



SĂ DEZVOLTĂM EMPATIE PENTRU A SLUJI

A sluji înseamnă a ajuta. Îi putem ajuta din punct de vedere spiritual pe alții când încercăm să înțelegem prin ce trec și arătăm că suntem dornici să-i ajutăm.

Deoarece Tatăl nostru Cereșc vrea ca noi să devenim ca El, dacă avem încredere în El și trăim potrivit principiilor Evangheliei, încercările cu care ne confruntăm în această viață pot deveni ocazii de a învăța. Din păcate, a rămâne pe calea Evangheliei poate fi deosebit de greu atunci când avem sentimentul că ne confruntăm cu aceste încercări fără să avem parte de ajutorul nimănui.

Dar nu trebuie niciodată să mergem singuri pe această cale. Mântuitorul a realizat empatia perfectă, coborând sub toate lucrurile, astfel încât El să știe cum să ne ajute în necazurile și infirmitățile noastre (vedeți Alma 7:11-12; Doctrină și legăminte 122:8). El Se așteaptă ca fiecare dintre noi să urmeze exemplul Său și să arate empatie. Fiecare membru al Bisericii a făcut legământ să „[jelească] cu cei care jelesc; da, și să-i [mângâie] pe aceia care au nevoie să fie mângâiați” (Mosia 18:9). Scripturile ne învață ca, indiferent de propriile noastre încercări, să ne gândim

la alții și să „[înălțăm] mâinile oboseite și să întărim genunchii care se clatină” și să „[croim] cărări drepte cu picioarele [noastre], pentru ca cel ce șchioapătă să nu se abată din cale” (Evrei 12:12-13; vedeți, de asemenea, Isaia 35:3-4; Doctrină și legăminte 81:5-6).

Pe măsură ce îi luăm pe alții de mână, lăsându-i să se sprijine de noi, și mergem alături de ei, îi ajutăm să rămână pe cale suficient de mult pentru ca Mântuitorul nu numai să-i convertească – unul din scopurile principale ale slujirii – ci să-i și vindece (vedeți Doctrină și legăminte 112:13).

Ce este empatia?

Empatia înseamnă înțelegerea sentimentelor, gândurilor și situației altei persoane din perspectiva acesteia, și nu din a noastră.¹

Este important să fim empatici în eforturile noastre de a sluji altora și de a ne îndeplini scopul în calitate

de frați și surori care slujesc. Acest lucru ne permite să ne punem în situația altcuiva.

Să înțelegem o situație din perspectiva altei persoane

A fost odată un sfânt din zilele din urmă timid, care adesea stătea singur pe rândul din spate al capelei. Când un membru al cvorumului vârstnicilor a murit brusc, episcopul a oferit binecuvântări ale preoției pentru a-i alina pe membrii familiei acestui vârstnic. Surorile de la Societatea de Alinare au adus mâncare. Prietenii și vecinii bine intenționați au vizitat familia și au spus: „Spuneți-ne dacă putem face ceva pentru a ajuta”.

Dar când acest om timid a vizitat familia mai târziu în acea zi, el a sunat la ușă și când văduva a răspuns, el a spus pur și simplu: „Am venit să vă curăț pantofii”. În câteva ore, toate încălțăminte a familiei a fost curățată și lustruită fiind pregătită pentru înmormântare. În următoarea duminică, familia vârstnicului decedat a stat lângă bărbatul timid pe rândul din spate.

Acolo era un om care a fost capabil să împlinească o nevoie. Atât ei, cât și el au fost binecuvântați de slujirea sa îndrumată de empatie.

Cum pot dezvolta empatie?

Unii par să fie binecuvântați cu darul de a putea empatiza. Dar, pentru cei care se străduiesc, există o veste bună. În ultimii 30 de ani, un număr tot mai mare de cercetători au studiat empatia. În timp ce mulți dintre ei abordează tema în mod diferit, majoritatea sunt de acord că empatia este ceva ce se poate învăța.²

Ne putem ruga pentru a avea darul empatiei. Pentru a ne îmbunătăți, este de asemenea util să avem o mai bună înțelegere a modului în care funcționează empatia. Următoarele sugestii sunt în general acceptate ca elemente de bază ale empatiei.³ În timp ce acestea au loc deseori fără ca noi să fim conștienți de faptul că se întâmplă, conștientizarea lor ne oferă șansa de a vedea ocazii pentru a ne îmbunătăți.

1. Înțelegerea

Empatia necesită o înțelegere a situației altor persoane. Cu cât înțelegem mai bine circumstanțele lor, cu atât mai ușor devine să înțelegem cum se simt și ce putem face pentru a ajuta.

