

dr. Barbara Simonič¹

Recenzija knjige Paula Blooma *Proti empatiji: razlogi za razumno sočutje*

Book review: Paul Bloom *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*

»Empatija je kot holesterol, lahko je dober ali slab.« (Bloom 2016, 12) Morda je to prisposoda, s katero avtor najbolj slikovito in nazorno predstavi to, kar je zajel v vsebini svojega dela z naslovom *Proti empatiji: razlogi za razumno sočutje* (*Against Empathy: The Case for Rational Compassion*). Delo, ki je prvič izšlo leta 2016, pred nas postavlja pozitivno in negativno realnost razsežnosti empatije in njene uporabe ter poziva h korenitemu premisleku o tem, ali sploh pravilno razumemo, kaj ta koncept pravzaprav označuje.

Paul Bloom je profesor psihologije in kognitivne znanosti na Univerzi Yale in avtor številnih nagrajenih publikacij s področja socialne psihologije, religije in moralnosti. V knjigi *Against Empathy* v šestih poglavjih in dveh dodatnih razmišljanjih na izzivalen, iskren in realističen način predstavlja tako dobre kot slabe plati empatije. Problem je namreč ta, da se morda včasih preveč zanašamo na empatijo, ali pa jo uporabimo na napačen način, zato jo poskuša »postaviti na pravo mesto«. Glede na naslov knjige bi lahko njegovo stališče razumeli, kot da je radikalno proti empatiji: avtor ni proti empatiji kot taki, je samo proti napačni rabi empatije oz. proti premajhni ozaveščenosti, kaj empatija pravzaprav je in kako lahko posplošeno razumevanje empatije kot nečesa ultimativno dobrega vodi tudi v drugačne učinke, kot bi pričakovali. Knjiga torej najprej spodbuja h kritičnemu ovrednotenju konceptov, za katere smo v splošnem prepričani, da so nekaj dobrega, čudovitega in pozitivnega in da k temu tudi vedno vodijo.

Empatijo v splošnem razumemo zelo široko in z njo označujemo marsikaj, tudi to, kar ni empatija, je pa morda z njo povezan pojav. Zaplete se že s samo definicijo pojma 'empatija', ki je, zaradi kompleksnosti in širine razumevanja ter uporabe koncepta empatije, bila vedno nekako izmuzljiva in je prebujala tudi veliko vznemirjenja in zmede. Z njo so se tekom zgodovine ukvarjali številni avtorji

¹ Izr. prof. dr. Barbara Simonič, univerzitetna diplomirana teologinja, specialistka zakonske in družinske terapije, barbara.simonic1@guest.arnes.si

različnih znanosti, zato je tudi težko oblikovati enoznačno in jasno opredelitev, kaj empatija je. Ne glede na različne poudarke imajo različne opredelitve empatije skupno pojmovanje, da empatija omogoča občutiti, dojeti ali ubesediti to, kako druga oseba doživlja dano stanje (lahko je tudi preteklo ali prihodnje). Pri tem je razvidno, da gre za pojav, ki ima več različnih razsežnosti. Empatija se tako razteza bolj ali manj na področje razumevanja oz. spoznavnosti (kognitivnosti), lahko pa je v ospredju bolj afektivno-čustvena oz. doživljajska razsežnost, pri tem pa so tudi nevrobiološki procesi v teh dveh procesih različni, saj gre za aktivnosti v različnih delih možganov. Zaplete se tudi pri enačenju empatije z drugimi sorodnimi oblikami medosebnega povezovanja in odzivanja, kot sta npr. simpatija ali sočutje. Običajno je empatija sinonim za skrbno in sočutno poslušanje, velikokrat jo omenjamo v zvezi s sočutjem, ljubeznijo, skrbjo za druge, altruizmom in socialnim razumevanjem. Vendar pa to ni empatija. To so samo posledice empatije.

Empatijo bi lahko opredelili kot sposobnost posameznika, da se postavi na mesto drugega, pri čemer zazna in razume oz. se vživi v občutja in misli druge osebe, vendar se z njo za razliko od simpatije in sočutja do drugega ne poistoveti. To omogoča opazovalcu videti stanje tako, kakor ga vidi druga oseba. Pojavlja se v kontekstu medosebnih odnosov in omogoča razširitev zavesti osebe, ko vključi v polje svojega dožemanja drugega posameznika. Ne glede na to, da se pojavlja v relacijskem kontekstu, pa je empatija v svoji temeljni pojavnosti samo neko nevtrarno zaznavanje, ki pomeni brez sodbe razumeti tako pozitivne kot negativne izkušnje drugih ljudi. Morda se to najbolje prikaže na primeru sočutja: tako pri empatiji kot pri sočutju se pri opazovalcu prebudijo občutja, ki se nanašajo na občutja druge osebe, vendar pa je primarni namen empatije razumevanje osebe, medtem ko je sočutje osredotočeno na dobro počutje druge osebe. Pri tem celo ni nujno, da se pri sočutju čustveno stanje opazovalca ujema s čustvenim stanjem druge osebe. Opazovalcu je lahko hudo za drugega, medtem ko drugi lahko ne čuti enake stiske ali zaskrbljenosti nad svojim položajem. Oba pojava torej imata v svojih osnovah razumevanje druge osebe, vendar pa empatija kot taka pomeni le dožemanje situacije drugega, medtem ko gre pri sočutju še za zaskrbljenost nad stanjem drugega. Sočutje izhaja iz empatije oz. empatija je temelj sočutja: empatija, ki je sama po sebi nevtrarno spoznanje, lahko vodi v sočutje, saj pri opazovalcu sproži čustveni odziv, ki ga predvsem sestavljata zaskrbljenost za drugega in obžalovanje nad njegovim stanjem, še zlasti ko je ta drugi v stiski, s tem pa se aktivira tudi potreba, da bi tej osebi pomagali. Temeljna razlika med empatijo in sočutjem/simpatijo je torej v tem, da je empatija sposobnost razumevanja čustev in misli druge osebe ter njenega položaja, pri tem pa nas ne skrbi za drugega, medtem ko je sočutje, ki izvira iz empatije, skrb in tudi motiviranost za dobro počutje drugega. Empatija in sočutje sta različna procesa z različnimi

