

Miran MOŽINA

Uvodnik o empatiji in moralnosti

Editorial about empathy and morality

O moralnem napredku je najbolje razmišljati kot o zadevi rastoče občutljivosti, rastoče dovzetnosti za potrebe vedno večje množice ljudi.
(Rorty, 2002: 173)

Poleti me v obilici sončnih dni ni peklo le sonce, ampak tudi vse bolj žgoče novice o beguncih, ki so se iz vojnih žarišč zgrnili proti Evropi. Tako me je v začetku julija med vožnjo z avtom slučajno ujela reportaža z grških otokov, v kateri je slovenska novinarka predvajala krajši izsek iz pogovora z enaindvajsetletnim afganistanskim beguncem, ki je pravkar stopil iz prenatrpanega gumijastega čolna. Morje je bilo mirno in brez večjih težav so pripluli iz Turčije. Mladenič je v tekoči angleščini govoril brez patosa in sentimentalnosti, trezno je opisoval situacijo v svoji domovini, ki ga je prisilila v beg, požrtvovalnost svoje družine, ki je s skupnimi močmi zbrala denar za njegovo dolgo pot, katere velik del je prehodil peš, oderuštvo tihotapcev in svoje načrte za naprej. Kljub zame nepredstavljivo težki situaciji je bil poln upanja, da mu bo uspelo priti do Nemčije in tam najti svoj prostor pod soncem. Čeprav njegovo pripovedovanje ni trajalo več kot dobro minuto, je bilo dovolj, da se je v meni zgodil premik. Nenadoma ni bilo več distance, ampak me je preplaval občutek, kot da sem sam v njegovih čevljih, kot da se vse dogaja meni. Bil je trenutek sočutja.

Avgusta se je begunska kriza še bolj stopnjevala in splet je bil vse bolj preplavljen s pretresljivimi novicami, posnetki in seveda tudi z različnimi odzivi na forumih, od krutih do sočutnih. Po eni strani se mi medmrežje včasih zdi grozno, saj je podobno kanalizaciji, v katero se steka vsa, tudi najbolj nehumana kloaka, po drugi strani pa mi izjemna odprtost, ki omogoča izmenjavo tudi najbolj skrajnih stališč, vzbuja upanje, da nam prav ta medij lahko pomaga k demokratizaciji, humanizaciji in k večanju solidarnosti (glej opombo 1).

V meni so alarmantni dogodki med drugim sprožili tudi ponovno izpraševanje o empatiji in moralnosti. Za pomagajoče poklice je empatija osrednja tema, lahko bi rekel, da smo oziroma naj bi bili »profesionalni sočutneži« (v tem eseju bom uporabljal besedi empatija in sočutje kot soznačnici). Poleg osebnega je tudi naš delovni vsakdan stalen izziv za širjenje našega obsega empatije. Zato verjamem, da lahko v času, ki so ga razburkali valovi beguncev, na podlagi svojih kliničnih in osebnih izkušenj prispevamo k razmišljanjem in pogovorom o sočutju ter k sočutnim dejanjem, ki bodo zmanjšala njihovo trpljenje.

Pogost način pisanja v psihoterapevtskih krogih je, da začnemo pri Freudu. Tako bom storil tudi tokrat, pa ne iz navade, ampak zato, ker je njegov prispevek k razumevanju empatije in še posebej moralnosti pomemben mejnik v razvoju humanistične misli. Nato bom komentiral nekaj medijskih objav o beguncih in prikazal, kaj so ključne značilnosti religioznega in postreligioznega sočutja. Zaključil bom s pesniškim dojemanjem sočutja in z upanjem na razvoj manj krutega in bolj solidarnega sveta.

Freud in naključnost empatije

Freud je za empatijo (Pigman v Lunaček in Stamos, 2014) uporabljal besedo »Einfühlung« in jo razumel kot proces, ki nam omogoča, da razumemo druge, s tem da se postavimo v njihov položaj. Smatral jo je kot nepogrešljivo pri vzpostavljanju odnosa med pacientom in psihoterapevtom in kot nujno za interpretacije. Le te bodo lahko naletele na ugoden odziv pri pacientu samo, v kolikor se terapevt s pomočjo empatije lahko identificira s pacientom.

Sledeč Freudu so številni psihoanalitični avtorji širili njegovo razumevanje empatije (glej opombo 2). Lunaček in Stamos (2014) na primer poudarjata, da je »empatičen odnos nekaj, kar presega omejitve starosti in spola. Empatičen odnos ni enak odgovoru na očetovski ali materinski transfer, temveč predstavlja odnos do drugega, ki presega tovrstne opredelitve [...] Empatija mora izhajati iz nekonfliktnega dela analitikovega psihičnega, je temeljna drža, na katero ne smejo vplivati trenutnosti. Pomeni temeljno pripravljenost na odprt odnos, jasno percepcijo, naklonjenost do drugega in drugačnega. Obvarovati jo moramo pred oscilacijami kontratransfera, ki je pogosto odgovor na perturbacije in spremembe v pacientovem transferu. Empatija bi morala biti od vseh vrst transfera in kontratransfera neodvisna, prav tako pa tudi od drugih spremenljivk, ki vplivajo na analitično delo [...] Empatija je torej onkraj vsake sodbe, onkraj zgolj razumskega vpogleda v psiho drugega.« (Lunaček in Stamos, 2014: 95-96)

Tudi meni se zdi pomembno, da terapevti vedno znova prepoznavamo, kje se naša empatija prižiga in ugaša v povezavi s kontratransferjem in da jo širimo onkraj pogojenosti, ki je povezana z odnosom do naših staršev. Ne morem pa si predstavljati, da bi bilo možno doseči empatijo, ki bi bila neodvisna od vseh spremenljivk, da nanjo ne bi vplivale trenutnosti, da bi torej ne bi bila nekaj naključnega, situacijsko pogojenega.

Če se vrnem k Freudu, mu ameriški pragmatični filozof Richard Rorty šteje v veliko zaslugo prav to, da je prispeval k utemeljitvi moralne zavesti kot nečesa, kar je zgodovinsko pogojeno, kar je »v enaki meri plod časa in naključja, pa tudi politične in estetske zavesti.« (Rorty, 2002: 97) Freud v svojem razpravljanju o »narcističnem izvoru sočutja« razkriva, da pri sočutju ne gre za splošno poistovetenje s skupnim človeškim jedrom, ki si ga delimo z drugimi člani naše vrste, temveč da je na zelo specifičen način usmerjeno k zelo specifični vrsti ljudi in zelo specifičnim razmeram. S tem si lažje razložimo, kako je mogoče, da lahko recimo dajemo vse od sebe, da bi pomagali določenemu prijatelju, hkrati pa nam je figo mar za še silovitejše trpljenje kakega drugega prijatelja, za katerega smo prepričani, da ga imamo enako radi. Z njim si tudi lahko razložimo, da je kakšna oseba lahko hkrati nežna mati in neusmiljena stražarka v koncentracijskem taborišču, ali hkrati pravičen in blag sodnik ter hladen in aroganten

oče [...] Freud pokaže, zakaj se v nekaterih primerih nad krutostjo zgražamo, v drugih primerih pa ne. Pokaže, zakaj je naša zmožnost ljubezni omejena na določene precej specifične oblike in velikosti in barve ljudi, stvari in idej. Pokaže, zakaj nam občutek vesti vzbudijo precej specifični in v teoriji skoraj omembe nevredni dogodki, ne pa kateri drugi, ki so po katerikoli uveljavljeni moralni teoriji veliko tehtnejši.« (Rorty, 2002: 98)

Tudi Freud sam je seveda, kot smo vsi, lep primer naključnosti empatije. Po številnih pričevanjih in iz njegovih kliničnih primerov lahko vidimo, da mu jo je v terapijskem odnosu velikokrat zmanjkalo. Sam je povedal, da je večkrat žrtvoval empatijo, ko je dajal prednost svoji znanstveni drži. Posledica tega je bila na primer prekinitvev odnosa s pacientko Doro, kjer so bile njegove interpretacije preveč nasilne. (Lunaček in Stamos, 2014)

Zdaj pa se bom obrnil nazaj k trenutkom, ko so med poletjem vame iz medijev pljusknile razne novice o beguncih in cela paleta odgovorov nanje, od okrutnih do izjemno sočutnih.

