



ROZWIJANIE W SOBIE EMPATII POTRZEBNEJ DO POSŁUGI

Posługa jest podnoszeniem na duchu. Możemy podnosić bliźnich na duchu, kiedy staramy się zrozumieć, co przeżywają, i pokazać, że jesteście razem z nimi.

Ponieważ nasz Ojciec Niebieski chce, abyśmy stali się do Niego podobni, wyzwania, jakim stawiamy czoła w tym życiu, mogą stać się okazją do nauki, jeśli zaufamy Mu i pozostaniemy na ścieżce. Niestety pozostanie na ścieżce może być wyjątkowo ciężkie, kiedy czujemy, że samotnie przechodzimy przez próby.

Jednak nie jest nam przeznaczone iść nią samotnie. Zbawiciel zdobył doskonałą empatię, zstępując poniżej wszystkiego, aby dowiedzieć się, jak pomagać nam w naszych słabościach (zob. Alma 7:11–12; Nauki i Przymierza 122:8). Oczekuje od każdego z nas, że będziemy brać z Niego przykład i okazywać bliźnim empatię. Każdy z członków Kościoła zawarł

przymierze, aby „płakać z tymi, którzy płaczą, pocieszać tych, którzy potrzebują pocieszenia” (Mosjasz 18:9). Z pism świętych płynie nauka, że pomimo wyzwań, jakim stawiamy czoła, mamy spojrzeć dalej i „[podnosić] ręce, co zwisają, i [wzmacniać] słabe kolana”, a także „[prostować] ścieżki dla nóg swoich, aby to, co chrome, nie zboczyło, ale raczej uzdrowione zostało” (List do Hebrajczyków 12:12–13; zob. także Ks. Izajasza 35:3–4; Nauki i Przymierza 81:5–6).

Kiedy bierzemy innych za rękę i pozwalamy im mieć w nas oparcie, i idziemy razem z nimi, pomagamy im pozostać na ścieżce wystarczająco długo, aby Zbawiciel mógł nie tylko ich nawrócić — co jest

jednym z kluczowych celów posługi — ale także ich uleczyć (zob. Nauki i Przymierza 112:13).

Czym jest empatia?

Empatia jest zrozumieniem uczuć, myśli i stanu ducha innej osoby bardziej z jej punktu widzenia niż naszego własnego¹.

Bycie empatycznym jest ważne w naszej posłudze względem bliźnich i wypełnieniu naszego celu jako posługujących. Pozwala nam to postawić się na czyimś miejscu.

Postawienie się na czyimś miejscu

Następująca historia dotyczy nieśmiałego mężczyzny, świętego w dniach ostatnich, który często siedział samotnie w ostatnim rzędzie w kaplicy. Kiedy jeden z członków kworum starszych niespodziewanie zmarł, biskup udzielił błogosławieństwa, aby pocieszyć rodzinę tego starszego. Siostry ze Stowarzyszenia Pomocy przyniosły jedzenie. Przyjaciele i sąsiedzi, którzy mieli dobre intencje, odwiedzali rodzinę i mówili: „Dajcie znać, jeśli będziecie potrzebować pomocy”.

A ten nieśmiały mężczyzna, gdy odwiedził rodzinę później tego samego dnia, zadzwonił do drzwi, a kiedy wdowa mu otworzyła, powiedział: „Przyszedłem wyczyścić wasze buty”. Po kilku godzinach buty całej rodziny zostały wyczyszczone i lśniły — były gotowe na uroczystość pogrzebową. W następną niedzielę rodzina zmarłego starszego usiadła razem z nieśmiałym mężczyzną w ostatnim rzędzie.

Był to człowiek, który był w stanie wyjść naprzeciw niezaspokojonej potrzebie. I rodzina, i ten człowiek zostali pobłogosławieni dzięki posłudze kierowanej empatią.

W jaki sposób mogę rozwinąć w sobie empatię?

Niektórzy wydają się być pobłogosławieni darem empatii. Ale dla tych, którzy mają z tym problem, mamy dobrą wiadomość. Przez ostatnie 30 lat coraz więcej naukowców prowadziło badania nad empatią. Wielu z nich ma własne podejście do tematu, ale większość zgadza się, że empatia jest czymś, czego można się nauczyć².

Możemy modlić się o dar empatii. Warto uzyskać lepsze zrozumienie tego, jak działa empatia, aby ją udoskonalić. Poniżej podano propozycje postępowania składające się na podstawowe elementy empatii³. Zazwyczaj nie uświadamiamy sobie ich istnienia, ale zauważenie ich daje nam okazję na odnalezienie szans do poprawy.

1. Zrozum

Empatia wymaga zrozumienia sytuacji drugiej osoby. Im lepiej poznajemy warunki, w jakich dana osoba się znajduje, tym łatwiej jest nam zrozumieć, jak się czuje i co możemy zrobić, by jej pomóc.

