



РАЗВИЈАЊЕ САОСЕЋАЊА КРОЗ ПОСЛУЖИВАЊЕ

Послуживање је њодизање. Можемо њодизајти друже док се њрудимо да схвајимо оно шњо доживљавају и њокажемо да смо сљремни да њролазимо кроз њо са њима.

Зато што наш Небески Отац жели да постанемо попут Њега, изазови са којима се суочавамо у овом животу могу постати прилике за учење ако Му верујемо и останемо на путу. Нажалост, остати на путу може бити нарочито тешко када се осећамо као да се сами суочавамо са тим тешкоћама.

Али сврха није била да ходамо тим путем сами. Спаситељ је постигао савршено саосећање, спуштајући се испод свега, како би знао како да нас подржи у нашим страдањима и слабостима (видети Алма 7:11-12; Учење и завети 122:8). Он очекује да свако од нас следи Његов пример и такође показује саосећање. Сваки члан Цркве

се заветовао да ће туговати са онима који тугују и тешити оне којима је утеха потребна (видети Мосија 18:9). Упркос сопственим изазовима, Света писма нас уче да се окренемо око себе: „Ослабљене руке и ослабљена колена исправите и стазе поравните ногама својим, да не сврне што је хромо” Посл. Јеврејима 12:12-13; такође видети Исаија 35:3-4; Учење и завети 81:5-6).

Док узимамо друге за руку, нека се ослањају на нас и ходајмо са њима, помозимо им да остану на путу довољно дуго да их Спаситељ не само обрати - једна од кључних сврха послуживања - већ и да их исцели (видети Учење и завети 112-13).

Шта је саосећање?

Саосећање је разумевање осећања, мисли и стања друге особе из њене перспективе, а не наше.¹

Саосећајност је важна у нашим напорима да послужимо другима и испунимо своју сврху браће и сестара послужитеља. То нам омогућава да се ставимо на место неког другог.

Ходати у ципелама неког другог

Прича говори о стидљивом свецу последњих дана који је често седео сам у задњем реду капеле. Када је један од чланова већа старешина изненада преминуо, бискуп је дао свештеничке благослове како би утешио чланове породице тог старешине. Сестре из Потпорног друштва су донеле храну. Добри пријатељи и комшије су обишли породицу и рекли: „Обавестите нас ако можемо да урадимо нешто како бисмо помогли.”

Али када је овај стидљиви човек посетио породицу касније током дана, позвонио је на врата и када му је удовица отворила, једноставно је рекао: „Дошао сам да вам очистим обућу.” За пар сати сва породична обућа је била очишћена и угланцана за сахрану. Следеће недеље породица преминулог старешине седела је поред стидљивог човека у задњем реду.

Ту је био човек који је могао одговорити на неочекивану потребу. И они и он били су благословени због његовог послуживања које је водило саосећање.

Како могу развити саосећање?

Изгледа да су неки благословени даром да могу да исказују саосећање. Али за оне којима је то тешко, постоје добре вести. Током протеклих 30 година, све већи број истраживача проучавао је саосећање. Док многи од њих прилазе теми са различитим приступима, већина се слаже да је саосећање нешто што се може научити.²

Можемо се молити за дар саосећања. Да бисмо се побољшали, такође је корисно да боље разумемо како саосећање делује. Следећи предлози су генерално прихваћени као основни елементи саосећања.³ Иако се често дешавају а да их нисмо свесни, сазнање о њима даје нам прилику да видимо прилике за побољшање.

1. Разумети

Саосећање захтева одређено разумевање ситуације другог. Што боље разумемо њихове

околности, то је лакше разумети како се осећају у вези са тим и шта можемо да урадимо да помогнемо.

Активно слушање, постављање питања и саветовање са њима и другима представљају важне поступке за разумевање њихове ситуације. Сазнајте више о овим концептима у претходним чланцима из Начела послуживања:

- „Five Things Good Listeners Do”, (Пет ствари које чине они који умеју да слушају) *Liahona*, јун 2018, стр. 6.
- „Counsel about Their Needs”, (Саветовање о њиховим потребама) *Liahona*, септ. 2018, стр. 6.
- „Involve Others in Ministering - as Needed”, (По потреби, укључите друге у послуживање *Liahona*, окт. 2018, стр. 6.

Док настојимо да разумемо, морамо да одвојимо време да бисмо разумели њихову специфичну ситуацију, а не да изводимо претпоставке на основу друге особе која је имала слично искуство. У супротном, можда ћемо пропустити знак и оставити их да се осећају погрешно схваћенима.

2. Замислити

У нашим напорима да одржимо наш завет да тугујемо са онима који су ожалосћени и тешимо оне којима је потребна утеха, можемо се молити да нам Свети Дух помогне да разумемо како се неко осећа и како можемо помоћи.⁴

Једном када схватимо нечије околности, свако од нас - било да се то дешава природно или не - може проћи кроз вежбу да замишља шта бисмо ми мислили или осећали у тој ситуацији. Разумевање тих мисли и емоција, уз вођство Светог Духа, може помоћи да усмери нашу реакцију на њихову ситуацију.

Када почнемо схватати околности других и замислимо како се они осећају, важно је да им не судимо неприкладно (видети Матеј 7:1). Бити критичан према томе како се неко нашао у тој ситуацију може нас довести до тога да заборавимо на бол који та ситуација изазива.

3. Одговор

Како реагујемо је значајно јер показује наше саосећање. Постоји безброј начина да покажемо разумевање и речима и на друге начине. Важно је запамтити да нам циљ није и да решимо проблем. Често је циљ једноставно подићи и ојачати дајући им на знање да нису сами. То би могло значити да

кажемо: „Драго ми је што сте ми рекли” или „Жао ми је. То мора да боли”.

У сваком случају наш одговор мора бити искрен. А када је прикладно, бити довољно рањиви да би други видели ваше слабости и несигурности, може створити драгоцен осећај повезаности.

Позив на деловање

Док размишљате о околностима оних којима послужујете, замислите да сте у њиховој ситуацији и шта бисте сматрали најкориснијим да сте на њиховом месту. Молите се да разумете како се осећају и истрајте. Ваш одговор може бити једноставан, али ће бити значајан.

ИСУС ХРИСТ ЈЕ ПОСЛУЖИВАО СА САОСЕЋАЊЕМ

Када се Спаситељ појавио пред Нефијцима, поучавао их је до тренутка када је знао да у њиховом тренутном стању нису могли разумети све што је имао да их поучи. Али, такође је знао да не желе да оде.

Одговорио је преласком са поучавања о Јеванђељу на послуживање њиховим временским потребама - позивајући их да донесу оне који

су били болесни, хроми, слепи или осакаћени. Излечио их је. Онда се молио за њих и послуживао њиховој деци, проводећи време са сваким од њих појединачно како би их благословио.

Шта можемо научити из Спаситељевог примера саосећања у послуживању Нефијцима?

Сврха чланака „Начела послуживања” је да нам помогну да научимо да се бринемо једни о другима - не да се деле као порука током посета. Када упознамо оне којима служимо, Свети Дух ће нас подстаћи да сазнамо која ће им порука, поред наше бриге и саосећања, бити потребна.

НАПОМЕНЕ

1. Видети W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Видети, на пример, 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), стр. 63(1), стр. 32-41.
3. Видети, на пример, 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), стр. 23, 1162-1167; и Ed Neukrug and others, „Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective”, *Journal of Mental Health Counseling*, стр. 35(1) (јан. 2013), стр. 29-42.
4. Хенри Б. Ајринг, „The Comforter”, *Лујакхона*, мај 2015, стр. 17-21.