Ascultarea cu atenție, adresarea de întrebări și sfătuirea cu ele și cu alții sunt acțiuni importante pentru înțelegerea situației lor. Aflați mai multe despre aceste concepte în articolele anterioare din rubrica „Principii ale slujirii”:

- „Cinci lucruri pe care le fac ascultătorii buni”, *Liahona*, iun. 2018, p. 6.
- „Sfătuți-vă cu privire la necesitățile lor”, *Liahona*, sept. 2018, p. 6.
- „Să găsim ajutor pentru a-i ajuta pe alții”, *Liahona*, oct. 2018, p. 6.

Pe măsură ce căutăm să înțelegem, trebuie să alocăm timp pentru a înțelege situația lor particulară, nu să facem presupuneri bazate pe experiențe similare avute de alții. În caz contrar, s-ar putea să pierdem esențialul și să-i lăsăm să se simtă neînțeleși.

2. Imaginea

În eforturile noastre de a ne ține legământul de a jeli împreună cu cei care jelesc și de a-i mângâia pe aceia care au nevoie să fie mângâiați, ne putem ruga ca Duhul Sfânt să ne ajute să înțelegem ce ar putea simți cineva și cum putem să ajutăm.⁴

Odată ce înțelegem situația cuiva, fiecare dintre noi – fie că se întâmplă în mod natural, fie că nu – poate să facă un exercițiu de imaginație pentru a-și da seama ce am putea crede sau simți în acea situație. Înțelegerea acelor gânduri și emoții, împreună cu îndrumarea Duhului Sfânt, pot ghida răspunsul nostru la situația acelei persoane.

Pe măsură ce înțelegem circumstanțele altcuiva și ne imaginăm cum s-ar putea simți, este important să nu-l judecăm în mod necorespunzător (vedeți Matei 7:1). Criticarea modului în care cineva a intrat într-o situație poate duce la desconsiderarea durerii cauzate de situația în care se află.

3. Răspunsul

Modul în care reacționăm este important, pentru că așa arătăm empatia noastră. Există nenumărate moduri în care putem comunica înțelegerea noastră atât verbal, cât și nonverbal. Este important să ne amintim că obiectivul nostru nu este neapărat să remediem problema. Adesea, scopul este pur și simplu de a-i înălța din punct de vedere spiritual și de a-i întări prin a-i face să înțeleagă că nu sunt singuri. Acest lucru ar însemna să spunem: „Îmi pare bine că mi-ai spus” sau „Îmi pare atât de rău. Înțeleg că te doare”.

În orice caz, reacția noastră trebuie să fie sinceră. Și, dacă este cazul, faptul de a fi suficient de vulnerabil pentru a permite altora să vadă propriile dumnezeavoastră slăbiciuni și nesiguranțe poate crea un sentiment valoros de legătură.

Invitație la acțiune

Când vă gândiți la circumstanțele celor cărora le slujiți, imaginați-vă că vă aflați în situația lor și ce vi s-ar părea de cel mai mare ajutor dacă ați fi în locul lor. Rugați-vă să înțelegeți cum se simt și urmați acel îndemn. Reacția dumneavoastră ar putea fi simplă, dar va fi plină de însemnătate.

ISUS HRISTOS A SLUJIT CU EMPATIE

Când Salvatorul le-a apărut neferiților, El i-a învățat până când a știut că, în starea lor de atunci, nu puteau înțelege tot ce trebuia să-i învețe. Dar El a știut, de asemenea, că ei nu voiau ca El să plece.

El a reacționat trecând de la faptul de a-i învăța prin explicarea Evangheliei la a le sluji prin împlinirea nevoilor lor temporale – invitându-i să-i aducă pe cei care erau bolnavi, șchiopi, orbi sau schilozi. El i-a vindecat. Apoi s-a rugat pentru ei și a slujit copiilor lor, petrecând timp cu fiecare în parte pentru a-i binecuvânta.

Ce putem învăța din exemplul de empatie al Salvatorului în slujirea pe care a oferit-o neferiților?

Articolele din rubrica „Principii ale slujirii” sunt menite să ne ajute să învățăm să ne îngrijim unul de celălalt – nu să le împărtășim ca mesaje în timpul vizitelor. Când ajungem să-i cunoaștem pe cei cărora le slujim, Duhul Sfânt ne va îndemna să știm de ce mesaj ar putea avea nevoie pe lângă grija și compasiunea noastră.

NOTE

1. Vedeți W. Ickes, „*Empathic Accuracy*” (1997); și M. L. Hoffman, „*Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*” (2000).
2. Vedeți, de exemplu, Emily Teding van Berkhout și John M. Malouff, „The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials”, *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), p. 32-41.
3. Vedeți, de exemplu, 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), p. 23, 1162-1167; și Ed Neukrug și alții, „Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective”, *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (ian. 2013), p. 29-42.
4. Vedeți Henry B. Eyring, „Mângâietorul”, *Liahona*, mai 2015, p. 17-21.