

METODICKÁ EMPATIA - CESTA VEDOMEJ EVOLÚCIE

1.časť: Zákulisie a pôvod empatie

Empatia je dnes najdôležitejšou výzvou ľudstva. Všetci ju potrebujú. Stále a urgentne. A nik nemôže povedať, že ju už dokonale ovláda. Dopyt po nej je obrovský a stále rastie. A jej zásoby sú stále nedostatočné. Empatia je schopnosť spoznávať toho druhého z jeho vlastného uhla pohľadu, chápať toho druhého zvnútra. Nie je to sympatia, čiže mať toho druhého rád, ani antipatia, čiže nenávisť voči druhému. Empatia je poznať toho druhého, ako sa pozná sám, počúvať a poznať inú bytosť zvnútra tej bytosti: Vid' ma, Počuj ma, Poznaj ma.

Nič ju nemôže nahradiť. Nie je to len nadnesený, majestátny, vzdialený ľudský ideál, v ktorý každý verí, ale nik neočakáva, že ho počas svojho života naplní, ako bezpodmienečná láska, hrdinstvo či sebaobetovanie. Empatia je teraz základnou potrebou a každý z nás očakáva, že ju ovládne na majstrovskej úrovni v tomto živote, k úžitku svojich detí, partnerov, priateľov, kolegov, klientov či pacientov. Od každého podstatného človeka v našom živote teraz urgentne potrebujeme empatiu vo všetkých medziľudských interakciách.

Prečo?

Pretože v rámci ľudskej evolúcie je empatia ešte len bábätko. Väčšina ľudí si myslí, že tu bola vždy, a kvôli jej vzostupu na úroveň základnej zložky toho, čo znamená byť plnohodnotnou ľudskou bytosťou, ju dnes všetci očakávame od seba aj od ostatných. A všetci sme neustále sklamaní nedostatkom empatie v našich životoch, sklamaní z našich najbližších aj sami zo seba. Pretože odrazu, v posledných päťdesiatich rokoch ju všetci potrebujeme, ale nik jej nevie dať dostatok. Ako došlo k tejto nerovnováhe?

Empatia tu nebola odjakživa. Aj samotné slovo empatia je nové. Empatia je nové slovo pre nový jav. Toto slovo ani tento jav ešte pred polstoročím neexistovali. Tí z nás, ktorí majú 55 a viac rokov sú v skutočnosti starší, ako empatia v tom zmysle, v akom sa dnes používa.

Skoro každý, koho stretávam na svojich cestách po svete (15 krajín počas 24 rokov), vrátane vedúcich odborníkov na mentálne zdravie verí, že empatia existuje už tisícky rokov, tak ako sympatia, antipatia či apatia. Ale nie je to tak. Ani v prípade javu empatie ani v prípade jej schopnosti. Empatia je novým slovom pre novú schopnosť, ktoré pomenúva nový krok v ľudskej evolúcii. Evolúcia pokračuje, ako som sa snažil ukázať v predošlých článkoch pre časopis Vitalita. Ale už sa viac neodohráva vo vonkajšej prírode. Tam Zem starne, jednotlivé živočíšne a rastlinné druhy vymierajú a nové nevznikajú. Teraz sa evolúcia odohráva vo vnútri ľudskej osobnosti, my sme tí, ktorí sa ďalej vyvíjajú, nie v našej fyzickej podstate, ale vo vnútornej, duševnej a duchovnej podstate. Ale táto evolúcia, evolúcia ľudskej empatie, môže pokračovať len vedome, ako praktický výsledok individuálneho slobodného podnetu osobne sa vyvíjať.

Áno, sympatia, antipatia a apatia sú prastaré grécke slová, ktoré existujú tisícky rokov ako aj príslušné ľudské javy, kvôli pomenovaniu ktorých boli vytvorené. Empatia je pojem, ktorý sa presadil ako nové slovo v roku 1909 a začal sa aktívne používať v roku 1951. V Oxfordskom filozofickom a psychologickom slovníku z roku 1940 slovo empatia neexistuje. A ani v žiadnom inom verejnom slovníku spred roku 1940 by ste ho nikde na svete nenašli. Jednoducho neexistovalo, až kým ho v 20-tom storočí ľudia nezačali potrebovať a nevytvorili ho.

Tu je krátka história empatie: Prvý človek, ktorý použil slovo empatia v tlačenej texte, a považuje sa preto za jeho vynálezcu, bol Robert Vischer (1847-1933), ktorý to slovo použil vo svojej dizertačnej práci o optickom vnímaní formy v roku 1873. Neskôr tento termín prevzal Theodor Lipps (1851-1914), významný filozof estetiky, psychológie a fenomenológie, ktorý inšpiroval Sigmunda Freuda v poňatí nevedomia. Lipps

toto slovo zmenil na "Einfühlungsvermögen", kapacita pre Einfühlung, a používal ho takto vo svojich filozofických prácach o estetike.

