

Poznať celého človeka

Štyri úrovne empatie

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Empatia predstavuje rastúce pole výskumu, rozvoja a výcviku. Tento výraz sa používa od roku 1951, ale ocenenie jeho dôležitosti ako novinky vedomej ľudskej evolúcie neustále rastie. Metodická empatia - proces, ktorým môže metodicky narastať schopnosť empatie jednotlivca - je najdôležitejším kultúrnym prínosom psychofonetiky za 35 rokov jej existencie. Empatia je v ľudskej kultúrnej evolúcii nová. Môžeme ju vyučovať a trénovať sa v nej, tak ako v každej inej zručnosti, ako to dokazuje psychofonetická prax a odborný výcvik.

Už 20 rokov viem výcvik v metodickkej empatii v niekoľkých krajinách. Ale len nedávno, v apríli 2020, uprostred izolácie v srdci Európy spôsobenej pandémiou koronavírusu, som zažil prielom v chápaní empatie.

V roku 2000 som na žiadosť austrálskych študentov vytvoril základnú metodológiu pod názvom „Metodická empatia“. Počas nasledujúcich dvoch desaťročí praxe a výučby sa táto metóda naďalej významne rozvíjala. V súčasnosti je už v praxi medzinárodný učebný plán pre vzdelávanie holistických counsellorov psychofonetiky a metodickkej empatie. Myslel som, že toto je dostatočne široký základ pre ďalší vývoj, ktorý bude trvať po zvyšok môjho života.

A predsa bolo ešte čo nové objaviť.

Svojich študentov koučingu, counselingu, psychoterapie a poradenstva už dvadsať rokov učim „**paralelné spracovanie**“, kľúčový proces metodickkej empatie. Jeho princíp bol od začiatku jasný: prehĺbovaním empatie so sebou samým rastie naša schopnosť empatického vnímania ostatných. Pre prax bol vypracovaný metodický postup paralelného procesovania, ktorý psychofonetickí counselori používajú pri práci s klientami:

Východiskový bod A: ak sa cítite v procese s klientom zaseknutí a potrebujete sa posunúť ďalej:

1. Uznajte v sebe, kde ste
2. Vnímajte svoju vnútornú skúsenosť
3. Vyjadrite ju vnútorným gestom (neviditeľným pre klienta)
4. Vizualizujte svoje gesto
5. Pomenujte pre seba svoju vnútornú situáciu

Východiskový bod B - nasleduje po bode A, alebo samostatne vždy, keď chce counselor prehĺbiť svoju empatiu voči klientovi:

1. Vytvorte si nový obraz o klientovej skúsenosti
2. Vložte sa do tohto obrazu
3. Plne ho precíťte, akoby to bol váš život
4. Vyjadrite ho vnútorným gestom

5. Preložte svoj zážitok do slov a vyslovte ich pre klienta: toto je „Hlboká empatická odozva“.

Tento vzorec roky vynikajúco fungoval a rozvíjal empatiu u študentov aj psychofonetických counselorov. Zároveň ponúkal dobrý základ pre ďalší rozvoj psychofonetiky a metodickej empatie.

Nedávno som sa však prebudil do ďalšej úrovne tohto procesu. Stalo sa to najpodivnejším spôsobom: pozeral som dokumentárny film o zložitom vzťahu medzi Hitlerom a Stalinom, o hre na mačku a myš, ktorú hrali medzi podpísaním paktu o neútočení Ribbentropom a Molotovom v auguste 1939 a útokom na Sovietsky zväz v júni 1941 pod krycím názvom „plán Barbarossa“. Stalin bol skalopevne presvedčený, že nacistický útok príde o rok neskôr. Snažiac sa prísť na to, čo Hitler plánuje urobiť, vložil sa do Hitlerovej hlavy, avšak použil Stalinovu logiku: metodický postup, krok za krokom, zvažovanie všetkých dôsledkov, podstupovanie iba vypočítaných rizík, útok iba vtedy, keď máš krytý chrbát. Svoj názor zastával napriek desiatkam správ sovietskych špiónov a britských spravodajských služieb, ktoré predpovedali hroziacu inváziu, napriek 3 000 000 nemeckých vojakov a tisíckam tankov, ktoré sa zhromažďovali na hranici. „Hitler nie je hlúpy,“ povedal, „neotvorí druhý front“. Ale takto Hitler neuvažoval: bol to notoricky známy hazardér, vizionár, idealista považujúci sa za mesiáša nemeckého národa. Urobil niečo, čo by Stalin nikdy neurobil, ani Bismarck, ani najvyššie velenie Wehrmachtu: začal vojnu na dvoch frontoch.

