



RAZVIJMO SOČUTJE ZA SKRBNNO SLUŽENJE

Pri skrbnem služenju gre za to, da druge dvignemo. To lahko storimo, ko poskušamo razumeti, kaj doživljajo, in pokažemo, da smo jim pripravljeni stati ob strani.

Ker nebeški Oče želi, da postanemo kakor on, Kizzivi, s katerimi se soočamo v tem življenju, lahko postanejo priložnosti za učenje, če mu le zaupamo in ostanemo na poti. Na žalost pa je ostati na poti lahko zlasti težko, če čutimo, da se s preizkušnjami soočamo sami.

Toda nikdar ni bilo mišljeno, da bi po poti hodili sami. Odrešenikovo sočutje je bilo najmočnejše, ko se je spustil pod vse stvari, zato da bi nas znal podpirati v stiskah in boleznih (gl. Al 7:11–12; NaZ 122:8). Pričakuje, da bo vsak od nas sledil njegovemu vzoru in prav tako izkazal sočutje. Vsak član Cerkve se je zavezal, da bo »[voljan] žalovati s tistimi, ki žalujejo; da, in tolažiti tiste, ki potrebujejo tolažbo« (Moz 18:9). Sveti spisi nas navzlic našim lastnim izzivom vseskozi učijo, naj se obrnemo navzven in »[zravnamo] onemogle roke in klecava kolena« in »za svoje noge [napravimo] ravne steze, da se to, kar šepa, ne

bo izvinilo« (Heb 12:12–13; gl. tudi Iz 35:3–4; NaZ 81:5–6).

Ko druge primemo za roke in jim dovolimo, da se naslonijo na nas, in z njimi hodimo, jim pomagamo, da na poti ostanejo dovolj dolgo, ne le da jih Odrešenik spreobrne – eden ključnih namenov skrbnega služenja – temveč da jih tudi ozdravi (gl. NaZ 112:13).

Kaj je sočutje?

Sočutje pomeni, da čustva, misli in okoliščine drugih bolj razumemo z njihovega vidika kot z lastnega.¹

Sočutje je pomembno pri prizadevanjih, da skrbno služimo drugim in izpolnimo namen skrbnih bratov in sester. Omogoča nam stopiti v čevlje drugega.

V čevljih drugega

Zgodba govori o sramežljivem svetem iz poslednjih dni, ki je v kapeli pogosto sam sedel v zadnji vrsti. Ko

je nenadoma umrl neki član zbora starešin, je škof njegovim družinskim članom dal duhovniške blagoslove, da bi prejeli tolažbo. Sestre Društva za pomoč so jim prinesle hrano. Družino so obiskali dobro misleči prijatelji in sosedje in rekli: »Povejte nam, če vam lahko kakor koli pomagamo.«

Ko pa je kasneje tega dne družino obiskal ta sramežljivi moški, je pozvonil in ko je vdova odprla vrata, je preprosto rekel: »Prišel sem vam očistiti čevlje.« V par urah so bili vsi čevlji družine očiščeni in so se svetišli, pripravljeni za pogreb. Naslednjo nedeljo je družina preminulega starešine sedela ob sramežljivem moškem v zadnji vrsti.

Tu je bil človek, ki je znal poskrbeti za neizpolnjeno potrebo. Tako oni kot on so bili blagoslovljeni z njegovim skrbnim služenjem, ki ga je vodilo sočutje.

Kako naj razvijem sočutje?

Zdi se, da so nekateri blagoslovljeni z darom, da so zmožni sočutja. Toda za tiste, ki jim to dela težave, je tu dobra novica. V zadnjih tridesetih letih sočutje preučuje vse več raziskovalcev. Čeprav jih veliko k tematiki pristopa različno, večina soglašaja, da je sočutje nekaj, kar se lahko naučimo.²

Lahko molimo za dar sočutja. Zato da se bomo izboljšali, nam je v pomoč tudi boljše razumevanje, kako sočutje deluje. Naslednji predlogi so splošno sprejete temeljne prvine sočutja.³ Čeprav se pogosto zgodijo, ne da bi se sploh zavedali, da se dogajajo, nam to, da se jih zavedamo, daje možnost, da vidimo priložnosti, da se izboljšamo.

1. Razumevanje

Zato da smo lahko sočutni, moramo nekoliko razumeti situacije drugih. Bolje razumemo njihove okoliščine, lažje razumemo, kaj čutijo in kako bi jim lahko pomagali.

Zato da njihove situacije razumemo, je pomembno, da pozorno poslušamo, sprašujemo ter se posvetujemo z njimi in drugimi. Več o teh konceptih lahko izveste v prejšnjih člankih o načelih skrbnega služenja.