Skorumpirane elite in dvomi velikih sočutnežev

V poplavi raznih objav, oddaj, člankov po množičnih medijih, ki jih je sprožil cunami sirskih in drugih beguncev v Evropo, mi je konec avgusta padel v oči provokativni naslov uvodnika Boštjana Videmška v Sobotni prilogi Dela Smrt empatije (Videmšek, 2015a). Moj takojšnji odziv je bil zanimanje, in sicer na podlagi nasprotja, saj menim, da empatija pri človeku ne more umreti, ker se je razvila v evoluciji in postala del naše strukture. Tako kot ne moremo živeti brez strahu, tudi empatije ni možno zradirati. Zanimalo me je, kako bo avtor utemeljil naslov članka in sem mu hvaležen, ker me je spodbudil k samospraševanju.

Ko sem tekst prebral, sem videl, da je napisan v maniri j'accuse – obtožbe in zgražanja. Avtor uperja prst v nehumanost »Evrope«, »Evropske unije«, »Slovenije«, »(skrajne evropske) desnice«, »evropskega jedra«, »birokracije«, »evropskih političnih elit« in »globoko ciničnih evropskih uradnikov«. Vse to, kar označujejo ti zveneči pojmi, naj bi odražalo »smrt empatije«, tako da Evropi »namesto odprtosti, svobodoljubja in strpnosti vse bolj vladajo diktature malih nacionalizmov, epidemična ksenofobija in razplamteli rasizem, ki se je dolgo skrival pod nevarno masko politične korektnosti, zdaj pa, gnani na pogon političnega oportunitizma paranoidnih in obenem narcisoidnih evropskih političnih elit, za zidovi in bodečimi žicami Trdnjave Evrope doživlja novo mladost.«

Videmšek spretno kontrastira besede, ki imajo močan čustveni prizvok. Na eni strani besede »odprtost«, »svobodoljubje« in »strpnost«, na drugi »diktature«, »nacionalizmi«, »epidemije«, »ksenofobije«, »rasizem«, »oportunitizem«, »paranoidnost«, »bodeče žice«, »Trdnjava Evrope«. Ob branju sem se spraševal: Ali so lahko take entitete kot so Evropa, Slovenija ipd. empatične? Ali ni empatija nekaj, kar lahko doživi le posameznik v odnosu do konkretnega drugega? In kje je moje mesto, če se že poskušam povezati s temi velikimi pojmi? Sem na primer del »odprtosti« ali »diktatur«?

Sporočilo tega članka se v obdobju zadnje ekonomske krize pogosto ponavlja v medijih, da namreč danes o vsem pomembnem odločajo skorumpirane politične elite na škodo navadnih, nedolžnih državljanov. Večinoma v teh analizah potem sledi še nasle-

dnji tipični korak, da so brezvestni in grabežljivi politiki samo lutke v rokah ogromnih korporacij oziroma peščice bajno bogatih zemljanov, ki se skrivajo za temi giganti. Da gre za prividne vlade, ki v zakulisju zastopajo njihove interese. Ti pa so skrajno sebični in odražajo smrt empatije te bogataške in politične elite. Tudi sam sem v zadnjih letih ob branju in gledanju številnih knjig in dokumentarnih filmov vsrkal veliko informacij in argumentov, ob katerih se je napajalo moje malodušje glede globalnega trenda sodobnega sveta in sem sprejel tezo o zatonu zahodne civilizacije (glej opombo 3).

V pesimističnih trenutkih sem še kako lahko razumel in se vživel v omahovanja ljudi, ki jih imam za zglede nadpovprečno sočutnih ljudi. Do hudih dvomov in malodušja ni bila na primer odporna niti mati Tereza, ki je v svojem dnevniku in spovedih jezuitskemu duhovniku razkrila dolgoletna občutja nepovezanosti z Bogom in izgubo sočutja v zrelih letih (Kolodiejchuk, 2007), tako da so jo po njeni smrti nekateri obtožili celo hipokrizije (Criticism of Mother Teresa, Wikipedia, 2015). V zadnjem času se me je globoko dotaknil Wendersov dokumentarni film *Sol zemlje* (Možina, 2015a), v katerem je prikazano, kako je Sebastião Salgado, ki je s svojim fotoaparatom po celem svetu lovil slike največjega človeškega trpljenja na vojnih žariščih, pristal v čustveni izgorelosti. Oba primera si razlagam, da morda kažeta, da je empatije lahko tudi preveč in da lahko zato človek tudi zbolí.

Med Slovenkami je podobno kot Salgado hodila po vojnih žariščih po svetu Maruša Krese (1992, 2006, 2009, 2012) in si prizadevala nekaj narediti, da bi zmanjšala trpljenje soljudi. Bolj nam lahko pade v oči, podobno kot Križnar ali Opeka, ker tega ni počela samo v okolju relativnega blagostanja in miru, kjer je imela stalno bivališče (če lahko njeno stalno bivališče sploh določimo), ampak je hodila na nevralgične točke sveta. Občudovanja mi ni vzbujal le njen pogum, saj se je večkrat znašla v življenjski nevarnosti, ampak še bolj njena drznost pri samorazkrivanju. Če je mati Tereza s skrivanjem svojih notranjih stisk (tudi po svoji smrti naj bi bilo tako, saj je naročila, naj uničijo njene intimne dnevnike) poskušala ohraniti javno podobo sočutne svetnice brez razpok, je Maruša Krese ravno obraten primer, saj je sebe velikokrat pokazala morda še celo v preveč negativni luči. Ker me rado zanaša v idealiziranje, je bilo zame branje njenih pesmi in zapisov o božičih in vojnah, pa tudi njeno razkrivanje družinske intime v njenem prvem in zadnjem romanu (Krese, 2012), velikokrat zdravilno treznitveno. Tako na primer zaključuje svojo knjigo *Vse moje vojne z verzi*:

»Včasih mislim, da se mi bo zmešalo.

Včasih mislim, da je bilo vse zaman [...]

Res, včasih mislim, da je bilo res vse zaman.

Razen morda vročih maronov.« (Krese, 2009: 104)

Tudi sam sem v svojih prizadevanjih, da bi izboljšal sebe in svet, velikokrat pristal v dvomih, da je morda vse, kar počnem, zaman. Zavidal sem Križnarju in Opeki, za katera se mi je zdelo, da sta našla neusahljiv navdih in stalen motiv v Sudanu in na Madagaskarju (morda spet moja idealizacija?). In tudi sam se spraševal, ali je rešitev v odmiku in zatekanju v hipne čutne zaznave, na primer v občutek vročih maronov v rokah, v zlivanje z oblaki in barvami sončnih zahodov, v občutek vetra na koži ob morski obali, v potapljanje v zvok drgnjenja kril škržatov...

Prav letos poleti pa sem se ob begunski krizi znova soočil s temeljnimi vprašanji, okoli katerih se vrtim že desetletja. Na primer, kaj je s tem mojim (globalnim) pesimiz-

mom, ki temelji na predpostavki, da naj bi sodobni svet doživljal moralni razkroj in smrt sočutja. Kaj je z malodušjem, ki me vedno znova zajame kljub moji veliki vsakodnevni aktivnosti v vlogi pomagajočega?

Moralizirajoče bobnenje iz makedonske meje

Lahko si predstavljam, da je Videmšek, ki je svoj članek poslal iz Gevgelije, pisal iz občutka zgroženosti nad krutostjo makedonske policije, ki je obravnavala begunce kot najhujše zločince, in z željo, da bi pri slovenskih bralcih spodbudil bolj sočuten odgovor in bolj humano odzivanje na begunski problem. To je jasno izrazil v pozivu: »V vsaki duši in hiši, kjer domuje vsaj kanček človečnosti, bi **moral** bobneti glasen alarm!« (Videmšek, 2015a: 1)

Besedico moral sem okrepil, ker je tipična za moralizirajoči način poskušanja vzbujanja sočutnega in moralno korektnega načina ravnanja. Ko se srečamo s takim načinom nagovarjanja, se morda lahko vprašamo, v imenu česa bi morali sočutni. Običajno zaradi neke norme, ki ima pridih absolutnega, splošno veljavnega, univerzalnega, bistvenega, pa naj bodo to božje zapovedi oziroma religiozni nauki ali pa grandiozne teorije filozofov, kot so Kantova moralna teorija, »Heglova in Marxova eshatologija ali pa Foucaultova in Lacanova racionalizacija brezupnosti, ki zadovoljujejo težnje, ki jih je nekoč zadovoljevala religija.« (Rorty, 2002: 163)