Neskôr, keď už došlo ku katastrofe, Stalin údajne povedal: „Keď sa postavíš do hlavy niekoho iného, musíš sa dopustiť chýb“. Aké bystré a presné vyhlásenie. Pre väčšinu ľudí by vstúpenie do mysle / tela / pozície / situácie niekoho iného, bol veľký úspech. Ale pre dosiahnutie dokonalej empatie to jednoducho nestačí.

Pretože vy, s vašou logikou, nie ste tá správna osoba, ktorú treba postaviť do pozície toho druhého. Na úplné pochopenie inej osoby musíte na ich miesto postaviť *ich samých* a použiť *ich* druh logiky. Stalin to neurobil. Postavil sa na Hitlerove miesto, ale nebol Hitler. Výsledkom bola katastrofa pre Sovietsky zväz a Druhú svetovú vojnu: invázia až po brány Moskvy, takmer 5 000 000 vojenských obetí v roku 1941, celkovo 8 800 000 a 13 000 000 civilistov vrátane 5 000 000 východoeurópskych Židov. Bola to najvyššia cena za zlyhanie empatie v ľudskej histórii.

Záver: Aby ste vnímali realitu inej osoby, musíte dať na ich miesto *ich samých*, nie *seba*.

Ale ako to urobiť? Aký druh empatie je potrebný na to, aby sme vnímali nielen skúsenosť iných, ale skutočný význam, ktorý svojim skúsenostiam prisudzujú?

Tu sa potrebujeme presunúť od vnímavej predstavivosti, cez vnímavú inšpiráciu k vnímavej intuícii. Dovoľte mi vysvetliť tieto pojmy.

Normálne zmysly, ktoré máme všetci, sú vytvorené tak, aby pozorovali vonkajší svet. Niektorí počítajú 5 bežných zmyslov, niektorí udávajú 12. V oboch prípadoch sa zmysly považujú za okná do fyzického vonkajšku reality. V prípade, ak počítame s piatimi zmyslami, hovoríme o zraku, sluchu, hmate, čuchu a chuti. Ak k nim pridáme zmysel pre teplo, rovnováhu, pohyb, zmysel pre telesné zdravie, intonáciu, zmysel pre význam myšlienky a zmysel pre prítomnosť „ja“ inej osoby,

máme 12 normálnych zmyslov pre orientáciu v našom fyzickom prostredí. Ani jeden normálny zmysel nie je navrhnutý tak, aby vnímal vnútornú realitu vecí a ľudí: ich základnú energetickú dynamiku, ich zmyslovo-emocionálny zážitok, ich individuálny význam.

V bežnej interakcii počúvanie iného človeka znamená, že vnímam dojmy, ktoré ku mne od neho prichádzajú cez moje normálne zmysly, vytváram si mentálne, zväčša asociatívne obrazy toho, čo vnímam, a prisudzujem týmto dojmom svoj význam. To je pred-empatické, projektívne vnímanie reality inej osoby. Niektorí to nazývajú „naivný realizmus“. Tu to nazývame: **Empatia úrovne 1.**

Ak však chceme vnímať dynamiku, ktorá je pod povrchom reality, formatívne sily, ktoré vedú k zjaveniu vecí, potrebujeme k hore uvedeným dvanástim zmyslom ďalší. Pomocou tohto zmyslu môžeme vnímať nielen urastený strom, ale aj proces jeho rastu; nielen fyzické telo, ale aj životné sily, ktoré ho oživujú; nielen skupinu ľudí v kruhu, ale aj energiu ich stretnutia. Toto vyžaduje zmyslové vnímanie hlbšieho druhu. Na to si musím vytvoriť živý obraz vnútornej situácie druhého, a ak to urobím správne, môžem uspieť v pochopení hlbšej reality javu alebo osoby predou mnou. Túto úroveň vnímania nazývame v psychosofii *vnútorný zrak, vnímavá predstavivosť* alebo *imaginatívne vnímanie*. Môžeme to nazvať aj: **Empatia úrovne 2.**

Ak chceme ísť ďalej do zážitkovej reality subjektívnej bytosti - osoby, ktorú pozorujem - potom je potrebný ešte ďalší zmysel. Aby som vnímal váš pocit, vnem, bolesť, potešenie, túžbu, radosť a smútok z vašej vlastnej pozície, potrebujem nechať vašu skúsenosť rezonovať vo vnútri mojej skúsenosti. Musím dovoliť tvojej bytosti, aby si vo mne na chvíľu žila. Túto úroveň vnímania nazývame *vnútorným sluchom* alebo *vnímavou inšpiráciou*. Vo svetle latinského pôvodu slova inšpirácia: In-spiritum znamená „Bytosť druhého rezonujúca vo mne“. Toto je **Empatia úrovne 3.**

