki nas pri tem ovirajo, kot je raztresenost, impulzivnost ali hladnost. Ni opravičil za opuščanje tega prizadevanja. »Nikar ne mislimo, da bo kaj veljala naša navidezna svetniška krepost, če je ne spremljajo običajne krščanske kreposti. — To bi bilo tako, kot bi spodnje perilo okrasili s čudovitimi dragulji.«[8]

Bližina Gospodovega Srca bo pomagala oblikovati naše srce, tako da nas bodo navdala čustva Kristusa Jezusa.

Ljubezen, priljudnost in empatija

»Kristusova ljubezen ni samo dobro čutenje do bližnjega; ne konča se pri človekoljubnosti. V dušo od Boga vlita ljubezen od znotraj preoblikuje razum in voljo: nadnaravno utemelji prijateljstvo in veselje delati dobro.«[9] Lepo je odkriti, kako apostoli ob toplini njihovega stika z Gospodom počasi umirjajo svoje zelo raznolike temperamente, zaradi katerih so se včasih pokazali kot nesočutni do drugih ljudi. Janez, tako silovit, da si je skupaj s svojim bratom Jakobom zaslužil vzdevek sin groma, bo kasneje poln krotkosti in bo poudarjal, kako potrebno je odpreti se bližnjemu in se izročiti drugim, kakor je storil sam Kristus: »Ljubezen spoznavamo po tem, da je On dal življenje za nas. In takó smo tudi mi dolžni dati življenje za brate.«[10] Tudi Peter, ki je bil poprej trd do Jezusovih nasprotnikov, nagovori ljudstvo v templju, da bi ga spreobrn timer, vendar z besedami, v katerih ni sledu grenkobe: »Bratje —

vem, da ste ravnali iz nevednosti, prav tako tudi vaši voditelji. (...) Spreobrnite se torej in pokesajte, da se vam izbrišejo grehi, tako da pridejo od Gospodovega obličja časi pomiritve.«[11]

Še en primer nam ponuja sv. Pavel, ki je bil najprej strašni bič za kristjane, nato pa se spreobrne in v službo evangeliju posveti svoj značaj: svoj jasni um in svoj močni karakter. V Atenah, čeprav njegov duh kipi od ogorčenja spričo tolikih malikov, si prizadeva za empatijo s tamkajšnjimi prebivalci. Ko se mu ponudi priložnost, da jim spregovori na Areopagu, se namesto, da bi jim očital njihovo poganstvo in razvratne navade, sklicuje na njihovo žejo po Bogu: »Atenci! Po vsem, kar vidim, ste zelo pobožni. Sprehajal sem se po vašem mestu in si ogledoval vaše svetínje. Ob tem sem opazil tudi oltar z napisom "Nepoznanemu bogu". Kar vi častite, ne da bi poznali, vam

jaz oznanjam.«[12] V tej drži, ki zna razumeti in druge motivirati, se skrivajo izredne poteze uma, ki daje celovitost in mero njegovim emocijam. V tem se pokaže tudi genialnost nekoga, ki stopi v povezavo s položajem drugih: izbere si nekaj, kar vzbudi njihovo občutljivost, pa naj bo še tako neznatno, da bi zaigral na strune svojih poslušalcev, da bi pritegnil njihovo zanimanje in jih privedel do polnosti resnice.

Poti ljubezni do resnice

Kadar bomo poskušali drugim pomagati, nas bosta ljubezen in krotkost vodili do argumentov srca, ki običajno odpirajo vrata duše lažje kot pa hladno ali oddaljeno razpravljanje. Božja ljubezen nas bo spodbujala, da ohranimo priljuden slog, ki pokaže, kako privlačno je krščansko življenje: »Resnična krepost ni žalostna in zoprna, temveč

prijazno vesela.«[13] Znali bomo odkriti tisto pozitivno v vsakem človeku, kajti ljubiti resnico pomeni prepoznati božjo sled v srcih ljudi, pa naj se zdi še tako iznakažena.

