



ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΣΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ

Το να τελούμε διακονία είναι να ανυψώνουμε. Μπορούμε να ανυψώσουμε τους άλλους καθώς προσπαθούμε να καταλάβουμε τι βιώνουν και δείχνουμε ότι είμαστε διατεθειμένοι να το περάσουμε μαζί τους.

Επειδή ο Επουράνιος Πατέρας μας θέλει να γίνουμε σαν Εκι Αυτόν, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε σε αυτήν τη ζωή μπορούν να γίνουν ευκαιρίες μάθησης, αν Τον εμπιστευόμαστε και παραμείνουμε στο μονοπάτι. Δυστυχώς, το να παραμείνουμε στο μονοπάτι μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο, όταν αισθανόμαστε ότι αντιμετωπίζουμε αυτές τις δοκιμασίες μόνοι μας.

Αλλά ποτέ δεν προοριζόμασταν να περπατήσουμε μόνοι μας στο μονοπάτι. Ο Σωτήρας έφθασε στην τέλεια ενσυναίσθηση όταν κατήλθε υπό τα πάντα, ώστε να γνωρίζει πώς να μας περιθάλλει στα βάσανα και τις ασθένειές μας (βλέπε Άλμα 7:11-12, Διδαχή και Διαθήκες 122:8). Περιμένει τον καθένα από εμάς να ακολουθήσει το παράδειγμά

Τον και επίσης να δείξουμε ενσυναίσθηση. Κάθε μέλος της Εκκλησίας έχει συνάψει διαθήκη να «πενθ[εί] με εκείνους που πενθούν, μάλιστα, και να ανακουφί[ει] εκείνους που έχουν ανάγκη ανακούφισης» (Μωσία 18:9). Ανεξαρτήτως των δικών μας δυσκολιών, έχουμε διδαχτεί από τις γραφές να στρεφόμαστε προς τα έξω και να «ανορθώ[ο]με] τα πεσμένα χέρια και [να ενδυναμώσ[ο]με] τα παραλυμένα γόνατα» και να «κάν[ο]με] στα πόδια [μας] ίσιους δρόμους, ώστε το χωλό να μην εκτραπει» (Προς Εβραίους 12:12-13, βλέπε, επίσης, Ησαΐας 35:3-4, Διδαχή και Διαθήκες 81:5-6).

Καθώς παίρνουμε τους άλλους από το χέρι, τους αφήνουμε να στηριχθούν επάνω μας και περπατούμε μαζί

τους, τους βοηθάμε να παραμείνουν στο μονοπάτι αρκετά, ώστε όχι μόνο να τους μεταστρέψει ο Σωτήρας –ένας από τους κύριους σκοπούς της τέλεσης διακονίας– αλλά επίσης να τους θεραπεύσει (βλέπε Διδαχή και Διαθήκες 112:13).

Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Ενσυναίσθηση είναι να καταλαβαίνουμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την κατάσταση άλλου ατόμου από τη δική του οπτική, αντί της δικής μας¹.

Το να έχουμε ενσυναίσθηση είναι σημαντικό στις προσπάθειές μας να τελούμε διακονία σε άλλους και εκπληρώνουμε τον σκοπό μας ως αδελφοί κι αδελφές που τελούν διακονία. Μας επιτρέπει να βάλουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου.

Βάζοντας τον εαυτό μας στη θέση κάποιου άλλου

Η ιστορία λέει για έναν ντροπαλό Άγιο των Τελευταίων Ημερών που συχνά καθόταν μόνος του στη τελευταία σειρά στην εκκλησία. Όταν ένα μέλος της απαρτίας των πρεσβυτέρων απεβίωσε ξαφνικά, ο επίσκοπος έδωσε ευλογίες ιεροσύνης για να παρηγορήσει την οικογένεια του πρεσβυτέρου. Οι αδελφές της Ανακουφιστικής Εταιρείας έφεραν φαγητό. Φίλοι και γείτονες με καλές προθέσεις επισκέφθηκαν την οικογένεια και είπαν: «Πες μας αν μπορούμε να κάνουμε κάτι για να βοηθήσουμε».