Tudi sam v sebi nosim močan glas, ki mi vedno znova pravi, da bi to in to moral, in ki se še posebno okrepi, ko se v čem v skladu s svojimi merili pregrešim. Ko se mi na primer zazdi, da nisem bil dovolj razumevajoč, sočuten, podpirajoč, pomagajoč ipd. Saj tudi en del mene močno hrepeni po svetu, »v katerem bi se dobro in zlo jasno razlikovala, zakaj že z rojstvom je vanj (to je v človeka, op. M. M.) vsajena nepotešljiva želja, da bi najprej sodil in šele nato razumel. Na tej želji temelje vse religije in ideologije [...] Zanje mora imeti zmeraj nekdo prav.« (Kundera, 1988: 15)

Kot je po eni strani v meni močan glas MORAL BI, je po drugi strani v meni del, ki se tem moralizirajočim zapovedim upira (glej opombo 4). Tako sem se ob Videmškovem pozivu vprašal, ali poleg sklicevanja na človečnost in na moralno dolžnost obstaja še kakšen drug način prebujanja empatije. Sprašujem se tudi, ali je bobnenje glasnega alarma edini način prebujanja empatije. Glas sočutja, ki sem ga na primer v sebi zaslišal ob pripovedi afganistanskega begunca, ni bil podoben bobnenju, ampak rahlemu šepetu. Kljub njegovi nežnosti pa je bil učinek močan, čeprav spet nič posebnega. V meni ni začela biti plat zvona, vse se je zgodilo nekako naravno, spontano, brez pompa in trušča.

Religiozno sočutje

Pred moraliziranjem sem se vedno rad zatekal k bolj svobodomiselnim glasovom, kot je na primer Walt Whitmanov, ki je zavračal vero v obstoj nečesa, kar bi imelo avtoriteto nad človeškimi bitji in je podobno kot jaz doživljal nelagodje ob pridigah (glej opombo 5) in logikah, ki so legitimizirale in legalizirale sadizem čistunstva zaradi spolne zavrtosti in nezmožnosti za ljubezen:

»Logika in pridige nikdar ne prepričajo.
Malodušje noči se mi zarije globlje v dušo [...] Ničesar ne bom sprejel,

česar dvojnika ne morejo imeti vsi pod istimi pogoji.« (Whitman, 1962: 56)

Cerkev je svojo (negativno) avtoriteto stoletja gradila na tem, da je v imenu Jezusovega popolnega zgleда sočutnosti v ljudeh zaradi njihove nujne nepopolnosti v moralnem ravnanju vzbujala občutke krivde in sramu. Whitman je to slikovito izrazil s prisposodbo, da mu pridige globoko v dušo zarivajo temačno malodušje. Svoj obstoj je cerkev v veliki meri utemeljevala na predpostavki, da v kolikor prav ona ne bo skrbela za moralnost in sočutje, potem bo prišlo do popolnega kaosa, do neobrzanega razmaha človeške krutosti in neempatčnosti, torej do smrti empatije. V religioznih krogih lahko pogosto srečamo ljudi, ki z dvignjenim prstom in gromovniškimi besedami opozarjajo na grozeči moralni bankrot. Zadnje tovrstne žive slike so mi ostale v spominu ob javnih debatah v zvezi družinskim zakonikom, kjer je v imenu varovanja heteroseksualnega zakona kot ključnega za zdrav razvoj otrok homofobija spet z vso silo udarila na plano. Whitman bi se temu gotovo postavil po robu in zaklical, da sprejema le taka zakonska določila, v katerih imajo pod istimi pogoji otroke lahko tudi homoseksualni pari. Ob moralističnih religiozno podprtih bobnenjih je v zraku tudi eksplicitna, še bolj pogosto pa implicitna grožnja, da nas čaka sodba, da bomo enkrat morali zaradi svojih grehov vsi polagati račune in da je rešitev v tem, da moramo biti danes dobri, da bomo imeli srečno posmrtno življenje. Pa je res to edini način, kako lahko (p)ostajamo sočutni?

Nemoralistično vzbujanje sočutja

Že teden dni za prvim Videmškovim prispevkom je sledilo nadaljevanje, ki kaže na drugo možnost vzbujanja sočutja (Videmšek, 2015b). V njem se je, kar se oblike poročanja tiče, izognil razlaganju logike korupcije političnih elit in birokracije, in namesto tega raje izbral konkretne doživljajsko vedenjske opise posameznih usod beguncev in posameznih prizorov, ki direktno nagovarjajo sočutje. Navdihujoč je na primer njegov opis, kako je štiriindvajsetletni Rami Basisah, študent glasbene akademije v sirske Homsu, v zbirnem centru zbral pogum in zaigral Beethovnov Odo radosti, ki je za nekaj trenutkov stalila led bolečine na ognju upanja in povezala begunce in policiste na frekvencah sočutja.

Hkrati je naslovni članek iste številke Dela z naslovom *Podobe, ki so prebudile čustva in prisilile politike k dejanjem* prinesel več upanja vzbujajoče novice. Fotografije trupelca triletnega Alena Kurdija, ki ga je nanoslo morje na turško obalo, so se najprej razširile po socialnih omrežjih, nato pa so zgodbo povzele vse vodilne ameriške medijske hiše in politične elite držav Evropske unije so se nenadoma znašle pod velikanskim pritiskom javnosti. Kako si lahko razlagamo ta nenadni (naključni) preskok, ki je imel za posledico, da so se do takrat trda stališča večine vlad držav članic EU do sprejema sirske beguncev začela mehčati? Da je britanski premier David Cameron pod pritiskom javnosti izjavil, da je njegova vlada pripravljena ponuditi zatočišče več tisoč beguncem? Da se je v Franciji, kjer so pred meseci odločno nasprotovali sistemu kvot, zgodil popoln zasuk? In da je tudi v Sloveniji minister Erjavec, potem ko smo do takrat vztrajali, da smo pripravljene sprejeti nekaj sto beguncev, izjavil, da ne bi smelo biti nobenih težav sprejeti okoli 2000 beguncev?

Fotoreporterka Manca Juvan, avtorica fotomonografije o Afganistanu, je takole razložila vpliv fotografij, ki se je seveda na podoben način pokazal že v preteklosti, na primer z zgodovinskim posnetkom vietnamske deklice, ki jo je oškropil napalm: »Take

fotografije nagonsko nagovorijo gledalce. Začutijo jih. Ne pojasnijo, kaj se dogaja, niti kako se bo to rešilo, ampak kljub temu jih prizadenejo. V glavi se jim potem morda zgodi neki preskok. To pa ne pomeni, da lahko napovemo, ali bomo v teh fotografijah dokončno začutili stisko beguncev. Bomo v njih uzrli svoje sinove in hčere ter zato ponudili stanovanja beguncem? Odločitev vsakega posameznika je, kaj je pripravljen narediti, če sploh kaj.« (Delo, 2015)

Besede Mance Juvan kažejo na možnost, da se sočutje lahko vzbudi tudi po nemoralistični poti, »nagonsko«. Ta pogled je v skladu z ugotovitvami sodobne nevroznanosti, ki je prišla na sled strukturam in fiziološkim procesom sočutja v naših možganih. T. i. nevrološki sistemi nagrajevanja, med katerimi je za empatijo še posebno pomemben oksitocin, in sistem t. i. »zrcalnih nevronov« (Ibrčič, 2014; Bauer, 2008), kažejo na to, da smo se z empatijo že rodili. Imamo kemične snovi v možganih, ki nagrajujejo prijaznost, in imamo nevrone, ki stalno spremljajo počutje drugih in na podlagi sočutenja omogočajo ravnanja, ki bodo pri drugih zmanjšala bolečino in trpljenje. Dobrota ljudi je nekaj naravnega, prijaznost je v naši fiziologiji.

Naravno širjenje področja sočutja

Če si torej pomagamo z znanstvenim pogledom na empatijo, ki temelji na darvinistični razlagi o izvoru človeka, se nam odpre popolnoma nova perspektiva in s tem nova vprašanja, na primer če imamo vrojeno zmožnost za dobroto, se lahko vprašamo, zakaj se ta spridi. Zakaj še vseeno počnemo slabe stvari? Ljudje sicer res premoremo empatijo, prijaznost, skrbnost, vendar smo v toku evolucije razvili tudi gnus, okrutnost, strah. Vsa ta pozitivna in negativna paleta čustev in občutkov se je razvila zato, da varujemo sebe in bližnje.

