



da-krakow.pl

8 stycznia 2026

CYKL KONFERENCJI

SYM

19.30 Eucharystia
KOLEGIATA ŚW. ANNY

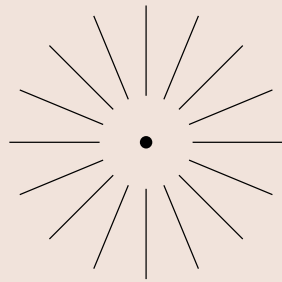
20.30 Konferencja
SALA AKADEMICKA

CENTRALNE
DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE
ŚWIĘTEJ ANNY W KRAKOWIE

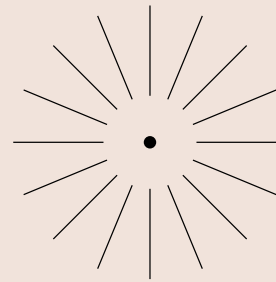


Współczucie

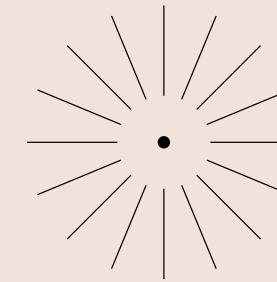
– słownik języka polskiego



**uczuciowa
solidarność z
osobą cierpiącą**



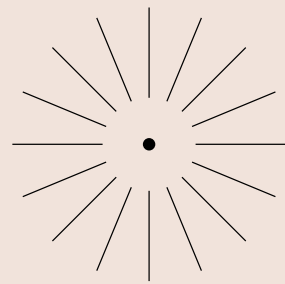
**stan psychiczny
osoby, która
wczuwa się w
sytuację kogoś,
kogo spotkało coś
złego lub ma
kłopoty, i której z
tego powodu jest
bardzo przykro**



**Koncentracja na
cierpieniu**

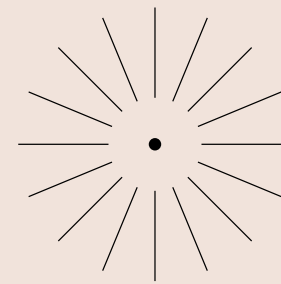
συμπάθεια compassio

greka i łacina



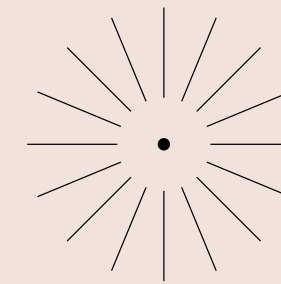
współcierpienie

Współodczuwanie:
Zrozumienie i
akceptacja uczuć
drugiej osoby



stoicyzm

uznanie, że
wszystko we
wszechświecie jest
ze sobą połączone i
wpływa na siebie
nawzajem



lubienie

w prostszym
znaczeniu, "darzyć
kogoś sympatią"
oznacza lubić
kogoś

Sympatheia u stoików

- W systemie stoickim *sympatheia* (*sympatheia tōn holōn* – współodczuwanie całości) to termin kosmologiczny i ontologiczny
- Dla stoików *sympatheia* to fundamentalna zasada jedności świata.
- Stoicy wierzyli, że wszechświat nie jest zbiorem przypadkowych elementów, ale jednym, żywym organizmem, przenikniętym przez boski rozum (Logos) oraz Pneuma (duch/tchnienie).
- Skoro świat jest jednym ciałem, to każda jego część oddziałuje na pozostałe.
- Jeśli „zranisz” jedną część świata, cierpi cała reszta. Marek Aureliusz pisał: „Co nie jest pożyteczne dla roju, nie jest też pożyteczne dla pszczoły”.
- W stoicyzmie fizycznym przejawiało się to w przekonaniu, że istnieje powiązanie między niebem a ziemią (np. wpływ księżyca na przyptywy mórz był dla nich dowodem na *sympatheia*).
- Wszystkie wydarzenia są ze sobą splecione łańcuchem przyczynowo-skutkowym (determinizm). Nic nie dzieje się w izolacji.