Aktywne słuchanie, zadawanie pytań i wspólne naradzanie się z nią oraz z innymi są ważnymi czynnościami, prowadzącymi do poznania jej sytuacji. Możesz dowiedzieć się więcej na ten temat z poprzednich artykułów z serii Zasady posługi:

- „Pięć rzeczy, o których pamięta dobry słuchacz”, *Liahona*, czerwiec 2018, str. 6.
- „Naradzajcie się w kwestii ich potrzeb” *Liahona*, wrzesień 2018 str. 6.
- „Zaangażujcie innych w posługę, jeśli zajdzie taka potrzeba”, *Liahona*, październik 2018, str. 6.

Kiedy staramy się zrozumieć drugą osobę, musimy poświęcić czas na zapoznanie się z sytuacją, w jakiej się znajduje, nie zakładając, że jej doświadczenia są podobne do przeżyć kogoś innego. Gdybyśmy tak uczynili, to moglibyśmy nie osiągnąć celu i sprawić, że dana osoba poczuje się niezrozumiana.

2. Użyj wyobraźni

Starając się dochowywać przymierza, aby płakać z tymi, którzy płaczą, i pocieszać tych, którzy potrzebują pocieszenia, modlimy się o Ducha Świętego, aby pomógł nam zrozumieć, jak ktoś może się czuć i w jaki sposób możemy pomóc⁴.

Kiedy poznamy warunki, w jakich znajduje się dana osoba, to wówczas — bez względu na to, czy w sposób naturalny czy wyuczony — możemy wykonać ćwiczenie polegające na wyobrażeniu sobie, co my byśmy myśleli i czuli w danej sytuacji. Dzięki temu, że zrozumiemy myśli i emocje z przewodnictwem Ducha Świętego, będziemy potrafili adekwatnie zareagować.

Kiedy poznajemy warunki, w jakich znajduje się dana osoba i wyobrażamy sobie, jak się czuje, ważne jest, abyśmy nie osądzali jej w nieodpowiedni sposób (zob. Ew. Mateusza 7:1). Bycie krytycznym w stosunku do tego, jak dana osoba znalazła się w danej sytuacji, może prowadzić do umniejszenia odczuwanego przez nią bólu.

3. Zareaguj

To, w jaki sposób reagujemy, jest ważne, ponieważ w ten sposób okazujemy empatię. Istnieje wiele sposobów na zakomunikowanie naszego zrozumienia zarówno słownie, jak i w sposób niewerbalny. Ważne jest, aby pamiętać, że celem nie musi być rozwiązanie

problemu. Często celem jest podnieść kogoś na duchu i wzmacnić, pokazując, że nie jest sam. Możemy powiedzieć: „Bardzo się cieszę, że mi o tym powiedziałeś” lub „Przykro mi. To musi boleć”.

W każdej z tych sytuacji nasza odpowiedź musi być szczerą. I kiedy to właściwe, możemy okazać naszą wrażliwość na problemy bliźnich, ukazując im nasze własne słabości i niepewność, dzięki czemu wzmacni się między wami cenne poczucie bliskości.

Zaproszenie do działania

Kiedy będziesz się zastanawiać nad warunkami, w jakich znajdują się osoby, względem której pełnisz posługę, wyobraź sobie, co najbardziej by ci pomogło, gdybyś był na ich miejscu. Módl się o zrozumienie ich uczuć i działaj zgodnie z natchnieniem. Twoja reakcja może być prosta, ale będzie miała znaczenie.

JEZUS CHRYSZTUS PEŁNIŁ POSŁUGĘ Z EMPATIA

Kiedy Zbawiciel ukazał się Nefitom, nauczał ich aż do czasu, kiedy zauważył, że w ich obecnym stanie nie są w stanie pojąć w pełni Jego nauk. Wiedział jednak, że nie chcieli, aby odszedł.

Zareagował, przechodząc od nauczania do objaśniania ewangelii poprzez posługę, polegającą na zaspokojeniu ich doczesnych potrzeb

— zachęcając do przyprowadzenia do Niego tych, którzy byli chorzy, chromi, ślepi czy okaleczeni. Uzdrawił ich. Potem modlił się za nich i pełnił posługę względem ich dzieci, spędzając czas z każdym z nich z osobna, aby je błogosławić.

Czego możemy się nauczyć z przykładu empatii Zbawiciela w posłudze względem Nefitów?

Artykuły z serii „Zasady posługi” mają na celu przybliżyć nam sposoby okazywania troski o siebie nawzajem — nie są przesłaniem, którym trzeba się podzielić podczas odwiedzin. Kiedy lepiej rozumiemy osoby, którym służymy, Duch Święty podpowie nam, czego od nas potrzebują poza naszą troską i współczuciem.

PRZYPISY

1. Zob. W. Ickes: *Empathic Accuracy* (1997); oraz M.L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Zob. na przykład: Emily Teding van Berkhout i 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. Zob. na przykład: 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; i Ed Neukrug i współautorzy, „Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective” *Journal of Mental Health Counseling*, styczeń 2013;35(1):29–42.
4. Henry B. Eyring, „Pocieszyciel”, *Liahona*, maj 2015, str. 17–21.