Če vzamemo za primer gnus, si ni težko zamisliti, da se je to čustvo v evoluciji obneslo, ker nas je varovalo pred morebitno okužbo na primer s pokvarjeno hrano ali iztrebki, ki smrdijo. Psiholog David Pizarro (glej Dawkins), ki proučuje to zanimivo čustvo, pa je prišel do presenetljivih ugotovitev, kako pomembno gnus vpliva za okrepitev čuta za presojanje in moralno ogorčenje. Ugotovil je na primer močno korelacijo med doživljanjem ogabnosti do umazanih stranišč s političnimi nazori. Zakonitost je takale: bolj kot ti je v vsakdanjem življenju nekaj gnusno, bolj kot se ti stvari gabiyo, bolj vztrajaš pri nazorih. V moralnih kodeksih po celem svetu je pogosto nemoralno, narobe tisto, kar je nečisto. Zato je velikega pomena, da lahko vplivamo na to, da gnusa ne upoštevamo pri svojih moralnih sodbah. Da kljub svojemu odporu, ko nam je kaj ogabno, in to se še posebno rado zgodi na področju spolnosti (na primer pogled na seks starih, homoseksualcev), ne odrejam drugim, kaj smejo početi. To je ključna točka, poudarjata Pizarro in Dawkins. V sebi imamo gone, ki so varovali naše primitivne prednike. Zato nas nekatere stvari še vedno čustveno odbijajo. Toda razvili smo tudi razum, ki brzda naše težnje, da bi svoj gnus projicirali na druge ljudi.

Poleg čustev lahko na umanjkanje empatije vpliva tudi naša socialna konstrukcija realnosti. Nevroznanstvenica Kathleen Taylor (glej Dawkins) na primer proučuje, kaj se zgodi, ko se ljudje odločijo, da drugi niso člani njihovega »plemena«, na primer kako je uspelo nacistom Žide, Slovane, cigane idr. zagledati kot neljudi. Temu pravi »drugotenje«. Takrat so drugi zveri, manj kot ljudje. Ne rečeš le, to je sovražnik, ampak da je manj kot človek, zato mu ne bom pripisal istega moralnega statusa kot bližnjim.

Drugotenje potlači empatijo. Nacistične »Einsatzgruppen« so počele največje grozote, vendar je bila krutost natančno usmerjena samo na skupino, ki so jo podrugotili. Tarča je bila jasna. Seveda pa poznamo tudi kup zgodb o tem, kako si je sredi največje groze empatija utrla pot na površje. Taylorjeva navaja primer esesovca, ki je pomagal pri »odstranjevanju« židovskih otrok, ki so jim pobili starše. Neko deklico naj bi prijel za roko, da bi jo odvedel v smrt, pa nenadoma ni mogel. Ideologija in pritiski so mu govorili, da ti otroci niso ljudje, toda če so določeni signali dovolj močni, še posebno če so analogni, kot na primer obrazna mimika, ton glasu, položaj telesa, določeno vzdušje v odnosu z drugim človekom, se to lahko preobrne. Za nekaj trenutkov je bil sam s to deklico in nenadoma je v svojem doživljanju postal njen oče. Sprevidel je, da je človek.

Sočutje se lahko torej nepričakovano vzbudi nekako »naravno« tudi tam, kjer bi ga glede na kruto zgodovino in kontekst, kot je to v primeru esesovcev in Židov, najmanj pričakovali. Iz vidika, da je sočutje nekaj naravnega, Rorty predlaga, lahko znova pretehtamo tudi temeljna vprašanja, na primer ali imam moralno dolžnost do svojih staršev, žene in svojih otrok. Besedi »moralnost« in »dolžnost« se zdita tu neprimerni. Ker v kolikor počnemo nekaj popolnoma naravno, potem ni potrebno poudarjati, da smo temu moralno obvezani ali dolžni.

»In za večino ljudi je odzivati se na potrebe družinskih članov najobičajnejša stvar na svetu. Takšne reakcije so običajne, ker večina od nas same sebe določa – vsaj delno – prek svojih odnosov do članov svoje družine. Naše in njihove potrebe se v mnogočem ujemajo; sami nismo srečni, če niso srečni oni. Ne bi želeli biti dobro preskrbljeni, medtem ko naši otroci stradajo; to bi bilo nenaravno.« (Rorty, 2002: 171)

Naravnost sočutja v odnosu do bližnjih res ni težko uvideti, bolj zahtevno pa si je zamisliti, da je empatija lahko naravna tudi v odnosu do tujcev, na primer do beguncev, ki se nenadoma znajdejo pred našimi vrati lačni in bosí, še posebno če hrane in osnovnih dobrin primanjkuje tudi za moje bližnje. V tem primeru »bi lahko sam občutil posebno *moralno* dolžnost svoje otroke in sebe oropati za porcijo dostopne hrane zato, ker so pred vrati lačni ljudje. Beseda 'moralno' je tukaj ustrezna, ker je zahteva manj *naravna* od zahteve nahraniti svoje otroke. Manj tesno je povezana z mojim občutjem tega, kdo sem jaz. Toda želja nahraniti lačnega tujca lahko seveda postane tako tesno vtkana v mojo predstavo o samem sebi kot želja nahraniti svojo družino.« (Rorty, prav tam)

Moralni napredek posameznika in moralni napredek v človeški vrsti lahko potemtakem po Rortyju razumemo kot proces »vnovične označitve«, to pomeni, da nekdo, ki smo ga prej označili kot »tujca«, postane »bližnji«, torej nam tako blizu, kot so nam lastni otroci. To je proces, ki gre v obratno smer od tistega, ki ga je Taylorjeva poimenovala drugotenje. In do kje lahko gre ta proces širitve področja sočutja?

»Idealna meja tega procesa povečevanja je jaz, ki je predstavljen s krščanskimi in budističnimi opisi svetništva – idealni jaz, za katerega sta lakota in trpljenje slehernega človeškega bitja (in morda celo katere koli druge živali) izjemno boleča.« (Rorty, prav tam)

Na tej idealni točki ni več drugotenja in celo ni več moralnosti, ker se za človeka, ki je dosegel to točko, vsi ljudje in celo vse, kar je živo, nahaja v območju sočutja, ki se

vzbuja in teče popolnoma naravno. K tej točki se v svojem zavedanju lahko prebujamo brez pokroviteljstva religij. Tudi Dawkins in Rorty sta med tistimi, ki si prizadevajo za razvijanje sočutja, ki je postreligiozno.

Postreligiozno sočutje

Richard Dawkins v svojem utemeljevanju možnosti t. i. »postreligioznega sočutja« opozarja na to, da religija iz roda v rod prenaša preprosta pravila o dobrem in slabem, ki koreninijo že v bronastodobnem pogledu na svet, ki je bil obseden od nadzora nad spolnostjo in čistostjo plemena. Zato imamo težave s starimi verskimi moralnimi zakoni. Opozarja, da je pri razvijanju neverske morale nevarno demoniziranje drugih ljudi, ker to vodi v razpad empatije. Ne strinja se s tistimi, ki menijo, da bi nam ostala le anarhija, če bi opustili Boga in religiozne vrednote. Poskuša pokazati, da red obstaja tudi brez religije. Korenine moralnosti išče s pomočjo darvinističnega nauka.

Ključno vprašanje zanj je, kako razširiti krog tistih, do katerih čutimo empatijo, kako porušiti pregrade, ki nas delijo, plemenskost religije, razreda, rase, ideologije. Meni, da si lahko pomagamo s tem, da prepoznamo, kakšne napake smo delali v preteklosti. Prepričan je tudi, da to že počnemo in navede nekaj pokazateljev. Pred dvesto leti je bilo normalno imeti sužnje. Danes je to divjaško, barbarsko. Enako je z rasizmom. Ker je odraščal je v britanski kolonialni Afriki, se živo spominja pokroviteljskega odnosa belcev do Afričanov, ki so jih belci imeli za otroke, ki ne morejo skrbeti zase in so zato sebe videli v vlogi skrbnikov. Danes je tak odnos nepredstavljen. Dawkins zastopa optimistično stališče, ki je v nasprotju z mnenjem moralistov in s teorijami zarote, da gre družba zlagoma k hudiču. Meni, da smo moralnejši kot kdajkoli prej v zgodovini.