Sympatheia u stoików

- Skoro wszyscy ludzie posiadają iskrę Logosu, są ze sobą „spokrewnieni” na poziomie kosmicznym, dlatego stoik powinien rozszerzać swój krąg troski – od siebie, przez rodzinę i przyjaciół, aż po całą ludzkość, ponieważ wszyscy jesteśmy organami tego samego organizmu.
- Współczesne współczucie często opieramy na emocji. Stoicka *sympatheia* oferuje inną perspektywę – racjonalną współzależność: Pomagam drugiemu nie dlatego, że poczułem chwilowy żal (stoicy uważali litość za namiętność, czyli chorobę duszy!), ale dlatego, że jesteśmy częściami tej samej całości. Pomoc drugiemu jest tak naturalna, jak pomoc lewej ręki prawej ręce.
- **Krytyka litości:** Stoicy (np. Seneka w *De Clementia*) odróżniali:
 - **Litość** (*miserericordia*): którą uważali za wadę (niekontrolowane uleganie smutkowi na widok cudzego nieszczęścia, co mąci spokój mędrca).
 - **Łaskawość/Pomocowość:** rzeczowe i aktywne wsparcie potrzebującego, wynikające z poczucia wspólnoty (*sympatheia*), ale bez emocjonalnego rozpadu pomagającego.



Empatia

- **empatia** (z gr. **en** – w, **pathos** – cierpienie) sugeruje „**wejście w cierpienie**”
- Współcześnie empatia jest definiowana **jako zdolność do zrozumienia stanów psychicznych innych osób oraz umiejętność współodczuwania ich emocji**



Trzy wymiary empatii

Współczesna psychologia (np. wg modelu Daniela Golemana lub Paula Ekmana) dzieli empatię na:

- **Empatia poznawcza:** To czysto intelektualna umiejętność przyjęcia perspektywy drugiej osoby. „Rozumiem, co myślisz i dlaczego tak się czujesz”. Jest kluczowa w negocjacjach czy terapii, ale sama w sobie może być chłodna – posługują się nią np. doskonali manipulatorzy.
- **Empatia emocjonalna (afektywna):** To fizyczne i psychiczne współodczuwanie. „Czuję twój ból”. Opiera się na systemie neuronów lustrzanych w mózgu (nasz mózg „symuluje” działania i emocje, które obserwujemy u innych. Kiedy widzę, że ktoś się kłuje w palec, w moim mózgu aktywują się te same obszary, jak gdybym to ja został ukłuty). To ten mechanizm sprawia, że robi nam się smutno, gdy widzimy płaczące dziecko.
- **Troska empatyczna (responsywna):** To etap, w którym empatia przechodzi w działanie. Nie tylko rozumiem i czuję, ale chcę pomóc. To właśnie ten wymiar jest najbliższy teologicznemu pojęciu Caritas (miłości czynnej).



Empatia a współczucie

- **Empatia** (czysta) może prowadzić do wyczerpania. Jeśli zbyt mocno współodczuwam ból innych, mój mózg reaguje tak, jakbym to ja był w niebezpieczeństwie. Prowadzi to do wypalenia, lęku i wycofania się z pomocy („nie mogę na to patrzeć”).
- **Współczucie** (Compassion) aktywuje w mózgu inne ośrodki – te odpowiedzialne za nagrodę i miłość (oksytocynę). Współczucie to życzliwe zwrócenie się ku drugiemu bez „zarażania się” jego bólem w sposób paraliżujący.
- **Ograniczenia empatii**
 - **Parochalizm (stronniczość):** Mamy tendencję do silniejszej empatii wobec ludzi podobnych nam (ten sam naród, wyznanie, wygląd). To może prowadzić do niesprawiedliwości.
 - **Efekt „reflektora”:** Empatia skupia się na jednostce (widocznym cierpieniu), co sprawia, że często ignorujemy statystyczne, większe dramaty, których nie „czujemy” tak emocjonalnie.



Oznaki empatii

- umiejętność skupionego wysłuchania tego, co inni mają do powiedzenia,
- zainteresowanie problemami i zmartwieniami innych osób (a także ich chęć do zwierzania się Tobie),
- potrafisz często bez słów „wyczuć”, w jakim stanie emocjonalnym jest inna osoba,
- myślisz o tym, jak czują się inni ludzie,
- inni ludzie przychodzą do ciebie po poradę,
- czasem czujesz się przytłoczony złymi wydarzeniami (nawet, jeśli nie dotyczą Cię bezpośrednio),
- podejmujesz próby pomocy innym, którzy cierpią,
- czasami czujesz się wyczerpany lub przytłoczony w sytuacjach towarzyskich,
- troszczysz się o innych ludzi,
- czasem trudno jest Ci ustalić zdrowe granice w relacjach z innymi ludźmi.



Miłosierdzie

- **Miser- / Miseria:** Oznacza nędzę, ubóstwo, biedę, cierpienie, nieszczęście lub niedolę.
- **Cor / Cordis:** Oznacza serce.

W świecie starożytnym i biblijnym serce nie było tylko siedliskiem emocji, ale centrum decyzyjnym człowieka, miejscem rozumu, woli i sumienia.

