

Empatia – moment v ľudskej evolúcii teraz

Tento článok píšem počas druhého ročníka Medzinárodnej konferencie o empatii, ktorá sa koná na Oxfordskej univerzite a organizuje ju Medzinárodná interdisciplinárna sieť. Počas 3 dní sa tu stretli ľudia zo 14 krajín zo všetkých kontinentov sveta, aby sa podelili o výskum a poznatky v oblasti empatie. Je to naozaj krásne stretnutie ľudí s otvorenými srdcami a myslami na dôležitom prahu kultúrnej evolúcie.

Po dvoch dňoch prednášok a diskusií som dospel k dvom zisteniam: 1) niečo veľmi skutočné a silné tu priťahuje pozornosť nás všetkých a sústreďuje ju na nový fenomén empatie, 2) nenašli sme jednu presnú definíciu empatie, na ktorej by sme sa všetci zhodli, aj keď všetci hovoríme zhruba toto: empatia je schopnosť rozumieť realite iných ľudí z ich uhla pohľadu. Ale presná definícia empatie sa zatiaľ len formuje. A formujeme ju my všetci.

Pre väčšinu ľudí tu (a všade inde) je najkontroverznejšie tvrdenie, že empatia je nová. Ale ona skutočne je nová. Na jednej strane všetci chápeme dôležitosť empatie v bežnom živote a v práci. Považujeme ju za jednu z najdôležitejších schopností v osobných vzťahoch, za druhú najdôležitejšiu v rámci vodcovstva v biznise (Forbes, USA, 26.6.2015) a za druhú najdôležitejšiu v politickom vodcovstve hneď po pravdivosti (Survation, VB, 31.8.2015). Barack Obama vo svojej reči počas prezidentskej kampane v januári 2008 hovoril o deficite empatie v USA, ktorý označil za významnejší, než deficit v rozpočte. Kandidátov na prezidenta v USA ako aj kandidátov na premiéra vo VB v súčasnosti posudzujú aj z pohľadu ich schopnosti empatie s obyčajnými ľuďmi a nedávne európske voľby naznačujú tento istý trend. To, že Angela Merkelová zmenila názor a rozhodla sa prijať státisíce utečencov v Nemecku a pozitívna reakcia verejnosti na tento krok, je prejav empatie na globálnej úrovni.

Ale aj napriek jej rastúcej dôležitosti nie je metodická výučba empatie súčasťou žiadneho profesionálneho štúdia. Neučia ju na obchodných školách, ani na práve, politickom či humanitnom štúdiu, dokonca ani na medicíne, sociálnej práci či na terapeutických tréningoch. Je to tak z dvoch dôvodov: 1) veríme, že empatia tu vždy bola, a nedá sa naučiť, 2) nevieme, ako ju vyučovať.

Ale deficit empatie stúpa. Je to kríza, ktorej riešením je nový krok vo vedomej evolúcii: metodická kultivácia empatie.

Empatia JE nová. Pre tých z Vás, ktorým to nie je známe: slovo "empatia" prvý krát použil britsko-americký psychológ Titchener v roku 1909 ako preklad nemeckého slova „Einfühlung“, ktoré vymyslel nemecký filozof Robert Vischer v roku 1873. Počas nasledujúcich 50 rokov sa slovo empatia používalo len v úzkych akademických kruhoch. Široká verejnosť ho začala používať až od roku 1951 po tom, ako ho spopularizoval Carl Rogers prostredníctvom svojej publikácie „Person Centered Therapy.“ Až vtedy sa slovo empatia dostalo do slovníkov, aby pomenovalo novú rozvíjajúcu sa ľudskú schopnosť vnímať a rozumieť skúsenosti iného človeka z jeho uhla pohľadu.

Takže empatia má 64 rokov!

Väčšina mojich kolegov na tejto konferencii, ako aj kolegovia terapeuti z rôznych kútov sveta, ktorých stretávam na podobných medzinárodných stretnutiach, len ťažko dokážu uveriť, že je to tak. Vyrástli a vzdelávali sa v dobe, v ktorej sa slovo empatia bežne používalo. Predpokladajú, že empatia pochádza z gréčtiny, a je tu od nepamäti, podobne ako slová *sympatia*, *antipatia*, *apatia* či *psychopatia*.

Ale empatia vôbec nepochádza z gréčtiny. Potvrdí vám to každý, kto hovorí po grécky. Je to produkt päťdesiatych rokov dvadsiateho storočia vytvorený v Amerike, čo niektorých nepríjemne zaskočí.

Keď ľudia, ktorých stretávam, nakoniec prijímú fakt, že pred rokom 1951 empatia ako pojem neexistovala, zvyčajne nasleduje ďalšia námietka, že slovo síce môže byť nové, ale jav, ktorý pomenúva, je tu už dlho. Nuž teda, nie. Samotný jav je nový. Neexistuje dôkaz o tom, že by empatia ako sociálny jav existovala pred päťdesiatimi rokmi dvadsiateho storočia. Ľudia si vzájomne inštinktívne rozumeli v rámci skupinových duší kmeňov, nie individuálne, ani vo vzťahu k ľuďom z iných kmeňov. Tí, čo toto tvrdia, opomínajú 4 veci:

1) Nevytvárame slová, ak ich nepotrebujeme. Pojem „parný valec“ neexistoval predtým, než začal existovať parný valec, a to isté platí o slovách ako socializmus, nacizmus, počítač či softvér. Nevymyslíme len tak zrazu slovo pre jav, ktorý tu už tisícročia existuje. Nové slovo sa vytvára na pomenovanie nového javu.