Ugledni harvardski psiholog in kognitivni znanstvenik Steven Pinker, čigar dve knjigi sta prevedeni tudi v slovenščino (Pinker, 2009, 2010), je preučil podatke britanskega notranjega ministrstva in Ameriškega pravosodnega urada za statistiko. Ugotovil je, da z upadanjem religije postajamo vse bolj civilizirani. Sam je bil presenečen nad podatki, da je v zadnjih 40 letih število posilstev v ZDA padlo za 80 odstotkov. Zelo se je znižala tudi stopnja nasilja v družinah v ZDA in Angliji. Ta trend je tem bolj presenetljiv, ker se dviga število prijav. Ugotovil je tudi, da upada zloraba otrok, zatiranje rasnih manjšin, homoseksualcev in zloraba živali v laboratorijih.

Kako si potem razlagati, da gre splošno zaznavanje v obratno smer? Vse več ljudi je na primer prepričan, da je vse več zlorab otrok. Pinker odgovarja, da morda zaradi večje zaskrbljenosti menimo, da je zlorab otrok več kot prej, obenem pa ta pojav brzdamo, ker nam je mar in uvajamo varovalke, ki delujejo. Marsikaj, kar gre na bolje, jemljemo kot samoumevno, ker se o tem ne poroča. Tak primer je tudi izginotje vojn med razvitimi državami. Celó za dežele v razvoju, ki jih vidimo kot pekel spopadov, številke kažejo, da je število vojn in vojnih žrtev po vsem svetu v zadnjih dvajsetih letih močno upadlo. Absolutno gledano je smrti manj. Sedem milijard nas je, v vojnah pa umira relativno manj ljudi kot kdajkoli prej.

Na ozadju ugotovitev Pinkerjeve raziskave se seveda porodijo naslednja vprašanja: Smo preveč strogi do sebe? Je kljub obratnemu splošnemu prepričanju morda resnica to, da postajamo bolj sočutni in moralnejši? Pinker odgovarja, da biološko vzeto morda ne, toda nekaj zaleže družba s svobodo govora, odprtimi izpraševanji, razpravami,

zbiranjem dokazov, ki nas rinejo v moralnejšo smer. Predvsem pa tok, ki mu pravimo humanizem in nam danes zveni banalno in sladkobno le zato, ker nam je prešel v kri, je pa radikalna ideja v zgodovini človeštva.

Dawkins dokumentarec zaključi takole: »Kdor cinično gleda na človeško naravo, bi lahko rekel, da je verska morala, ki grozi s peklom in obetom nebes, učinkovit način, kako pokoriš ljudi. Toda pravila svetih knjig so zastarela in pogosto divjaška. Znanost nam kaže, da nas vodijo precej logična skrita pravila in običaji in visoko razviti sposobnosti, ki ju imamo ljudje, razum in empatija. In kar je še pomembneje, zdaj živimo v dobi razuma, ko lahko pogledamo, kje smo v zgodovini delali napake in se izognemo plemenski ureditvi, ki nas razceplja in nam škodi. To pa je menda resničen napredek. Morda živimo v najbolj mirnem in civiliziranem svetu doslej. Imamo priložnost, da razvijemo novo moralnost in to je vznemirljiv del tega, kaj pomeni biti človek, človeški, human.«

Kaj se o sočutju lahko naučimo iz literature?

Če išče Dawkins oporo za iskanje postreligioznega sočutja v znanosti, se Rorty bolj obrača k literaturi oziroma kot filozof k filozofiji literature, še posebno k tistemu, kar imenuje pesniško dožemanje sveta. Sam sem v mlajših letih, podobno kot Dawkins, iskal možnosti za zapolnitev praznine, ki je nastala po desakralizaciji sveta, v znanosti in gotovo bom do svojega zadnjega diha dopolnjeval svojo sliko sebe in sveta z njeno pomočjo. Sem pa seveda v drugi polovici dvajsetega stoletja tudi okusil splošno razočaranje nad preambicioznim razsvetljskim projektom znanosti, torej nad tistimi njenimi poskusi, ko je namesto religije poskušala razviti božji pogled, to pomeni uveljaviti svoje razumevanje kot Resnično z velikim R.

Znanstveno dokazovanje sem prepoznal samo kot še en način »upravičevanja«, kot so to poimenovali pragmatisti (angl. justification). To pomeni, da lahko izbiram le med različnimi načini upravičevanja in da v najboljšem primeru lahko dam prednost znanstvenemu pred ostalimi načini upravičevanja, na primer religioznim ali pesniškim, ni pa znanstvenega dokazovanja mogoče povzdigniti nad ostale načine upravičevanja in iz tega vzvišenega mesta soditi o njihovi (ne)resničnosti.

Vzporedno s prizemljevanjem pričakovanj glede dometa znanosti se je večalo moje ljubiteljstvo in spoštovanje do literature kot tistega načina upravičevanja, ki slavi posameznost, raznovrstnost in naključnost. Kundera je to posebno vrsto upravičevanja, ki jo uporablja literatura, poimenoval »modrost romana«. Menim, da je ta modrost za razvijanje sočutja enako (če ne celo bolj) pomembna kot je znanstveno vedenje:

»Modrost romana se razlikuje od modrosti filozofije (in znanosti, opomba M. M.). Roman ni rojen iz duha teorije, ampak iz duha humorja. Eden glavnih spodrseljajev Evrope korenini prav v tem, da ni nikoli prav cenila in razumela najbolj svoje umetnosti – romana; ne njegovega duha, ne njegovega velikanskega znanja in odkritij, ne samobitnosti njegove zgodovine. Umetnost, ki se napaja iz božjega smeha, po svojem bistvu pač ne more biti v službi, ampak samo v opreki z ideološkimi gotovostmi. Po Penelopinem vzoru ponoči para tkanje, ki so ga prejšnji dan zasnuli teologi, filozofi, učenjaki.« (Kundera, 1988: 170)

S Kunderovega stališča Rorty (2002: 118-119) opozarja, da romanopisci slavijo raznolikost gledišč in čim bolj pisano množico opisov istih dogodkov. Zastopajo protiteoretsko stališče in z ironijo gledajo na esencialistične poskuse teologov, filozofov in učenjakov. Zavračajo poskuse, da bi katerikoli opis dobil prednost pred drugimi, bolj cenijo junaštvo, da se znamo premikati sem in tja med različnimi opisi ter da si priznamo, da »ni neumnosti ob vsej znanosti, tehniki, napredku in modernosti nič manj, narobe, skupaj z napredkom napreduje tudi neumnost.« (Kundera, 1988: 172)

(Dobra) literatura nas s pomočjo zgodb vabi v enkratnost, pustolovščino, naključnost in neskončno raznolikost usod posameznikov in s tem v širjenje sočutja na drugačen način kot teorije teologov, filozofov in učenjakov. Ob tem pa se mi odpira tudi vprašanje, ali lahko iz literarnih opisov obogatimo naše razumevanje sočutja. In ali so nam lahko pisatelji in pesniki s svojim načinom bivanja dober zgled, kakšno je bolj sočutno dojemanje sebe in sveta?

Pesniško dojemanje sočutja

Prisluhnimo pesniku Urošu Zupanu, ki je tik pred svojo petdesetletnico, ko se je oziral po prehojeni pesniški in človeški poti, zapisal:

»V zadnjih letih sem začel v poeziji iskati predvsem povezave z lastnim življenjem, ne več metafizičnih skrivnosti [...]. Poezija naj bi mi, kot zrcalo, vračala odsev in podobo tistega, kar čutim, kar me obseda, kar ljubim in česar se bojim, ta podoba pa naj bi bila kristalno jasna in čista, a hkrati tudi rahlo zamračena in medla – izginjajoča in ponovno pojavljajoča se. To ni samo potrjevanje mojih nazorov, idej in predstav o življenju oziroma, z rahlo parafrazo Sokrata – *prebujanje spominov v meni, ki stvari že vem* –, ampak je tudi širjenje vsega prej omejenega, odkrivanje neznanega teritorija, ki pa je, v večini primerov, še vedno povezan s človeško eksistenco, s tem, kar se mi (nam) na tem planetu dogaja.« (Zupan, 2012: 2)

Če uporabim Kunderovo prisposodobeno Penelopinega vzora, lahko v Zupanovi samorefleksiji vidim, da po eni strani poskuša v svojih pesmih izrisati čim bolj jasne podobe tistega, kar ljubi in kar ga obseda, po drugi strani pa ima dovolj poguma, da vse te podobe spet razpara in dopusti njihovo ponovno in drugačno jasno oblikovanje in tako do svojega zadnjega diha. V tem procesu se širi tudi področje njegovega sočutja. Spoznavanje sebe in sveta s pomočjo empatije razvija modrost, ki je več kot zgolj intelektualno védenje. Hkrati Zupan tudi potrjuje Rortyjevo tezo, da je za pesniško dojemanje sveta značilen premik stran od metafizike. To pomeni, da mu je dovolj iskanje povezav z lastnim, enkratnim življenjem in ne potrebuje več dviganja nad lastno idiosinkratičnost k nečemu presežnemu.