Zaradi ljubezni bo kristjan pri stikih s prijatelji, sodelavci, s svojimi domačimi, razumevajoč do tistih, ki so zmedeni, morda zato, ker niso imeli priložnosti za dobro versko izobrazbo, ali pa ker niso videli utelešenega zgleda pristnega evangeljskega sporočila. Na ta način ohranimo držo empatije tudi takrat, ko se drugi motijo: »Ne razumem nasilja: ne zdi se mi primerno niti za prepričevanje niti za premagovanje; zmota se preseže z molitvijo, z božjo milostjo, s študijem; nikdar s silo, vselej z ljubeznijo.«[14] Resnico moramo oznanjati z nenehno potrpežljivostjo — »*veritatem facientes in caritate*«[15] —, tako da znamo stati ob strani človeku, ki je v zmoti, vendar se bo lahko v kratkem

času odprl delovanju milosti. Takšno ravnanje je mnogokrat v tem, kot pravi papež Frančišek, da je treba »upočasniti korak, odložiti tesnoba, da bi drugemu videli v oči in mu prisluhnili. Mnogokrat je bolje odpovedati se nujnim stvarem, da bi spremljali človeka, ki je obtičal na robu ceste. Včasih je Cerkev kakor oče izgubljenega sina, ki pušča odprta vrata, da more sin ob vrnitvi vstopiti brez težav.«[16]

Apostolat in povezanost v čustvih

Nekateri skušajo empatijo zreducirati na preprosto strategijo, kot da bi bil to eden izmed tistih postopkov, ki ponudijo izdelek potrošniku na tak način, da ima občutek, kot da je to ravno tisto, kar je iskal. Četudi ima lahko povedano svojo veljavnost v komercialnem svetu, pa medosebni odnosi sledijo drugačni logiki. Pristna empatija zahteva iskrenost in je nezdržljiva z

goljufivim ravnanjem, za katerim se skrivajo lastni interesi.

Ta iskrenost je bistvena, kadar skušamo Gospoda predstaviti ljudem, s katerimi sobivamo. Ko občutja tistih, ki jih Bog postavil v našo bližino, vzamemo za nekaj svojega, se v rahločutni ljubezni veselimo z vsakim od njih in prav tako z vsakim izmed njih trpimo. »Kdo je slaboten, ne da bi bil tudi jaz slaboten? Kdo pa se spotika, ne da bi tudi mene žgalo?«[17] Kakšno iskreno naklonjenost odkrijemo v tem ljubeznivem namigu sv. Pavla kristjanom iz Korinta! Če si na tak način delimo čustva z drugimi, si bo resnica lažje utrdila pot, saj se tako vzpostavi tok občutij — povezanosti —, ki okrepi komunikacijo. Duša tako postane bolj dojemljiva za to, kar sliši, še zlasti, če gre za konstruktiven komentar, ki jo spodbuja k izboljšanju njenega duhovnega življenja.

»V sporazumevanju z drugim je na prvem mestu zmožnost srca, ki omogoča bližino, brez katere ni pravega duhovnega srečanja. Pozorno poslušanje nam pomaga najti ustrezno kretnjo in ustrezno besedo, ki nas spravita iz lagodnosti gledalca.«[18] Kadar pozorno poslušamo, vstopimo v stvarnost drugega. Skušamo mu pomagati in razložiti, kateri korak Gospod pričakuje od njega v tem konkretnem trenutku. V trenutku, ko sogovornik zazna, da so njegovo mnenje in čustva deležna spoštovanja — še več: da jih poslušalec vzame za nekaj svojega —, takrat se mu odprejo oči duše, da bi uzrl sijaj resnice, prijetnost kreposti.