- Etymologiczne znaczenie to: „serce dla ubogich, nędznych” lub „oddanie swojego serca nędzarzowi”, lub posiadanie “serca u ubogich”.

Trzy poziomy miłosierdzia

(św. Augustyn i św. Tomasz z Akwinu)

- **Miserum cor (Serce współ-cierpiące)**
 - Oznacza stan, w którym serce człowieka staje się „nędzne” (smutne) z powodu nieszczęścia drugiego. Jest to moment „zarażenia się” cierpieniem bliźniego.
 - Misericordia dicitur, quia miserum cor facit super miseria alterius. > (Miłosierdziem nazywamy to, co czyni serce smutnym z powodu nędzy drugiego).
- **Cor ad miseros (Serce ku nędzarzom)**
 - To aspekt dynamiczny. Serce nie pozostaje w miejscu, ale „wychodzi” ze swojej strefy komfortu w stronę osoby cierpiącej. To etymologia ruchu i działania.
- **Miseris cor dare (Dawać serce nędznym)**
 - To najbardziej radykalna interpretacja. Miłosierdzie to nie tylko „poczucie czegoś”, ale akt daru. Człowiek miłosierny oddaje część swojego „centrum życiowego” (serca) osobie, która straciła wszystko.



Hebrajskie pojęcie rahamim

- **Rehem = łono/wnętrznosci.** Miłość matczyna, instynktowna, fizyczna więź zrodzona z "pokrewieństwa krwi"
- **Jan Paweł II: Dives in Misericordia (1980)**
- „O ile hesed uwydatnia cechy wierności samemu sobie i «odpowiedzialności za własną miłość» (a więc cechy jak gdyby męskie), o tyle rahamim już w swym źródłosłowie wskazuje na miłość matczyną (rehem = łono matczyne). Z tej najgłębszej, pierwotnej bliskości, łączności i więzi, jaka łączy matkę z dzieckiem, wynika szczególny do tegoż dziecka stosunek, szczególna miłość. O tej miłości można powiedzieć, że jest całkowicie darmo dana, niezastuzona, że w tej postaci stanowi ona jakąś wewnętrzną konieczność: przymus serca”.
- **Franciszek: Audiencja Generalna (13 stycznia 2016)**
- „Pan jest «miłosierny»: słowo to wskazuje na postawę czułości, taką jaką matka otacza dziecko. Hebrajskie słowo użyte w Biblii kojarzy się bowiem z wnętrznościami, a także z łonem matczynym. Dlatego sugeruje ono obraz Boga, który wzrusza się i rozczula nad nami jak matka, kiedy bierze w ramiona swoje dziecko i pragnie jedynie kochać, chronić, pomagać, gotowa oddać wszystko, nawet samą siebie. Jest to zatem miłość, którą można określić jako «płynącą z trzewi»”.





Bóg, który wzrusza się od wewnątrz

- **Splagchnidzomai – „czuć litość, litować się, współczuć”**
(występuje w NT 12 razy); być poruszonym aż do wnętrzości, tj. być zdjętym współczuciem, ulitować się (gdyż wnętrzości uważano za siedlisko miłości i litości)
- wywodzi się to słowo od rzeczownika „splanchnon”, który oznacza wnętrzości, narządy wewnętrzne (jak np. serce, płuca, wątroba, jelita itd.), ale już w przenośni powiemy, że jest to siedlisko uczuć, wewnątrz człowieka, a także sama czułość, serdeczność, miłość;
polski zwrot: serce się ścisza. Coś nas chwyciło za serce i serce się w nas ścisnęło. Głębokie wzruszenie, które nie pozwala spokojnie stać i patrzeć, np. na cierpienie, na przykłą sytuację drugich. Bo jak zobaczymy to zawsze, gdy to słowo występuje w Biblii to po nim następuje jakieś aktywne działanie
- Odniesione do Jezusa albo do bohatera Jezusowej przypowieści, np.:
 - **Mt 15,32:** „A Jezus przywołał swoich uczniów i powiedział: Bardzo mi żal tych ludzi. Są ze Mną już trzy dni. Nie mają co jeść, a ja nie chcę odsyłać ich głodnych, bo mogliby załabnąć w drodze”.
 - **Mt 18, 27:** „Wtedy Pan zlitował się nad tym sługą, uwolnił go i odpuścił mu dług”.