nameni in cilji. Empatija sama po sebi še ne zagotavlja nežnosti in naklonjenosti, brez sočutja/simpatije je lahko uporabljena v škodljive, krute ali kako drugače manipulativne namene. Sočutje/simpatija brez empatičnega razumevanja pa je nepopolno in omejeno.

Ko celoviteje razumemo empatijo in z njo povezane pojave, šele lahko objektivno pogledamo na njihove pozitivne in negativne plati. Paul Bloom predstavlja predvsem pasti empatije oz. empatičnih odzivov, ki jih ločuje na čustveno in kognitivno empatijo, kot smo omenili že zgoraj. Pri čustveni empatiji gre za našo sposobnost čustvenega doživljanja sveta, kot ga doživlja nekdo drug (pregovorno gre za »postavljanje v kožo nekoga drugega«) in čutiti njihove občutke in čustva, medtem ko je kognitivna empatija tesno povezana z inteligenco, kjer človek razvije razumevanje, kako lahko drugi ljudje doživljajo svet, ne da bi bili nujno čustveno navezani na izkušnjo drugega. Predvsem čustveni tip empatije vodi do nepravilnih in na splošno slabih odločitev, kar avtor ponazori s prispodobo, da je tovrstna empatija kot reflektor: osredotoča našo pozornost na nekaj oz. nekoga, a vseeno ima ozek fokus in ne omogoča dožemanja širše slike, kar se velikokrat odraža v naši pristranskosti, predsodkih in slabih moralnih odločitvah. Po mnenju avtorja je tako empatija eden vodilnih motivatorjev neenakosti in nemorale v družbi. Je pristranska, muhasta, zmoti našo presojo, sili nas v omejeno razmišljanje in rasizem. Je kratkovidna, motivira dejavnosti, ki lahko kratkotrajno izboljšajo stvari, vendar pa lahko vodijo v tragične rezultate v prihodnosti. Je nepravilna, poudarja vrednost enega nad mnogim. Lahko zaneti nasilje, je korozivna v medosebnih odnosih, izčrpava duha in lahko zmanjšuje moč prijaznosti in ljubezni. To so precej težke oznake za empatijo, vendar pa se ravno ti vidiki razkrijejo, ko preučujemo posledice empatije v različnih kontekstih, kjer se izkaže, da ne prispeva nujno k večjemu dobremu oz. moralnosti.

Avtor ugotavlja, da empatija oz. raba empatije sama po sebi še ne zagotavlja doseganja dobrega. Kot smo omenili, preučuje predvsem vlogo čustvene empatije v kontekstu moralnosti, kjer se je treba zanašati tudi na razum. Empatija in iz nje izvira sočutje je lahko sila, ki usmerja k dobremu, saj nas dela bolj skrbne do drugih ljudi in motivira, da delamo dobro. Vendar pa, če nas pri tem vodijo in motivirajo samo čustva, potem lahko pride do številnih slabih odločitev, tako na osebni, družinski, kot tudi na politični in globalni ravni (npr. koga kaznovati, komu dati denar v dobrodelnih akcijah, kako se odzvati na podnebne spremembe, koga napasti v vojni...). V delu je na osnovi številnih primerov in študij, ki prihajajo večinoma s področja socialne psihologije, prikazano, kako lahko tovrstna empatija izkrivlja našo presojo v različnih sferah življenja, avtor pa poudarja, da bi brez tovrstne empatije bile naše odločitve pravzaprav jasnejše in pravičnejše ter navsezadnje bolj moralne.

