



# EMPATIJOS UGDYMAS TARNYSTEI

*Tarnauti reiškia pakylėti. Galime pakylėti kitus, kai stengiamės suprasti, ką jie patiria, ir parodyti, kad esame pasiryzę kiekviename žingsnyje būti drauge su jais.*

Kadangi Dangiškas Tėvas nori, kad taptume tokie kaip Jis, šio gyvenimo iššūkiai, jei tik pasitikėsime Juo ir išliksime kelyje, gali tapti proga mokytis. Deja, likti kelyje gali būti itin sunku, kai manome, kad su tais išbandymais turime grumtis vieni.

Tačiau mums neskirta vieniems eiti šiuo keliu. Gelbėtojas, nusileisdamas žemiau visko, įgijo tobulą empatiją, kad žinotų, kaip pagelbėti mums mūsų suspaudimuose ir silpnybėse (žr. Almos 7:11–12; Doktrinos ir Sandorų 122:8). Jis tikisi, kad kiekvienas seksime Jo pavyzdžiu ir taip pat būsimė empatiški. Kiekvienas Bažnyčios narys sudarė sandorą „gedėti su tais, kurie gedi; taip, ir guosti tuos, kuriems reikia paguodos“ (Mozijo 18:9). Raštuose esame mokomi, nepaisant savo iššūkių, atsigręžti į kitus ir „pakel[ti] nuleistas rankas, sustiprin[ti] linkstančius kelius ir

ištiesin[ti] takus po savo kojomis, kad, kas luoša, neišnirtų, bet verčiau sugytų“ (Hebrajams 12:12–13; taip pat žr. Izaijo 35:3–4; Doktrinos ir Sandorų 81:5–6).

Paimdami kitus už rankos, leisdami į mus atsiremti ir eidami drauge padedame jiems likti kelyje iki tol, kol Gelbėtojas ne tik juos atverčia – tai yra vienas svarbiausių tarnystės tikslų, – bet ir išgydo (žr. Doktrinos ir Sandorų 112:13).

## **Kas yra empatija?**

Empatija yra gebėjimas suprasti kito žmogaus jausmus, mintis ir būseną žvelgiant ne savo, bet jo akimis.<sup>1</sup>

Stengiantis tarnauti kitiems ir vykdant savo, kaip tarnaujančiųjų brolių ir seserų, paskirtį svarbu būti empatiškam. Taip galime save įsivaizduoti kito žmogaus kailyje.

## Savęs įsivaizdavimas kito žmogaus kailyje

Pasakojama apie drovų pastarųjų dienų šventąjį, kuris dažnai sėdėdavo vienas sakramento salės gale. Netikėtai mirus vienam iš vyresniųjų kvorumo narių, vyskupas suteikė guodžiančius kunigystės palaiminimus velionio šeimos nariams. Paramos bendrijos seserys atnešė maisto. Gero linkintys draugai ir kaimynai lankė šeimą ir prašė: „Pasakykit, jei galime kuo nors padėti.“

Tačiau, kai antroje dienos pusėje šeimos aplankyti atėjo šis drovus vyriškis, jis paskambino į duris ir jas atidariusiai našlei tiesiog pasakė: „Atėjau nuvalyti jūsų batų.“ Po kelių valandų visos šeimos batai buvo nuvalyti, nublizginti ir paruošti avėti laidotuvėse. Kitą sekmadienį velionio šeima sėdėjo prie drovaus vyro paskutinėje eilėje.

Tai buvo vyras, galėjęs patenkinti neišsakytą poreikį. Tiek jie, tiek jis buvo palaiminti empatijos motyvuota tarnyste.

## Kaip galiu ugdytis empatiją?

Kai kurie, rodos, yra palaiminti empatijos dovana. Tačiau tiems, kuriems sunku ją jausti, turime gerą žinią. Per pastaruosius 30 metų empatiją tyrinėjo daugybė mokslininkų. Nors daugelis šią temą tiria skirtingais metodais, dauguma pritaria, kad empatijos galima išmokyti.<sup>2</sup>

Galime melsti empatijos dovanos. Kad galėtume patobulėti, būtų pravartu geriau suprasti, kaip empatija veikia. Toliau pateikti pasiūlymai paprastai traktuojami kaip esminiai empatijos bruožai.<sup>3</sup> Nors tai dažnai vyksta savaime, mums net nesusimąstant, sąmoningumas suteikia progą pamatyti galimybes tobulėti.

### 1. Supraskite

Jeigu norime būti empatiški, turime suprasti kito žmogaus aplinkybes. Kuo geriau suprantame kitų žmonių aplinkybes, tuo lengviau suprantame, ką jie jaučia ir ką galime padaryti, kad jiems padėtume.