Za drugi primer bom vzel Czesława Miłosza in njegov opis »pesniškega stanja«, ki po mojem mnenju bogati razumevanje tega, kaj je sočutje:

»Kot da bi namesto oči nekdo vstavil obrnjen daljnogled, svet se oddaljuje in vse, ljudje, drevesa, ulice, se zmanjšuje, ampak nič, prav nič ne izgublja izrazitosti, zgoščuje se.

Imel sem prej take trenutke med pisanjem pesmi, torej poznam distanco,

brezinteresno kontemplacijo, sprejemanje nase 'jaza', ki je 'ne-jaz', ampak zdaj je tako ves čas in se sprašujem, kaj to pomeni, mar sem vstopil v trajno pesniško stanje. [...]

Šele zdaj sem zdrav, prej pa sem bil bolan, ker je moj čas bil v galopu in me je mučil strah pred tem, kar bo.

V vsaki minuti me spektakel sveta na novo čudi in se mi zdi tako smešen, da ne morem razumeti, kako je literatura mogla misliti, da bo temu kos.

Čutim telesno, otipljivo, vsako minuto, udomačujem nesrečo in ne prosim Boga, da bi jo odvrnil, ker zakaj naj bi jo odvrnil od mene, če je ne odvrča od drugih? [...]

Bil sem nestrpen in me je dražila izguba časa za neumnosti, kamor sem prišteval pospravljanje in kuhanje. Zdaj pozorno režem čebulo, iztiskam limone, pripravljam različne vrste omak.« (Miłosz, 2004: 884)

V Miłoszevem opisu so mi v zvezi s sočutjem pomembni tile poudarki:

- metafora obrnjene daljnogleda mi pomaga uzreti paradoksalno značilnost (zrele) empatije, ki zmore približevanje ob hkratnem oddaljevanju od objekta in oddaljevanje ob hkratnem približevanju, navezovanje z odvezovanjem (angl. detached attachment) in odvezovanje z navezovanjem (angl. attached detachment) (glej opombo 6);
- tako stanje zavesti je značilno za dobro meditacijo, ki jo lahko razumem tako kot Miłosz »brezinteresno kontemplacijo«, v kateri se preko sočutnega sprejemajočega zavedanja širijo meje jaza na tista področja, ki jih je prej meditant dojemal kot ne-jaz;
- doživljanje empatije je obratno sorazmerno z naglico, za sočutje je potrebna notranja upočasnitev. Ob tem se lahko umiri tesnoba, trepetanje, pred tem, kaj bo. Sočutno dojetje lahko postopno tudi spremeni v eksistencialno pomembno tisto, kar nam je bilo dolgo neumna in odvečna rutina, kot je na primer pospravljanje ali kuhanje;
- empatija je povezana s sposobnostjo svežega pogleda, ponavljajočega se čudenja nad kompleksnostjo tistega, kar imenujem »jaz« in »svet«, in posledično z naraščajočo skromnostjo ob nemogočih poskusih, da bo tej kompleksnosti kdaj (dokončno) kos katerikoli način opisovanja, pa naj bo to literarni, znanstveni ali religiozni;
- slovenska beseda sočutje že sama po sebi sporoča, da je za empatijo ključno čutenje, da gre za nekaj otipljivega, telesnega, ne le za abstraktno dojetje, in da se ne izogiba bolečini oziroma nesreči. Da ob sočutenju nesreče in bolečine drugih postane nesmiselno barantanje z Bogom, da bi jo prihranil meni.

Če resno upoštevam umetnost romana in poezije, potem bi lahko nizal opise sočutja na primerih pisateljev in pesnikov praktično v nedogled. Nikoli namreč ne bomo prišli do zadnjega oziroma končnega opisa, lahko jih bomo samo šivali v vedno širšo odejo, ki bo pokrila vse več posameznosti in idiosinkratičnosti človeških bitij.

Metafora šivanja in odeje, ki jo dolgujem Rortyju, se ujema s filozofskim pogledom pragmatistov, ki menijo, da bi moralni napredek lahko pospešili, če bi se »osredotočili na našo sposobnost, da napravimo posamične majhne stvari, ki nas ločujejo, takšne, da

so videti nepomembne – ne s primerjanjem le-teh z eno veliko stvarjo, ki nas združuje, temveč ko jih primerjamo z drugimi majhnimi stvarmi. Pragmatisti raje kot o doseganju jasnejše vizije o nečem resničnem in globokem premišlujejo o moralnem napredku kot o šivanju zelo dolge, spopolnjene večbarvne odeje. Kot sem prej že pripomnil, bi radi nadomestili tradicionalne metafore globine in višine z metaforami širine in razsežnosti. Prepričani so, da ne obstaja subtilna esenca človeka, ki bi jo lahko doumela filozofija, in ne poskušajo plitkosti nadomestiti z globino, niti se vzdigniti nad posamično, zato da bi doumeli splošno. Raje želijo naenkrat zmanjšati eno razliko – razliko med kristjani in muslimani v neki vasi v Bosni, razliko med črnci in belci v mestu v Alabami, razliko med geji in negeji v neki katoliški skupnosti v Quebecu. Upanje je v sešitju takšnih skupin s tisoč majhnimi šivi – da bi med njihovimi člani priklicali tisoč majhnih skupnih značilnosti, raje kakor da bi izpostavili eno samo veliko, njihovo skupno človeškost.« (Rorty, 2002: 178)

Tudi moje upanje je, da bo odgovor na val beguncev stkan iz tisočev majhnih šivov. Tak pogled mi je ljubši kot pa bobnenje o moralnem razkroju Evrope in Slovenije. Morda pa bo val beguncev sprožil tak val sočutja v Evropi, pravi cunami empatije, ki bo v njeni dosedanji zgodovini brez primere. In morda me bo doletelo srečno naključje, da bom lahko soustvaril kakšen majhen šiv v vedno širši preprogi sočutja.

Epilog

V trenutku, ko oddajam rokopis v tisk, se je v Sloveniji 17. 9. 2015 zgodila noč, ki so jo v medijih označili kot prelomnico, saj je begunski val, ki je do te noči v glavnem le zaobšel naše meje, močnejše pljusnil tudi k nam.

Številka Kairosa, ki jo držite v rokah, prinaša dve pomembni novosti. Prva je, da smo spremenili koncept naslovnice in se namesto menjajočih se fotografij odločili za enotno podobo. Tu bi se posebej zahvalil Izidorju Habjaniču, ki nam je ponovno dobrohotno priskočil na pomoč pri oblikovanju. Druga novost pa je, da smo prešli na štiri številke letno, tako da bo naslednja izšla decembra. Dvojne številke so imele vse večje število strani, ker smo zaradi zahtev mednarodnih baz citiranja uvedli daljše angleške povzetke. Hkrati smo se odločili za bralcu prijaznejše, večje črke in ohranili zadnji informativni del revije, ki se med izdajami posameznih številk hitro debeli s tekočimi prispevki.