- **Przypowieść o Miłosiernym Samarytaninie (Łk 10, 25–37):** Samarytanin nie tylko „poczuł żal”, on zareagował. Współczucie biblijne zawsze prowadzi do konkretnego czynu (opatrywanie ran, płacenie za gospodę).
- **Powrót Syna Marnotrawnego (Łk 15, 11–32):** Moment, w którym ojciec „wzruszył się głęboko” na widok syna. To współczucie, które przywraca godność, a nie tylko wybacza błędy.
- **Jezus płaczący nad zmarłym Łazarzem (J 11, 33–35):** Ważny przykład „współ-odczuwania”. Bóg w ludzkim ciele nie tylko uzdrawia, ale najpierw płacze razem z cierpiącymi.





Problem teologiczny

Jak Bóg, który jest niecierpiętlivy może współcierpieć z człowiekiem i współczuć mu?

WCIELENIE

- Bóg jest *impassibilis* (niezdolny do cierpienia), ale nie jest *incompassibilis* (niezdolny do współcierpienia) – **Bernard z Clairvaux**
- “Człowiek jest dla Boga tak bardzo cenny, że On sam stał się człowiekiem, aby móc współcierpieć z człowiekiem [...] Stąd w każde cierpienie ludzkie wszedł Ktoś, kto je z nami dzieli i znosi; stąd w każdym cierpieniu jest odtąd obecne *con-solatio*, pocieszenie przez współcierpiącą miłość Boga, i tak wschodzi gwiazda nadziei” (**Benedykt XVI**)

Od empatii do miłosierdzia

- Współczesna „empatia” (z gr. en – w, pathos – cierpienie) sugeruje „wejście w cierpienie”, o tyle łacińska *misericordia* sugeruje przyniesienie **lekarstwa (serca) do cierpienia**. Empatia kończy się na współodczuwaniu, *misericordia* etymologicznie domaga się obecności serca tam, gdzie panuje nędza.
- Chrześcijańskie miłosierdzie jest „rozszerzoną empatią” – taką, która dzięki łasce przekracza naturalne bariery (np. miłość nieprzyjaciół),