Svarbu, kad stengdamiesi suprasti jų aplinkybes aktyviai klausytumės, klaustumė ir tartumės su jais ir kitais žmonėmis. Daugiau apie šias sąvokas sužinokite ankstesniuose „Tarnystės principų“ straipsniuose:

- „Penki dalykai, kuriuos daro geri klausytojai“, *Liahona*, 2018 m. birželis (skaitmeninė versija).
- „Aptarkite jų poreikius“, *Liahona*, 2018 m. rugsėjis (skaitmeninė versija).

- „Ieškoti pagalbos, kad padėtume kitiems“, *Liahona*, 2018 m. spalio.

Stengdamiesi suprasti privalome skirti laiko, kad suprastume konkrečias jų aplinkybes, užuot darę prielaidas pagal tai, ką kas nors kitas patyrė panašiomis aplinkybėmis. Jei taip elgsimės, galime suklysti ir priversti juos pasijausti, kad liko nesuprasti.

### 2. Įsivaizduokite

Stengdamiesi laikytis sandoros gedėti su tais, kurie gedi, ir guosti tuos, kuriems reikia paguodos, galime melsti Šventosios Dvasios pagalbos suprasti, ką tie žmonės galėtų jausti ir kaip galėtume jiems padėti.<sup>4</sup>

Kai suprantame kito žmogaus aplinkybes, kiekvienas – nesvarbu, ar tai nutinka savaime, ar ne – galime pamėginti įsivaizduoti, ką galvotume ar jaustumė tokioje situacijoje. Tų minčių ir emocijų supratimas kartu su Šventosios Dvasios nurodymais gali padėti tikslingai reaguoti į jų aplinkybes.

Kai suprantame kitų žmonių aplinkybes ir įsivaizduojame, kaip jie galėtų jaustis, svarbu, kad jų neteistume (žr. Mato 7:1). Kritiškas požiūris į tai, kaip žmogus atsidūrė tokioje padėtyje, gali mus pastūmėti nuvertinti jų patiriamą skausmą.

### 3. Reaguokite

Svarbu, kaip reaguosime, nes būtent taip pasireiškia mūsų empatija. Kad suprantame, galime parodyti įvairiausiais būdais – tiek žodžiais, tiek ir darbais. Svarbu atminti, kad mūsų tikslas nebūtinai yra išspręsti problemą. Dažniausiai tiesiog siekiame pakylėti ir sustiprinti leisdami suprasti, kad juos palaikome. Tai gali nuskambėti tokiuose žodžiuose: „Džiaugiuosi, kad man pasakei“ arba „Apmaudu, kad tai patiri. Tau tikriausiai skaudu.“

Kiekvieną kartą mūsų atsakymas turi būti nuoširdus. O tinkamą akimirką mūsų pažeidžiamumas, kai atskleidžiame savo silpnybes ir netikrumą, gali užmegzti neįkainojamą ryšį.

### Kvietimas veikti

Mąstydami apie žmonių, kuriems tarnaujate, aplinkybes, įsivaizduokite, kad esate jų vietoje, ir pagalvokite, kas labiausiai praverstų, jei būtumėte jų kailyje. Melskitės, kad suprastumėte, kaip jie jaučiasi, ir imkitės veiksmų. Galite reaguoti paprastai, bet prasmingai.

## EMPATIŠKA JĖZAUS KRISTAUS TARNYSTĖ

Pasirodęs neįtams Gelbėtojas mokė juos, tačiau po kurio laiko suprato, kad dėl jų tuometinės būsenos jie negalėjo suprasti visko, ko Jis norėjo juos mokyti. Jis taip pat žinojo, jog jie nenori, kad Jis išeitų.

Jis reagavo į tai nustodamas mokyti ir aiškinti Evangeliją ir pradėdamas tenkinti jų laikinuosius poreikius – paprašydamas atvesti ligonius, luošus, aklus ar sužalotus. Jis juos išgydė. Tai padaręs, Jis meldėsi dėl jų ir tarnavo jų vaikams, skyrė laiko, kad kiekvieną jų palaimintų asmeniškai.

Ko galime pasimokyti iš šio pasakojimo pateikto Gelbėtojo empatiško tarnavimo pavyzdžio?

„Tarnystės principų“ straipsnių paskirtis – padėti mums išmokyti rūpintis vienas kitu, o ne vien kalbėti apie principus mokant. Kai pažinsime tuos, kuriems tarnaujame, Šventoji Dvasia pakuždės mums, ko dar, be mūsų rūpesčio ir užuojautos, jiems gali reikėti.

### IŠNAŠOS

1. Žr. W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997) ir M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Pavyzdžiui, žr. Emily Teding van Berkhout and 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. Pavyzdžiui, žr. 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 ir Ed Neukrug and others, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective,” *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29–42.
4. Henris B. Airingas, *Guodėjas, 2015 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.