V tej številki lahko najdete štiri znanstvene članke:

- v Sloveniji vse bolj prepoznavna psihoterapevtka in raziskovalka Maša Žvelc, ki nas je v prejšnji številki Kairosa razveselila z objavo dela svoje raziskave o superviziji, je tokrat s kolegico, integrativno psihoterapevtko, Metko Ervido Golob, pripravila poročilo o preliminarni raziskavi o uporabi zvenceh vilic v psihoterapiji. S tem odpirata zanimivo in obetavno dodatno možnost psihoterapevtske intervencije;
- študentka doktorskega študija Aplikativnih psiholoških ved na Filozofski fakulteti v Ljubljani Sarah Skok, ki je zaposlena v Psihiatrični bolnišnici Begunje kot specializantka klinične psihologije, se je pod mentorstvom doc. dr. Emila Benedika lotila raziskave pojava komorbidnosti osebnostnih motenj

- pri depresiji in iskanja odgovora na vprašanje, kakšna je vloga osebnostnih motenj pri zdravljenju depresije;
- kot smo že videli po dosedanjih objavah v Kairosu, se doc. dr. Gregor Žvelc pri pisanju znanstvenih člankov uspešno povezuje s svojimi študenti. Tokrat je skupaj s študentkama magistrske stopnje na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani Tiso Freljih in Niko Čermak Hauko ter s Karmen Urško Modic, ki je univerzitetna diplomirana psihologinja z opravljenim strokovnim izpitom za delo psihologa v zdravstvu in doktorska kandidatka za področje Aplikativnih psiholoških ved, prikazal, kakšne so merske karakteristike vprašalnika za merjenje izida terapije CORE-OM na študentski populaciji. S tem utira pot validirani uporabi tega mednarodno priznanega vprašalnika tudi pri nas;
 - s fenomenološko analizo terapevtskega doživljanja terapije se v Kairosu prvič predstavlja mag. Anja Mesarič, zakonska in družinska terapevtka, doktorska kandidatka na Teološki fakulteti v Ljubljani, ki kot terapevtka sodeluje z Družinskim centrom Mir v Mariboru in v Društvu Nova Pot Radenci, kjer vodi skupino za zdravljenje odvisnosti od alkohola.

V informativnem delu revije pa se je spet našel obsežen snop prispevkov:

- sam sem prispeval nadaljevanje prikaza rezultatov kvalitativne raziskave o shizofrenskih motnjah, ki sta jo izpeljala Thomas H. McGlashan in Christopher J. Keats na psihiatrični kliniki Chestnut Lodge. V jesenski dvojni številki Kairosa 2014 smo objavili slavni primer Joanne skupaj z opisom metodologije in konteksta raziskave. Tokrat sem napisal vodič, ki z psihiatričnega in psihoterapevtskega vidika omogoča lažje razumevanje treh dodatnih primerov Bena, Marka in Betty. McGlashan in Keats sta v svoji knjigi prikazala model ravni psihoterapevtskega procesa, ki sta ga uporabila za analizo vseh štirih primerov;
- po Študijskih dnevih SKZP junija 2015 je Tomaž Flajs pripravil transkript okrogle mize na temo Psihoterapija in duhovnost, svoja plenarna predavanja o transpersonalnem pogledu na psihoterapijo in duhovnost pa sta poslali Romana Kress in Monica Anthony;
- tekst Evangelijska proza psihiatra in psihoanalitika Matjaža Lunačka prav tako razmišlja o duhovnosti in sicer preko Janezovega evangelija. Odločili smo se tudi za ponatis intervjuja, ki ga je z Lunačkom imela Nika Vistoropski v začetku julija 2015;
- intervju psihiatra Klemena Rebolja z Bogi Pretnar pa je razširjena verzija tistega, ki je izšel v Sobotni prilogi Dela 3. julija 2015;
- namesto recenzije knjige Anthonyja Storra Umetnost psihoterapije, ki je vsekakor dobrodošla obogatitev strokovne literature o psihoterapiji v Sloveniji, saj je lani izšla pri založbi UMco, pa smo se odločili za ponatis razmišljanja o Storrovih idejah izpod peresa Irene Štaudohar;
- na koncu pa objavljamo še novico o spletnem registru psihoterapevtov, ki ga je pred kratkim objavila SKZP.

V imenu uredništva vam želim, da bi ta številka Kairosa obogatila vašo jesensko bero branja

Viri

- Al Gore (2007). *Neprijetna resnica*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bauer, J. (2008). *Princip človeškosti*. Ljubljana: Študentska založba.
- Cerar miri, da je Slovenija pripravljena na večje število beguncev, 28. avgust 2015
<http://www.rtv slo.si/slovenija/begunce-bi-nastanili-v-ljubljani-mariboru-postojni-in-na-debelem-rticu/372664>; preneseno s spleta v septembru 2015.
- Criticism of Mother Teresa, Wikipedia, 2015.
https://en.wikipedia.org/wiki/Criticism_of_Mother_Teresa
- Gibney, A. (2011). *Casino Jack in Združene države denarja*. Črni vrh nad Idrijo: Demiurg.
- Ibrčić, A. (2014). Zrcalni nevroni in medosebni odnos. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, letnik 8, št. 1-2: 123-135.
- Dawkins, R. - *Sex, Death and the Meaning of Life* - Part 1: Sin
<https://www.youtube.com/watch?v=aLulcfyqrc0>; preneseno s spleta v septembru 2015.
- Irons, J. in Brady, C. (2012). *Trashed*. <http://www.imdb.com/title/tt2401099/>
- Joseph, P. (2007). *Zeitgeist: The Movie*.
<https://www.youtube.com/watch?v=k3Ya5qiiW6k>
- Joseph, P. (2008). *Zeitgeist: Addendum*.
<https://www.youtube.com/watch?v=1gKX9TWRyfs>
- Joseph, P. (2011). *Zeitgeist: Moving Forward*.
<https://www.youtube.com/watch?v=jb1cTRAAzVw>
- Kenner, R. (2008). *Hrana d. d.* Črni vrh nad Idrijo: Demiurg.
- Klein, N. (2010). *Doktrina šoka*. Ljubljana: Mladinska knjiga. Dokumentarni film
<https://www.youtube.com/watch?v=Qml-xrDjQII>; preneseno s spleta v juniju 2011.
- Kolodiejchuk, B. (2007). *Mother Teresa: Come Be My Light: The Private Writings of the Saint of Calcutta*. New York: Image.
- Kos, J. (1996). *Duhovna zgodovina Slovencev*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Krese, M. (1992). *Postaje*. Celovec: Založba Drava.
- Krese, M. (2006). *Vsi moji božiči*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Krese, M. (2009). *Vse moje vojne*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Krese, M. (2012). *Da me je strah?* Novo mesto: Goga.
- Križnar, T. (2006). *Darfur: vojna za vodo*. Ljubljana: RTV Slovenija.
- Križnar, T. in Weiss, M. (2012). *Oči in ušesa boga*. Naklo: Ustanova Toma Križnarja.
- Kundera, M. (1988). *Umetnost romana*. Ljubljana: Partizanska knjiga.
- Lunaček, M. in Stamos, V. Empatija in njene zagate. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, letnik 8, št. 3-4: 49-59.
- Miłosz, C. (2004). *Pesmi. Sodobnost* (1963), letnik 68, številka 7/8: 804.
- Moore, M. (1989). *Roger & Me*. Burbank: Warner Bros.
- Moore, M. (2002). *Bowling for Columbine*. Beverly Hills: United Artists.
- Moore, M. (2003). *Neumni beli možje*. Ljubljana: Pasadena.
- Moore, M. (2004a). *Stari, kje je moja dežela?* Ljubljana: Pasadena.
- Moore, M. (2004b). *Fahrenheit 9/11*. Santa Monica: Lionsgate Films.
- Moore, M. (2008). *Sicko*. Ljubljana: Cinemagroup.
- Moore, M. (2009). *Capitalism: A Love Story*. New York: The Weinstein Company.
- Možina, J. (2011). *Pedro Opeka, dober prijatelj*. Ljubljana: RTV Slovenija. <http://ava.rtv slo.si/predvajaj/pedro-opeka-dober-prijatelj-dokumentarni-film/ava2.124146347/>

Možina, M. (2015a). Uvodnik o duhovnih darovih. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, letnik 9, številka 1-2: 5-22.

Možina, M. (2015b). O shizofrenskih motnjah iz psihiatričnega in psihoterapevtskega vidika: kvalitativne študije primerov iz psihiatrične klinike Chestnut Lodge. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, v tisku.

Nachtwey, J. *Inferno*. https://www.google.si/search?q=james+nachtwey+inferno&rlz=1C1VASU_enSI556SI582&espv=2&biw=1527&bih=817&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CB0QsARqFQoTCIvh2v6ngsgCFQVcFAod7XAMAw

Peck, M. S. (1991). *Ljubezen in duhovna rast*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pinker, S. (2009). *Kako deluje um*. Tržič: Učila international.

Pinker, S. (2010). *Jezikovni nagon: Kako um ustvarja jezik*. Ljubljana: Modrijan.

Podobe, ki so prebudile čustva in prisilile politike k dejanjem. Delo, 5. 9. 2015, stran 1.

Poltras, L. (2014). *Citizenfour*. New York: Warner, HBO films.

Videmšek, B. (2015a). Smrt empatije. *Sobotna priloga Dela*, 29. 8. 2015: 1.