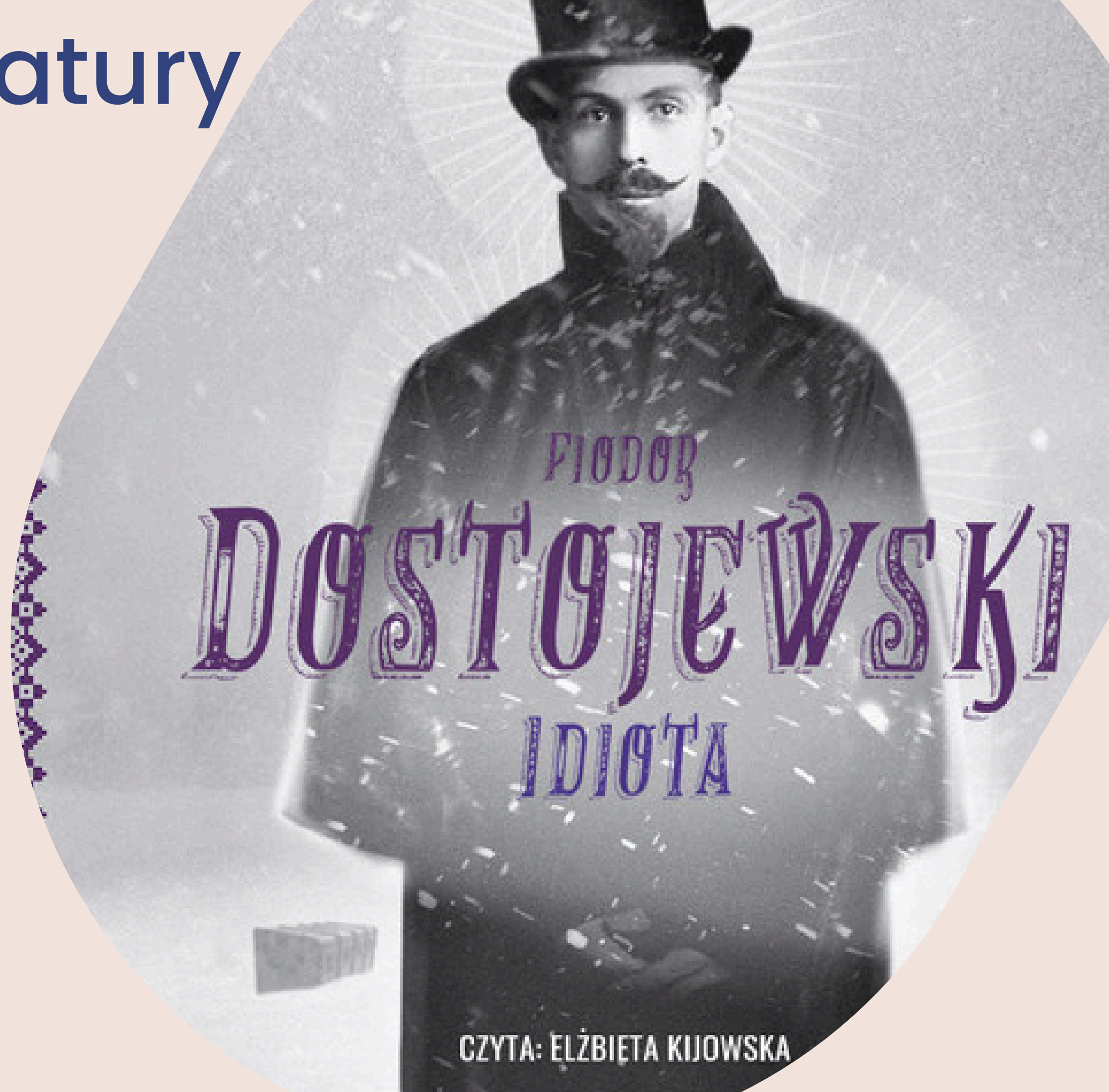
Przykłady z literatury

- **Wiktor Hugo, *Nędznicy***
- Postać biskupa Myriel wobec Jeana Valjeana.
- Kiedy Valjean kradnie srebra, a policja go łapie, biskup mówi: „Och, to prezent, dlaczego nie wziąłeś też świeczników?”.
- Współczucie, które wykupuje duszę drugiego człowieka. To nie litość, to inwestycja w cudze zmartwychwstanie.



Przykłady z literatury

- **Fiodor Dostojewski,**
Idiota
- Księżę Myszkina jest wcieleniem czystego współczucia.
- On widzi cierpienie tam, gdzie inni widzą tylko upadek moralny (np. w Nastasji Filipownej).
- Dostojewski pokazuje tragizm – w świecie cynicznym tak radykalne współczucie bywa uznawane za szaleństwo.



CZYTA: ELŻBIETA KIJOWSKA

Złe współczucie

- **Współ-odczuwanie**

Towarzyszenie drugiemu bez poczucia wyższości. „Płaczę z tobą”. Buduje więź.

- **Paternalizm**

Patrzenie z góry na „biednego grzesznika”. Daje pomoc, ale odbiera podmiotowość, upokarza drugą osobę.

- **Sentymentalizm**

Skupienie na własnych emocjach („tak mi przykro”), bez realnego działania. Jałowe – to autoterapia, nie pomoc innemu.

- **Współczucie bez sprawiedliwości**

Odpuszczanie win tam, gdzie wyrządzono krzywdę innym (np. fałszywa litość dla sprawcy kosztem ofiary). Narusza ład moralny.

- **Obwinianie ofiar**

Zamiast współczuć osobie, która doświadczyła krzywdy, ludzie zaczynają zastanawiać się, co mogła zrobić inaczej, by jej uniknąć. Zamiast pytać: „Jak mogę pomóc?”, pytają: „Dlaczego tam poszła?”, „Po co się odzywała?”, „Czemu wcześniej nie uciekła?”.

- **Leseferyzm (franc. pozwólcie czynić)**

Postawa (najczęściej rodziców względem dzieci), która w imię fałszywie rozumianego miłosierdzia na wszystko pozwala i wszystko dopuszcza. Ustępowanie swoim dzieciom we wszystkim albo przyzwolenie na zło.

Uczymy się empatii

- **Zacznij od umiejętności nazywania emocji**
- **Niech słuchanie będzie priorytetem**
- **Podziel się swoimi spostrzeżeniami**
 - Gdy rozpoznasz emocje w innej osobie, empatia pozwoli Ci postawić się w miejscu tej osoby. Empatia to nie odczuwanie tego, co Ty byś czuł w takiej sytuacji. To „wyjście poza siebie” i przyjęcie cudzych emocji przez kilka chwil. Powstrzymaj się od opowiadania o tym, jak Ty byś się czuł lub jak Ty byś postąpił.
- **Podejmij działanie i zaoferuj pomoc**
 - Samo odczuwanie czyjegoś bólu, chociaż może wzmocnić poczucie przynależności i bycia zrozumianym (o ile zostanie zakomunikowane) mimo wszystko nie wykorzystuje w pełni możliwości poprawy samopoczucia.
 - Nie bój się podjąć konkretnego działania, aby komuś pomóc

