ONTWIKKEL EMPATIE OM TE BEDIEN

Bediening is om op te hef. Ons kan andere ophef soos ons probeer om wat hulle ervaar te verstaan en aan hulle te wys dat ons bereid is om saam met hulle daardeur te loop.

Omdat ons Hemelse Vader wil hê dat ons soos Hy moet word, kan die uitdagings wat ons in hierdie lewe ondervind leergeleenthede word indien ons Hom sal vertrou en op die pad sal bly. Ongelukkig kan dit besonder moeilik wees om op die pad te bly wanneer ons voel asof ons hierdie beproewinge op ons eie moet deurgaan.

Maar ons was nooit bedoel om die pad alleen te loop nie. Die Saligmaker het perfekte empatie bereik, benede alle dinge neergedaal sodat Hy sou weet hoe om ons in ons verdrukkinge en krankhede by te staan (sien Alma 7:11–12; Leer en Verbonde 122:8). Hy verwag van elkeen van ons om sy voorbeeld te volg en om ook empatie te toon. Elke lid van die Kerk het 'n verbond gesluit om te "treur met diegene wat treur; ja, en diegene te troos wat vertroosting nodig het" (Mosia 18:9). Ten spyte van ons eie uitdagings, word ons dwarsdeur die geskrifte geleer om uitwaarts te keer en "die hande op te lig wat neerhang, en die verswakte knieë te versterk" en "die paaie vir julle voete reguit maak, sodat wat kreupel is, nie uit lit raak nie" (Hebreërs 12:12–13; sien ook Jesaja 35:3–4; Leer en Verbonde 81:5–6).

Soos ons andere aan die hand neem, hulle toelaat om op ons te steun, en saam met hulle loop, kan ons hulle help om lank genoeg op die pad te bly vir die Saligmaker om hulle nie net te bekeer nie—een van die hoofdoele van bediening—maar ook om hulle te genees (sien Leer en Verbonde 112:13).

Wat is Empatie?

Empatie is om 'n ander persoon se gevoelens, gedagtes en omstandighede vanuit hulle perspektief, eerder as ons eie, te verstaan.[1]

Om empatie te toon is belangrik in ons pogings om andere te dien en ons doel as bedieningsbroers en -susters te vervul. Dit laat ons toe om onsself in iemand anders se skoene te plaas.

Loop in Iemand Anders se Skoene

Die storie word vertel van ’n skaam Heilige van die Laaste Dae man wat gereeld alleen in die agterste ry van die kapel gesit het. Toe ’n lid van die ouderlingskworum skielik gesterf het, het die biskop priesterskapseëninge aan die ouderling se familielede gegee om hulle te vertroos. Susters van die Verligtingsvereniging het kos gebring. Welmenende vriende en bure het die familie besoek en gesê: “Laat ons weet indien daar enige iets is wat ons kan doen om te help.”

Maar toe hierdie skaam man die familie later in die dag besoek, het hy die deurklokkie gelui en toe die weduwee die deur oopmaak, het hy eenvoudig gesê: “Ek het gekom om julle skoene skoon te maak.” Binne ’n paar uur was die hele familie se skoene skoon en gepolitoer ter voorbereiding vir die begrafnis. Die volgende Sondag het die familie van die oorlede ouderling saam met die skaam man in die agterste ry gesit.

Hier was ’n man wat in staat was om ’n onbeantwoorde behoefte te vul. Beide hulle en hy is deur sy empatie-geleide bediening geseën.

Hoe Kan Ek Empatie Ontwikkel?

Sommige blyk asof hulle met die gawe van empatie geseën is. Maar vir diegene wat sukkel, is daar goeie nuus. Oor die afgelope 30 jaar het ’n groeiende aantal navorsers empatie bestudeer. Alhoewel baie van hulle die onderwerp van verskillende rigtings benader, stem die meeste van hulle saam dat empatie iets is wat aangeleer kan word.[2]

Ons kan bid vir die gawe van empatie. Om te verbeter, is dit ook van waarde om ’n beter begrip te hê van hoe empatie werk. Die volgende voorstelle word algemeen aanvaar as basiese elemente van empatie.[3] Alhoewel dit dikwels plaasvind sonder dat ons eers bewus is dat dit gebeur, sal ons bewuswording hiervan ons help om geleenthede om te verbeter, te herken.

1. Begrip

Empatie vereis dat ons andere se situasies begryp. Hoe beter ons hulle omstandighede verstaan, hoe makliker sal dit word om te begryp hoe hulle daaroor voel en wat ons kan doen om te help.