Videmšek, B. (2015b). Oda radosti na makedonsko-grški meji. *Sobotna priloga Dela*, 5. 9. 2015: 6-8.

Wenders, W. (2015). *The Salt of the Earth*. <http://www.sharpguide.com/playhd.php?mid=3674140>

Whitman, W. (1962). *Travne bilke*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Slike Alana Kurdija; https://www.google.si/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1VASU_enSI556SI582&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=alan+kurdi+photo; preneseno iz spleta v septembru 2015.

The world according to Monsanto. <http://topdocumentaryfilms.com/the-world-according-to-monsanto/>, preneseno s spleta junija 2009.

Zupan, U. (2012). Kako brati poezijo. *Pogledi*, št. 23-24.

Opombe

Opomba 1: Naj kot primer navedem članek z naslovom *Cerar miri, da je Slovenija pripravljena na večje število beguncev*, kjer so se nekateri bralci odzvali kruto, drugi pa sočutno, recimo:

»Vsak bo pomagal po svojih močeh. Nekaj bo naredila država, nekaj bomo pa ljudje. Če se lahko odrečemo kakemu evru, se bomo, če lahko pogrešamo kako stvar, jo bomo. Če lahko damo nekaj časa, ga bomo. In če lahko koga sprejmemo doma, ga bomo.«

»Saj smo vendar ljudje.«

»Situacija je v bistvu streznitev - da se spet soočimo s svojo človeškostjo. Da pomislimo na vse, kar res šteje, da se prebudimo iz banalne vsakdanjosti in nepomembnosti.«

»In na koncu se bomo počutili zelo dobro. Toliko človeškega trpljenja in nekaj malega, kar lahko stori vsak od nas.«

Opomba 2: Tako na primer psihoanalitična psihoterapevta McGlashan in Keats, katerih prispevek k psihoterapiji ljudi s psihotičnimi motnjami smo izčrpno predstavili v tej številki Kairosa (McGlashan in Keats v Možina, 2015b), razlikujeta med tremi vrstami empatije: deskriptivno, dinamično in eksistencialno. Za namen tega eseja je zanimiva njuna definicija zadnje, ki jima pomeni, da lahko terapevt gleda na klienta kot na spoštovanja vrednega človeka, ki se muči s problemi, ki tudi terapevtu niso ne-

znani. Ne vztraja na objektivni veljavnosti lastne konstrukcije realnosti in se tudi uči od klienta. Primarno je zavezan klientu kot osebi ne pa svojim strokovno znanstvenim teorijam. Odprt je za nova odkritja in z zadovoljstvom pozdravlja enkratno in spontano pri klientu.

Opomba 3: Tudi sam sem zelo dovzeten za knjige in dokumentarne filme, ki prikazujejo brezsrčnost političnih in bogataških elit in so jih vse bolj polne knjižne police in medmrežje. Naj naštejem le nekaj gradiva, ki me je v zadnjih desetih letih pretresalo. Michaelu Mooru že dolgo sledim na njegovih sprehajanjih po ZDA, od tistega dokumentarca, ko je pokazal, kako je propadel ameriški del produkcije General Motorsa zaradi selitve proizvodnje v nerazvite dežele in s tem opozoril na novo strategijo razvoja multinacionalk, ki izkoriščajo poceni delovno silo (Moore, 1989), preko kritike ameriške obsedenosti z orožjem, s katero so povezani tudi množični poboji na ameriških šolah (Moore, 2002), pa do razkrivanja gnilosti ameriške zunanje in notranje, na primer zdravstvene, politike (Moore, 2003; 2004ab, 2008, 2009), čeprav ga včasih zanese v nerealne primerjave z evropskimi razmerami, kjer se seveda slabše spozna. V Moorovem duhu je posnet tudi Gibneyev (2011) dokumentarec o podkupovanju ameriških politikov z igralniškim denarjem. Šokantna sta tudi film in knjiga Doktrina šoka (Klein, 2010) o širjenju doktrine zla po celem svetu. S svojo neposrednostjo je bil v zadnjem času zelo prepričljiv dokumentarec Poltrasove Citizenfour o Edwardu Snowdenu (Poltras, 2014). Vrstijo se filmi in knjige o grozljivih globalnih projektih multinacionalk (na primer Svet, kot si ga je zamislil Monsanto; Hrana d. d. itn.) in ekoloških problemih, na primer o globalnem segrevanju (Al Gore, 2007), o onesnaževanju planeta s plastiko (Irons in Brady, 2012) itn. Trilogija Zeitgeist Petera Josepha gre v prikazovanju teorij zarote zame že predaleč, a vseeno vsebuje veliko upoštevanja vrednega gradiva (Joseph, 2007, 2008, 2011). Izjemno sugestivno moč imajo tudi fotografije iz vojnih žarišč, kot sta jih na primer znala ujeti Sebastião Salgado (Wenders, 2015) in James Nachtwey, ki je imel nedavno razstavi v Ljubljani. Nenazadnje naj omenim pretresljiva afriška pričevanja našega pogumnega Toma Križnarja (Križnar, 2006; Križnar in Weiss, 2012) in mednarodno opaženi in nagrajeni dokumentarec Jožeta Možine o Pedru Opeki (Možina, 2011). Za zaščito sočutnih duš bi morali na špice vseh teh filmov dodati, da jih naj gledajo v majhnih dozah, da ne bodo pristale v depresiji.

Opomba 4: Ko me je v Videmškovem članku zbadla besedica »moral«, sem se vprašal, kaj se skriva v tej moji občutljivosti. Sledil sem Freudovi tezi, da morda lahko (vsaj delno) ključ za razlago svojega odpora do moralizirajočega »moral bi« najdem v svojem odnosu s starši. In res se mi je takoj pojavila slika mame, ki je rada govorila na tak način. Svoje sodbe je začenjala z iztočnico »Ljudje so...«, čemur je sledilo nekaj kritičnega, na primer da so nepošteni, nemarni, kruti, da ne skrbijo dovolj za čistočo na pločnikih pred svojimi hišami, politiki so pokvarjeni, direktorji kradejo... Nato je nadaljevala z MORALI BI, na primer morali bi bolj pometati, skrbeti za red, biti bolj pošteni, sočutni... V meni je vzbujalo odpor predvsem to, da je na ta način projicirala v druge veliko tega, kar ni mogla prepoznati in sprejeti pri sebi. Seveda je marsikdaj letelo tudi direktno ali posredno (saj je mojster pasivne agresivnosti) name, da nisem dovolj pospravil, kako nemaren, neurejen sem, kako bi moral bolj skrbeti za red, kako drugi sinovi bolj skrbijo za svoje mame... Postopno sem postal vse bolj alergičen, da sem se bodisi odklopil ali pa jo direktno napadel, da se mi tega ne da poslušati. Sklenil sem tudi, da bom poskušal kot iztočnico čim bolj uporabljati prvo osebo množine, torej ne »ljudje so«, temveč »ljudje smo« in se na ta način sistematično izogibati pasti projiciranja nečesa slabega,

česar ne morem videti in sprejeti v sebi, v druge. Kadarkoli me kaj pri drugih moti, se vprašam, ali morda ni v tem tudi moja projekcija.

Opomba 5: Tudi moj odpor do religioznega moraliziranja ima korenino v mojih otroških izkušnjah. Oba starša sta bila ateista. Očetov ateizem je bil umirjen, mamin pa srborit, saj je kot zamejska Slovenka v Italiji imela med obema vojnama slabe izkušnje z italijanskimi duhovniki, ki so podpirali fašizem in protimanjšinsko politiko. Ob kakršnemkoli omenjanju cerkve se je hitro razburila nad njeno dvoličnostjo in ji očitala, da pridiga eno, počne pa drugo.

Opomba 6: Zanimivo je pogledati na empatijo iz vidika teorije navezanosti (Wallin, 2007). Varno navezani imajo z empatijo manj težav kot nevarno navezani. Tako na primer preokupirano nevarno navezani nagibajo v tesnobno sočutje, jih pretirano skrbi za drugega, se lahko preveč vživljajo vanj in zaradi pretiranega sočutja pregorevajo. Spomnim se pacientke, ki ni mogla gledati poročil, ker se je preveč vživljala v novice o nesrečah in trpljenju ljudi po svetu in se je poudarjeno anksiozno depresivno odzivala. Na drugi strani izogibajoče in zavračajoče navezani kažejo premajhno sočutje, oziroma ga pretirano odklapljajo.