Αλλά όταν αυτός ο ντροπαλός άνδρας επισκέφθηκε την οικογένεια αργότερα εκείνη την ημέρα, χτύπησε το κουδούνι και όταν η χήρα άνοιξε, απλώς της είπε: «Έχω έρθει για να καθαρίσω τα παπούτσια σας». Σε δύο ώρες, όλα τα παπούτσια της οικογένειας ήταν καθαρά και αστραφτερά, προετοιμασμένα για την κηδεία. Την επόμενη Κυριακή η οικογένεια του αποθανόντος πρεσβυτέρου κάθισε δίπλα στον ντροπαλό άνδρα στην τελευταία σειρά.

Ορίστε ένας άνδρας που ήταν σε θέση να καλύψει μια ανεκπλήρωτη ανάγκη. Τόσο εκείνοι όσο και αυτός ευλογήθηκαν από την γεμάτη ενσυναίσθηση τέλεση διακονίας του.

Πώς μπορώ να αναπτύξω ενσυναίσθηση;

Μερικοί φαίνεται να είναι ευλογημένοι με το δώρο να έχουν ενσυναίσθηση. Αλλά για εκείνους που δυσκολεύονται, υπάρχουν καλά νέα. Τα τελευταία 30 χρόνια, ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνητών έχει μελετήσει την ενσυναίσθηση. Ενώ πολλοί από αυτούς προσεγγίζουν το θέμα από διαφορετική οπτική, οι περισσότεροι συμφωνούν ότι η ενσυναίσθηση είναι κάτι που μπορούμε να μάθουμε².

Μπορούμε να προσευχηθούμε για το δώρο της ενσυναίσθησης. Για να βελτιωθούμε, είναι επίσης χρήσιμο να κατανοήσουμε καλύτερα το πώς λειτουργεί η ενσυναίσθηση. Οι ακόλουθες προτάσεις είναι γενικώς αποδεκτά

βασικά στοιχεία της ενσυναίσθησης³. Παρ' όλο που συχνά αυτά συμβαίνουν χωρίς να το καταλάβουμε, το να τα γνωρίζουμε μας δίνει μια ευκαιρία να δούμε ευκαιρίες για να βελτιωθούμε.

1. Να κατανοούμε

Η ενσυναίσθηση απαιτεί κάποια κατανόηση της κατάστασης του άλλου. Όσο περισσότερο κατανοούμε τις συνθήκες τους, τόσο ευκολότερο γίνεται να κατανοήσουμε πώς αισθάνονται για αυτές και τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε.

Ακούγοντας με προσοχή, κάνοντας ερωτήσεις και συσκεπτόμενοι με εκείνους και άλλους, είναι σημαντικές ενέργειες για να κατανοήσουμε την κατάστασή τους. Μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτές τις έννοιες σε προηγούμενα άρθρα Αρχών Τέλεσης Διακονίας:

- «Πέντε πράγματα που κάνουν οι καλοί ακροατές», *Λιαχόνα*, Ιούνιος 2018, 6.
- «Συσκεφθείτε για τις ανάγκες τους», *Λιαχόνα*, Σεπ 2018, 6.
- «Περιλαμβάνοντας άλλους στην τέλεση διακονίας», *Λιαχόνα*, Οκτ 2018, 6.

Καθώς προσπαθούμε να καταλάβουμε, πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο για να καταλάβουμε την ιδιαίτερη κατάστασή τους, αντί να κάνουμε υποθέσεις βασιζόμενοι σε άλλους που είχαν μία παρόμοια εμπειρία. Αλλιώς, μπορεί να χάσουμε το νόημα και να τους αφήσουμε να αισθάνονται ότι δεν τους έχουμε καταλάβει.

2. Να φανταζόμαστε

Στις προσπάθειές μας να τηρούμε τη διαθήκη μας να πενθούμε με εκείνους που πενθούν και να ανακουφίζουμε αυτούς που έχουν ανάγκη ανακούφισης, μπορούμε να προσευχόμαστε ώστε το Άγιο Πνεύμα να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τι μπορεί να αισθάνεται κάποιος και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε⁴.

Όταν κατανοήσουμε τις συνθήκες κάποιου, ο καθένας μας –είτε συμβεί αυθόρμητα είτε όχι– μπορεί να εξασκηθεί με το να φανταστεί τι θα αισθανόταν ή θα ένιωθε σε εκείνη την κατάσταση. Η κατανόηση αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων, μαζί με την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος, μπορεί να βοηθήσει να κατευθύνουμε την ανταπόκρισή μας στην κατάστασή τους.