2) Do druhej polovice minulého storočia empatia neexistovala. Len sa pozrite, ako sa pred 60 rokmi jednotlivé národy Európy vzájomne vyvražďovali. Teraz sú všetky zjednotené v Európskej únii. Predtým by Medzinárodná dohoda o ľudských právach Spojených národov nemohla existovať. Dnes tu všade máme legislatívu, ktorá rieši rovnosť žien, rasových menšín, gejov a lesbičiek, disidentov, práva zvierat, či legislatívu na ochranu životného prostredia. A teraz zažívame globálny prejav empatie so situáciou utečencov. Toto všetko sú prejavy rastúcej normálnosti empatie. Zrazu je vec jedného vecou všetkých.

Čím viac sa ľudia individualizujú, tým menej platí starý poriadok, tradície, náboženstvo a tým menej účinné sú nástroje kolektívnej kontroly, ktoré donedávna držali ľudí spolu. A ľudia potrebujú nový zmysel pre sociálne prepojenie a vytváranie komunity. Tento nový zmysel je empatia.

3) Ľudstvo ako celok je v procese evolúcie, ako vyvíjajúce sa dieťa. Nie sme tí istí ľudia, akými sme boli pred 100 rokmi, a už vôbec nie pred tisícročím. Evolúcia vedomia je skutočnosť. Vnímame seba, iných, vzťahy, rodičovstvo, spoločnosť, ekonomiu a politiku úplne inak, než naši starí rodičia. Empatia je čerstvý puk novej dimenzie evolúcie vedomia zrodený z individualizácie.

4) Potreba empatie celosvetovo narastá. Odrazu ju každý od každého očakáva, akoby to bola základná ľudská schopnosť. Ale odkiaľ má táto schopnosť vzniknúť?

Ak je empatia vrodená a náhodná, ako napr. farba očí, nemôžeme tu urobiť veľa. Ale ak je to nový ľudský fenomén, a my všetci sme v nej začiatocníci, tak je možné vedome sa ju učiť používať, ako nový jazyk či nástroj.

Ale aj napriek rozširujúcemu sa deficitu empatie a citelnému rozdielu medzi dopytom po nej a schopnosťou ju poskytnúť, sa empatia metodicky nevyučuje na žiadnej univerzite. Prečo? Moja odpoveď je nasledovná: 1) Pretože empatia sa považuje za vrodenu vlastnosť osobnosti, ktorú človek buď má, alebo nie, alebo za schopnosť, ktorá tu bola odnepamäti 2) akademické disciplíny založené na intelektuálnom myslení a technických zručnostiach nedokážu obsiahnuť výučbu empatie, nakoľko to nie je ani intelektuálna ani technická schopnosť. Pretože empatia je výsledok osobného rozvoja.

Už 25 rokov profesionálne rozvíjame metodickú empatiu v šiestich krajinách sveta, a za ten čas sme dospeli k poznaniu, že rozvoj empatie vyžaduje praktické sebauvedomenie, osobnostnú premenu, kroky v skutočnom osobnostnom rozvoji a to, čo nazývame seba-empatia – predpoklad udržateľnej empatie s inými. Empatia teda označuje medzu toho, čo sa dá dosiahnuť v intelektuálnom a technickom vzdelávaní dospelých, pretože empatia žije na druhej strane tejto hranice. Je to nová schopnosť vnímania, ktorá vyžaduje nový orgán vnímania. Ak chcete rozoznávať farby, potrebujete oči, ak chcete počuť zvuky potrebujete uši. Nevidiacemu človeku nedáte vnem videnia tak, že o tom budete rozprávať. Potrebuje orgán, aby mohol vnímať farby. Na vnímanie empatie je taktiež potrebné vyvinúť si orgán. Vyžaduje to vedomé úsilie, iniciatívu a tréning.

Pretože ľudská empatia je nová schopnosť vyžadujúca nový orgán vnímania, aby sme mohli **vidieť** inú ľudskú bytosť naším vnútorným okom, **počuť** ju naším vnútorných ušami a **poznať** ju prostredníctvom vnútorného vedenia. V psychofonetike to nazývame **vnímavá predstavivosť**, **vnímavá inšpirácia** a **vnímavá intuícia**. Vo výcviku metodickej empatie tvorí kultivácia týchto schopností základ nášho študijného programu. Rudolf Steiner (1861-1925), rakúsky filozof a vzdelávateľ, už v roku 1919 napísal (Myšlienky pre novú Európu), že potreba empatie medzi ľuďmi začne v druhej polovici 20.storočia narastať. Predpovedal empatiu ešte skôr, než pre ňu existovalo slovo. Pred ním boli Goethe, Martin Buber a Husserl a po ňom prišli Gandhi, Martin Luther King, Carl Rogers a Nelson Mandela. Teraz je to na každom z nás.

Už teraz je možné vnímať potenciál Kultúry empatie, ktorá nás čaká, ale krok týmto smerom je na individuálnom slobodnom rozhodnutí každého človeka. Raz bude radosť jedného radosťou všetkých a utrpenie jedného utrpením všetkých. Nedávna ľudská odozva státisícov ľudí na súženie utečencov zo Sýrie a ďalších krajín Stredného východu ukazuje, že sa uberáme týmto smerom. Dokonca sa zdá, že aj niektorí politickí vodcovia sa pridávajú k tomuto evolučnému trendu smerom k empatii, napriek toľkému v nich, čo tomu bráni.

Stále je nádej pre našu dobu.

Budúcnosť ľudskej evolúcie smerom ku skutočne humánnej civilizácii teraz závisí od toho, čo vy a ja dnes urobíme pre novú kultúru empatie.