Sposobni smo namreč številnih moralnih sodb, ki niso podprte z empatijo, torej smo lahko dobri in delamo dobro tudi brez empatije. Kar je pomembno za prijaznost v naših vsakdanjih interakcijah, ni empatija, ampak sposobnosti samokontrole in inteligenca. V moralnih odločitvah bi tako morali postaviti čustva in čustveno empatijo na stran, ali pa, kot poudarja avtor, kombinirati oboje, srce in glavo: srce je nujno, da motivira k delanju dobrega, glava pa je potrebna, da ugotovimo, kako na najboljši način omogočimo, da se dobro zgodi. Če smo iskreni, smo lahko empatični do marsikoga, tudi če je na drugem koncu sveta, a v realnosti bomo bolj nagnjeni k temu, da bomo prej poskrbeli za nekoga, ki nam je blizu in nam je podoben, kot pa za nekoga, ki je oddaljen in bolj drugačen od nas (npr. prej bomo denarno pomagali poškodovanemu prijatelju, ki zbira sredstva za prenovo hiše, da bi jo prilagodil svoji gibalni oviranosti, kot pa da bi z enakim zneskom podprli osebe, ki so na drugem koncu sveta izgubile dom zaradi potresa, tudi če bi z enakim zneskom pomagali večjemu številu ljudi). Tudi posledice dobrih dejanj, ki izvirajo iz čustvene empatije, niso vedno univerzalno dobre: npr. če v programih pomoči podarjamo hrano, na drugi strani lokalni kmetje in trgovci ostanejo brez dela. Ali ko podarimo denar otroku, ki berači, lahko delamo svet slabši, saj je lahko za tem kriminalna organizacija, ki izkorišča otroka. Avtor na teh in podobnih primerih poudarja, da se je treba zavedati, da delati dejansko dobro ni enako kot delati to, kar se nam zdi dobro in v kar nas vodi čustvena empatija; delati dobro namreč zahteva tudi intelektualno se ukvarjati s kompleksnimi vidiki in biti odprt ter pozoren na izkoriščanje in sebične interese, ki so včasih v ozadju prošnje po pomoči. To ne pomeni, da ne smemo dajati in pomagati, ampak je pomembno, da dajemo premišljeno z mislijo na morebitne posledice.

Empatija ima lahko tudi nekatere druge senčne plati, kjer ne prispeva k večjemu dobremu. Lahko smo npr. povsem neučinkoviti v primerih, ko je treba biti v pomoč in oporo drugemu, kar se zgodi v primerih prevelikega vživljanja in posrkanosti v stisko in trpljenje drugega. Ta zaznana stiska nas tako prevzame, da moramo pravzaprav poskrbeti zase, za drugega pa tako ne zmoremo. V tem primeru empatija preraste svoje okvire, saj pride do zlitja, kjer ni več ohranjenega pogoja »kakor da«, kar je temeljna značilnost empatije (zavedanje, da se stvari ne dogajajo meni, zdi pa se, kakor da bi se dogajale meni). Preveč empatije lahko povzroči tudi osebno stisko in tako vpliva na naše življenje in učinkovitost in zmanjšuje potencial delati dobro. Lahko vodi tudi v izgorelost. Drug primer škodljivosti empatije pa je uporaba empatije v kontekstu nasilja ali psihopatije. Ko pride do vprašanja sposobnosti razumevanja drugih ljudi, so nasilneži lahko boljši v kognitivni empatiji, saj so zelo dobri v branju misli drugega, kar jim omogoča biti mojstri manipulacije. Prepoznajo, kje je žrtev še posebej ranljiva,

na tej podlagi poglobijo nasilje in so tudi tako uspešni v njem. V teh primerih lahko vidimo, da biti visoko empatičen ne dela nekoga že za dobro osebo, biti manj empatičen pa še ne pomeni, da je nekdo slaba oseba.

Paul Bloom zaključuje, da je empatija lastnost, ki jo je treba oblikovati, usmerjati, prevladati z racionalnimi odločitvami – le tako bo lahko zanesljiv in uporaben pripomoček, nikoli pa gospodar. Podobno je z jezo: ta je lahko zdrava, lahko pa razdiralna, odvisno od tega, kako jo obvladujemo. Razum oz. inteligenca je nekaj, kar nas dela ljudi in vodi v samopreseganje (že Aristotel je človeka opredelil kot *animal rationale*) ter je instrument, ki ga je mogoče uporabiti za dosego določenih ciljev. In če so ti cilji pozitivni, potem lahko sklenemo, da nas razumnost dela boljše ljudi. Vendar pa dobrota zahteva tudi nekaj motivacije: biti nam mora mar za druge in za vrednost njihovih usod. Razum in racionalnost tako vseeno nista zadosten pogoj za biti dobra in sposobna oseba. Argument avtorja je, da je to sicer potreben pogoj, in običajno je tako, da več kot ga je, bolje je. Razum omogoča tudi samokontrolo, ki bi jo lahko označili kot najčistejše utelešenje racionalnosti in ki kontrolira naše impulzivne, iracionalne ali čustvene želje. Nič od tega pa ne zanika pomena sočutja in prijaznosti, v temelju katerih je empatija. Te lastnosti je treba spodbujati, vendar pa tudi te niso dovolj. Da bi naredili svet boljši, moramo vključiti tudi samokontrolo in pametne odločitve. To je kombinacija ali recept, ki vodi k uspešnemu in srečnemu življenju ter k večjemu dobremu.