Om aktief te luister, vrae te vra en saam met hulle en andere te beraadslaag, is belangrike aksies in ons pogings om hulle situasie beter te begryp. Leer meer oor hierdie beginsels in vorige Beginsels van Bediening artikels:

- “Vyf Dinge wat Goeie Luisteraars Doen,” *Liahona*, Junie 2018, 6.
- “Beraadslaging oor Hulle Behoeftes,” *Liahona*, Sept. 2018, 6.
- “Kry Hulp om Andere te Help,” *Liahona,* Okt. 2018, 6.

Soos ons probeer begryp, moet ons tyd deurbring om hulle spesifieke situasie te begryp, eerder as om gevolgtrekkinge te maak gebaseer op iemand anders wat ’n soortgelyke ondervinding gehad het. Andersins mag ons die punt miskyk en hulle laat voel dat hulle misverstaan word.

2. Dink Jou In

In ons pogings om ons verbonde te onderhou om te treur met diegene wat treur en diegene te troos wat vertroosting nodig het, kan ons bid en vra dat die Heilige Gees ons sal help om te verstaan wat iemand mag voel en hoe ons kan help.[4]

Wanneer ons iemand se omstandighede begryp, kan elkeen van ons—of dit natuurlik gebeur of nie—deur die oefening gaan om onsself voor te stel wat ons sou dink of voel in daardie situasie. Om daardie gedagtes en gevoelens te verstaan, saam met die leiding van die Heilige Gees, kan ons reaksie op hulle situasie help lei.

Soos ons andere se omstandighede beter verstaan en onsself indink hoe hulle mag voel, is dit belangrik dat ons hulle nie onregverdig oordeel nie (sien Mattheüs 7:1). Om krities te wees oor hoe die persoon in die situasie beland het, kan ons daartoe lei om die pyn wat hierdie situasie veroorsaak, buite rekening te laat.

3. Reageer

Hoe ons reageer is belangrik, omdat dit is hoe ons empatie wys. Daar is ontelbare wyses om ons begrip beide mondelings en deur ons aksies oor te dra. Dit is belangrik om te onthou dat ons doel nie noodwendig is om die probleem op te los nie. Dikwels is die doel om hulle eenvoudig te ondersteun en te versterk en hulle te laat weet dat hulle nie alleen is nie. Dit mag beteken dat ons sê: “Ek is so bly jy het my vertel” of “Ek is so jammer. Dit moet seermaak.”

In elke geval moet ons reaksie opreg wees. En wanneer gepas, soos ons ons eie kwesbaarheid aan andere wys sodat hulle ons swakhede en onsekerhede sien, kan dit ’n kosbare verbintenis skep.

Uitnodiging om te Handel

Soos jy die omstandighede van diegene wat jy bedien, oorweeg, dink jouself in hulle situasie in en wat jy mees behulpsaam sou vind indien jy in hulle skoene sou wees. Bid om te verstaan hoe hulle voel en volg op. Jou reaksie mag eenvoudig wees, maar dit sal betekenisvol wees.

JESUS CHRISTUS HET MET EMPATIE BEDIEN

Toe die Verlosser aan die Nefiete verskyn het, het Hy hulle geleer totdat Hy geweet het dat hulle nie meer, in hulle huidige omstandighede, alles kon verstaan wat Hy hulle moes leer nie. Maar Hy het ook geweet dat hulle nie wou hê dat Hy hulle moet verlaat nie.

Hy het gereageer deur die klem te verplaas van die verduideliking van die evangelie na hulle te bedien–Hy het hulle uitgenooi om dié wat siek, verlam, blind of vermink is na Hom toe te bring. Hy het hulle genees. Toe het Hy vir hulle gebid en hulle kinders bedien deur tyd met elkeen van hulle te spandeer en om hulle individueel te seën.

Wat kan ons van die Saligmaker se voorbeeld van empatie in sy bediening aan die Nefiete leer?

"Beginsels van Bediening"-artikels is bedoel om ons te help om te leer hoe om vir mekaar te sorg—nie om as 'n boodskap voorgelê te word nie. Soos wat ons diegene wat ons dien, leer ken, sal die Heilige Gees ons lei om te weet watter boodskap hulle mag benodig bo en behalwe ons sorg en ontferming.

NOTAS

1. Sien W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); en M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Sien, byvoorbeeld, Emily Teding van Berkhout en John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41.
3. Sien, byvoorbeeld, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Concept Analysis of Empathy," Journal of Advanced Nursing (1996), 23, 1162–67; en Ed Neukug en andere, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective," *Journal of Mental Health Counseling,* 35(1) (Jan. 2013), 29–42.
4. Henry B. Eyring, "The Comforter," *Liahona,* Mei 2015, 17–21.

© 2019 deur Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Gepubliseer in die VSA. Engelse goedkeuring: 6/18. Vertalingsgoedkeuring: 6/18.
Vertaling van *Ministering Principles, February 2019.* Taal. 15763 501