Καθώς κατανοούμε τις συνθήκες των άλλων και φανταζόμαστε πώς μπορεί να νιώθουν, είναι σημαντικό να μην τους κρίνουμε άδικα (βλέπε Κατά Ματθαίον 7:1). Το να είμαστε επικριτικοί για το πώς κάποιος βρέθηκε σε αυτήν την κατάσταση μπορεί να μας οδηγήσει να παραβλέψουμε τον πόνο που αυτή η κατάσταση προκαλεί.

3. Να ανταποκρινόμαστε

Το πώς ανταποκρινόμαστε είναι σημαντικό, επειδή έτσι φαίνεται η ενσυναίσθησή μας. Υπάρχουν αναρίθμητοι τρόποι για να δείξουμε την κατανόησή μας τόσο λεκτικά, όσο και μη λεκτικά. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο στόχος μας δεν είναι απαραίτητα να λύσουμε το πρόβλημα. Συχνά ο στόχος είναι απλώς να ανυψώσουμε και να ενδυναμώσουμε με το να τους δείξουμε ότι δεν είναι μόνοι τους. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι λέμε: «Είμαι ευχαριστημένος που μου το είπες» ή «Λυπάμαι πολύ. Αυτό πρέπει να σε πονάει».

Σε κάθε περίπτωση η ανταπόκρισή μας πρέπει να είναι αυθεντική. Και όταν είναι κατάλληλο, να είμαστε αρκετά ευάλωτοι για να δουν οι άλλοι τις δικές μας αδυναμίες και ανασφάλειες, οι οποίες μπορούν να δημιουργήσουν μία ανεκτίμητη αίσθηση σύνδεσης.

Πρόσκληση σε δράση

Καθώς συλλογίζεστε τις συνθήκες εκείνων στους οποίους τελείτε διακονία, φαντασθείτε ότι είστε στην κατάσταση τους και τι θα βρίσκατε πιο χρήσιμο, αν ήσασταν στη θέση τους. Προσευχθείτε για να καταλάβετε πώς αισθάνονται και δώστε συνέχεια. Η ανταπόκρισή σας μπορεί να είναι απλή, αλλά θα είναι γεμάτη νόημα.

Ο ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ ΤΕΛΟΥΣΕ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΜΕ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Όταν ο Σωτήρας εμφανίστηκε στους Νεφίτες, τους δίδαξε μέχρι που ήξερε ότι στην τρέχουσα κατάστασή τους δεν μπορούσαν να καταλάβουν όλα όσα τους είχε διδάξει. Αλλά ήξερε επίσης ότι δεν ήθελαν να φύγει.

Η ανταπόκρισή Του άλλαξε από το να τους διδάσκει παρουσιάζοντας το Ευαγγέλιο στο να τελεί διακονία στις υλικές ανάγκες τους – προσκαλώντας τους να φέρουν εκείνους που ήταν άρρωστοι, κουτσοί, τυφλοί ή ακρωτηριασμένοι. Τους θεράπευσε. Μετά προσευχήθηκε για εκείνους και τέλεσε διακονία στα παιδιά τους, περνώντας χρόνο με το καθένα ξεχωριστά για να το ευλογήσει.

Τι μπορούμε να μάθουμε από το παράδειγμα ενσυναίσθησης του Σωτήρος στην τέλεση διακονίας προς τους Νεφίτες;

Τα άρθρα «Αρχές Τέλεσης Διακονίας» έχουν σκοπό να μας βοηθήσουν να μάθουμε να φροντίζουμε ο ένας τον άλλον – όχι να τα αναφέρουμε ως μηνύματα κατά τη διάρκεια επισκέψεων. Καθώς γνωρίζουμε αυτούς που υπηρετούμε, το Άγιο Πνεύμα θα μας παρακινήσει να καταλάβουμε ποιο μήνυμα θα μπορούσαν να χρειασθούν, εκτός από τη φροντίδα και τη συμπόνια μας.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Βλέπε W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997) και M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Βλέπε, για παράδειγμα, Emily Teding van Berkhout και 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. Βλέπε, για παράδειγμα, 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, και Ed Neukrug and others, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective”, *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Ιαν 2013), 29-42.
4. Βλέπε Χένρυ Άιρινγκ, «Ο Παράκλητος», *Λιαχόνα*, Μάιος 2015, 17-21.