- »Pet stvari, ki jih delajo dobri poslušalci«, <https://www.lds.org/liahona/2018/06/five-things-good-listeners-do?lang=slv>, jun. 2018.
- »O njihovih potrebah se posvetujte«, <https://www.lds.org/liahona/2018/09/counsel-about-their-needs?lang=slv>, sept. 2018.
- »Poiščimo pomoč, da bomo pomagali drugim«, <https://www.lds.org/liahona/2018/10/getting-help-to-help-others?lang=slv>, okt. 2018.

Ko si jih prizadevamo razumeti, si vzemimo čas, zato da razumemo njihove konkretne situacije, namesto da predpostavljamo, ker je nekdo imel podobno izkušnjo. Sicer lahko zgrešimo bistvo in jih pustimo z občutkom, da smo jih razumeli napak.

2. Predstavljajte si

Ko si prizadevamo spolnjevati zapoved, naj žalujemo s tistimi, ki žalujejo, in tolažimo tiste, ki potrebujejo tolažbo, lahko molimo, naj nam Gospodov Duh pomaga razumeti, kaj nekdo morda občuti in kako mu lahko pomagamo.⁴

Potem ko njegovo situacijo razumemo, si vsak od nas – naj se zgodi spontano ali ne – lahko poskusi predstavljati, kaj bi v tisti situaciji mislil ali občutil sam. Če njegove misli in čustva razumemo, nam to skupaj z vodstvom Svetega Duha lahko pomaga pri tem, kako se odzovemo na njegovo situacijo.

Ko njegove okoliščine razumemo in si predstavljamo, kako se morda počuti, je pomembno, da ga ne sodimo, kar ni primerno (gl. Mt 7:1). Če smo kritični glede tega, kako se je nekdo znašel v neki situaciji, se lahko zgodi, da prezremo bolečino, ki jo slednja povzroča.

3. Odziv

Pomembno je, kako se odzovemo, kajti tako se pokaže naše sočutje. Svoje razumevanje sporočamo na nešteto načinov, tako z besedami kot brez njih. Pomembno je, da si zapomnimo, da naš cilj ni nujno razrešitev težave. Cilj je pogosto preprosto to, da nekoga dvignemo in okrepimo, tako da mu damo vedeti, da ni sam. To lahko pomeni, da rečemo: »Zelo sem vesel, da ste mi povedali,« ali: »Zelo mi je žal. To vas gotovo boli.«

V vsakem primeru mora biti naš odziv pristen. In če ste v primernem trenutku dovolj ranljivi, da drugi vidijo vaše šibkosti in negotovosti, med vami lahko nastane dragocen občutek povezanosti.

Poziv k dejanjem

Ko premišlujete o okoliščinah tistih, ki jim skrbno služite, si predstavljajte, da ste v njihovi situaciji in kaj bi vam najbolj koristilo, če bi bili v njihovi koži. Molite, da boste razumeli, kaj občutijo, in preidite k dejanjem. Vaš odziv bo lahko preprost, vendar bo pomenil veliko.

JEZUS KRISTUS JE DELOVAL SOČUTNO

Ko se je Odrešenik prikazal Nefijcem, jih je poučeval tako dolgo, dokler ni vedel, da v trenutnem stanju ne bodo mogli razumeti vsega, kar jih je hotel učiti. Vedel pa je tudi, da nočejo, da odide.

Odzval se je tako, da je s poglobljenega poučevanja o evangeliju prešel na to, da je poskrbel za njihove posvetne potrebe – rekel jim je, naj predenj pripeljejo tiste, ki so bolni, hromi, slepi ali pohabljeni. Ozdravil jih je. Nato je zanje molil in poskrbel za otroke, tako da je vsakemu od njih namenil čas, da ga je blagoslovil.

Kaj se lahko naučimo iz Odrešenikovega sočutnega vzora tega, kako je skrbel za Nefijce?

Namen »Načel skrbnega služenja« je, da bi se z njihovo pomočjo naučili skrbeti drug za drugega – ne da jih na obiskih posredujemo kot sporočilo. Ko spoznavamo tiste, ki jim služimo, nas bo Sveti Duh navdihnil, da bomo vedeli, kakšno sporočilo nema- ra potrebujejo poleg naše skrbi in sočutja.

OPOMBE

1. Gl. W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); in M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Gl. npr. Emily Teding van Berkhout in 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. Gl. npr. 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, 1162–1167; in 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. Gl. Henry B. Eyring, »Tolažnik«, *185. spomladanska generalna konferenca*, apr. 2015, 130–133.