Nasprotno pa je brezbržnost do drugih najhujša bolezen apostolske duše. Ne moremo vzdrževati nekakšne distance do ljudi, ki nas obdajajo: »Tisti ljudje, ki se jim zdiš antipatičen, bodo spremenili svoje

mnenje, ko se bodo zavedli, da jih imaš “resnično” rad. Odvisno je od tebe.«[19] Razumevajoča beseda, pozornost in uslužnost, prijazen pogovor, vse to odseva iskren interes za blagor ljudi, ob katerih minevajo naši dnevi. Tako jim bomo znali omogočiti, da nas imajo radi, in jim odprli vrata prijateljstva, ki z drugimi deli lepoto odnosa z Gospodom.

Spodbuda na poti

Papež Frančišek pravi: »Dober spremljevalec se ne vdaja razočaranjem in malodušju. Vedno vabi, da se človek pusti ozdraviti, da vzame svoja nosila, da objame križ, vse pusti za seboj, vedno začenja na novo, da bi oznanjal evangelij.«[20] Ko nase vzamemo breme šibkosti svojih bližnjih, jih bomo znali tudi spodbuditi, naj ne popuščajo konformizmu, naj razširijo svoje

obzorje, da bi še naprej stremeli k cilju svetosti.

S takšnim pristopom bomo sledili zgledu globokega razumevanja in prijazne zahtevnosti, ki nam ga je zapustil naš Gospod. Ko na dan vstajenja popoldne hodi ob učencih na poti v Emavs, ju vpraša: »O kakšnih rečeh se pogovarjata med potjo?«[21] in pusti, da izlijeta svoje razočaranje, ki jima stiska srce, in povesta, kako težko jima je verovati, da se je Jezus zares vrnil v življenje, kot so trdile svete žene. Šele takrat Gospod spregovori in jima razloži, da je »bilo potrebno, da je Mesija to pretrpel in šel v svojo slavo.«[22]

Kakšen je bil Jezusov pogovor, na kakšen način je znal odgovoriti na vznemirjenje učencev iz Emavs, ki na koncu rečeta: »Ostani z nama«[23]? In to kljub temu, da jima na začetku očita njuno nezmožnost razumeti to, kar so napovedovali

preroki.[24] Morda je bil ton glasu ali ljubeznivi pogled tisto, zaradi česar sta se ta dva človeka čutila sprejeta, istočasno pa povabljena, da se spremenita. S pomočjo božje milosti bo tudi naš odnos do drugih odseval spoštovanje do vsakega človeka, poznavanje njegovega notranjega sveta, ki bo spodbuda za hojo po poti krščanskega življenja.

.....

[1][1] Sv. Jožefmarija, *Pot*, 463.

[2] 1 Pt 3,8.

[3] Lk 7,11-17.

[4] Prim. Lk 8,40-56; Mt 9,18-26.

[5] Prim. Mt 15,32.

[6] Prim. Jn 11,35.

[7] Prim. Lk 9,51-56.

[8] Sv. Jožefmarija, *Pot*, 409.

[9] Sv. Jožefmarija, *Jezus prihaja mimo*, 71.

[10] 1 Jn 3,16.

[11] Apd 3,17.19-20.

[12] Apd 17,22-23.

[13] Sv. Jožefmarija, *Pot*, 657.

[14] Sv. Jožefmarija, *Pogovori*, 44.

[15] Ef 4,15 (Vg).

[16] Frančišek, Apost. spod. *Evangelii gaudium*, 24. 11. 2013, 46.

[17] 2 Kor 11,29.

[18] Frančišek, Apost. spod. *Evangelii gaudium*, 24. 11. 2013, 171.

[19] Sv. Jožefmarija, *Brazda*, 734.

[20] Frančišek, Apost. spod. *Evangelii gaudium*, 24. 11. 2013, 172.

[21] Lk 24,17.

[22] Lk 24,26.

[23] Lk 24,29.

[24] Prim. Lk 24,25.

J. Laínez

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sl-si/article/empatija-
cutiti-z-drugimi/](https://dev.opusdei.org/sl-si/article/empatija-cutiti-z-drugimi/) (6. Avg. 2025)