Skutočný zakladateľ termínu empatia, Edward Titchener (1867-1927), britsko-americký psychológ a zakladateľ štrukturalizmu, sa so slovami Einfühlung a Einfühlungsvermögen stretol počas svojich štúdií v Nemecku u Wilhelma Wundta, zakladateľa experimentálnej psychológie. Slovo Einfühlungsvermögen sa mu zapáčilo, a keď sa stal profesorom psychológie na Cornellovej Univerzite v New Yorku, pokúsil sa uviesť tento termín v Amerike. U Američanov sa ale zjavne toto komplikované nemecké slovo neujalo. V roku 1909 Titchener presadil termín empatia, ktorý nikdy predtým neexistoval, ako preklad slova Einfühlungsvermögen v niečo, čo znie, ako keby tu bolo od nepamäti. Titchener je oveľa známejší ako ten, kto presadil termín empatia, než za svoju teoretickú prácu.

Až v roku 1951 americký psychológ Carl Rogers (1902-1987), spoluzakladateľ humanistickej psychológie, urobil z empatie vedecký, kultúrny, použiteľný termín a dal mu vo svojej na osobu orientovanej psychológii konceptuálny základ. Carl Roger je skutočným zakladateľom empatie ako psychologického termínu. A z tejto pozície sa odrazila, aby predurčila najdôležitejší krok ľudskej evolúcie, ktorý práve teraz robíme, aby sme sa navzájom chápali novým spôsobom, ale len so slobodne zvoleným, vedomým úsilím. Z Ameriky sa termín vrátil do Európy ako Empathy a Empatia, a Európania sú presvedčení, že sa jedná o grécke slovo, ktoré tu bolo od nepamäti. Nevedia, že skutočný pôvod empatie je v Strednej Európe. Empatia mohla vzniknúť iba tu, ako výsledok 200 rokov stredo európskeho idealistického chápania ľudskej bytosti.

Tak ako sme prežili celé tie tisícročia pred tým, než sa vytvorila empatia? Nepotrebovali sme individuálny podnet vedome sa pokúšať o pochopenie druhého z jeho vnútra. Chápali sme sa navzájom inštinktívne, prostredníctvom našej spoločnej skupinovej duše v kmeňoch, v pokrvných putách, tradíciách, náboženstvách a neskôr v národnostiach. Pokiaľ sme sa identifikovali ako neoddeliteľné súčasti organizmu skupiny, nepotrebovali sme empatiu ako nevyhnutnú vlastnosť. Kmeňové spoločenstvo stačilo. Ale medzi jednotlivými kmeňmi nebola žiadna empatia. Počas tisícročí kmene medzi sebou bojovali a ríše vznikali a zanikali. Až so vzostupom individuálnej identity, vedomia a myslenia ako kultúrnej sily od 16. storočia, moc kmeňa začala slabnúť a sila individuality rásť. A až v polovici 20. storočia tento proces vzniku individua dozrel do štádia, že sa stalo normálnym znakom väčšiny ľudských bytostí. Inštinktívne porozumenie medzi členmi kmeňa už viac nemohlo slúžiť interpersonálnemu pochopeniu medzi individualitami. Stali sme sa izolovanými cez dominanciu ľudského Ja. Len ľudské Ja nás môže vyviesť z izolácie cez vedomý akt empatie.

Práve v tomto bode, v najhlbšej izolácii povojnovej Európy, kedy nás tak nešťastne sklamarilo staré ľudské chápanie, založené na skupinovom vedomí, sa empatia stala použiteľným termínom, pretože sme ju potrebovali. Bola nová. Stále je nová.

Oveľa skôr, než sa termín empatia presadil ako nové slovo, položil rakúsky filozof a vzdelávateľ Rudolf Steiner (1861-1925) teoretický základ a potenciálnu praktickú dráhu pre vytvorenie novej, futuristickej schopnosti empatie. Vo svojom diele Filozofia slobody (1894) položil základ pre filozoficko – epistemologickú prácu s empatiou. V diele Poznanie vyšších svetov (1904) načrtnol praktickú cestu pre sebarozvoj každého človeka. V Psychozofii (1910) zadal rámec pre vývoj objektívneho procesu seba-empatie, čo poslúžilo ako základ pre ďalší rozvoj empatie v práci iných.

V osemdesiatych a deväťdesiatych rokoch minulého storočia bola v Austrálii a Južnej Afrike vytvorená psychozofia a psychofonetika. V tejto práci sa empatia stala cestou osobného duchovného rastu. Metodická Empatia sa zrodila v Austrálii a Južnej Afrike medzi rokmi 2000 a 2005 a v súčasnosti sa vyučuje v 6 krajinách na Inštitúte psychofonetiky (so sídlom v Bratislave).

Vid' ma, Počuj ma a Poznaj ma sú tri volania hlbkej ľudskej potreby, tri ideály pre budúcnosť ľudskosti a tri nové kompetencie empatie.

V ďalšom článku načrtnem proces a aplikáciu metodologickej empatie.

Každý človek môže každý deň urobiť krok v tvorení svojej empatie. Toto je najvyššie poslanie, ktorého sa môže každý z nás ujať pre budúcnosť ľudstva.