Aby sme mohli vnímať nielen skúsenosť inej osoby, ale aj význam, ktorý táto osoba dáva svojej skúsenosti, je potrebná ešte ďalšia úroveň empatie. Predstavivosť aj inšpirácia sú stále dojmami, ktoré prichádzajú k pozorovateľovi zvonku. Aby bolo možné vnímať význam, ktorý svojej skúsenosti prisudzuje iná osoba, vyžaduje sa vnímanie druhej osoby z jej vnútra. Výučba obvykle označuje učenie pochádzajúce zvonku smerujúce dnu, ale *intuícia* je učenie sa o niekom z jeho vnútra. V aplikovanej Psychosofii tento akt poznania označujeme termínom *vnímavá intuícia*. Už vás viac nevnímam dojmami, ktoré o vás mám, ale mojím intuitívnym vnímaním vášho významu. Takto spoznávam nie môj, ale váš význam nájdením vašej reality vo mne. **Toto je Empatia úrovne 4.**

Paralelné spracovanie, kľúčový proces metodickéj empatie, ktoré som opísal vyššie, sa zaoberá všetkými štyrmi úrovňami empatie, ale metodicky ponecháva tento proces na tretej úrovni: 1. Vytváram si imaginatívny obraz vnútornej dynamiky inej osoby, potom v predstavivosti vložím *seba* do tohto obrazu a cítim to zvnútra. Vhľad, ktorý takto získam a vyjadriť slovami, sa stane mojou hlbokou empatickou odzvou pre túto osobu.

Tento proces však má svoje obmedzenia: keď dávam SEBA do pozície a skúsenosti druhej osoby, stále sa nachádzam vo MNE. To znamená, že to bude MÔJ význam, ktorý pripisujem skúsenosti druhého, nie ICH význam. Ale ten druhý nie som ja! Keby bolo možné dať do tohto imaginatívneho obrazu ICH význam, nie MÔJ, bola by to určite oveľa presnejšia úroveň vnímania toho druhého. Na tento účel sú

potrebné tri vedomé činy: 1) opustiť imaginatívny obraz, ktorý som vytvoril z mojej zážitkovej rezonancie obrazu o druhom; 2) intuitívne v sebe aktivovať vnútorné spojenie s druhou osobou a s významom, ktorý druhá osoba dáva svojej skúsenosti, a 3) vložiť tento význam do imaginatívneho obrazu, ktorý som vytvoril.

Ak by sa mi toto podarilo (a AK je tu veľké slovo), dosiahol som empatiu na úrovni 4: Intuitívnu Empatiu.

Aká je však v takom prípade úloha vnímavej inšpirácie – empatie, ktorú som vytvoril na tretej úrovni? Čo z nej zostalo potom, čo som obraz odložil? Odpoveď na túto otázku je, že v dôsledku vytvorenia prvých troch úrovní empatie som sám seba zmenil, postúpil som na vyššiu úroveň, stal som sa oveľa jasnejším nástrojom vnímania. Vytvorením vnútornej rezonancie skúsenosti druhého vo mne som posunul svoje vedomie na vyššiu úroveň. Týmto aktom hlbokkej empatie (úroveň 3) sa moja empatická kapacita rozvinula na úroveň 4. Akt vnímavej inšpirácie ma pripravil na akt vnímavej intuície. Ja sám, so všetkým, čo je vo mne, som sa stal nástrojom vnímania bytia druhého. Prostredníctvom tohto vyladeného nástroja môžem dúfať, že vnímam význam, ktorý druhá osoba pripisuje svojej skúsenosti, nielen skúsenosť samotnú.

V praxi je potrebné k vyššie popísaným bodom A a B procesu „paralelného spracovania“ pridať ďalší. Potom, čo na základe bodu B vytvorím tzv. Hlbokú empatickú odozvu, sa môžem rozhodnúť, či ju klientovi ponúknem, alebo si ju zatiaľ ponechám a vytvorím ďalšiu odozvu:

Východiskový bod C - prechod od empatie so skúsenosťou druhého k empatii s významom druhého:

1. Vyprázdňte svoju vlastnú skúsenosť z imaginatívneho obrazu
2. Aktivujte v sebe zmysel pre „ja“ druhej osoby (tu je nevyhnutný očný kontakt)
3. Vytvorte si celkový dojem bytia druhej osoby, zatiaľ čo sa vzájomne pozeráte do očí. Vnímajte druhú osobu v celom tele;
4. Umiestnite ICH do stredu vašej predstavy o ich skúsenosti
5. Vyjadrite svoje vnímanie ich významu, ktorý prisudzujú ich skúsenosti: **toto by bola Intuitívna empatická odozva.**

Dúfam, že Vám to dáva zmysel. Skutočné pochopenie príde až keď sa v praxi budeme úprimne usilovať porozumieť inej osobe z ich zvnútra. Mne to funguje.

Tu by som chcel uviesť, čo mi pomohlo dospieť k tomuto pochopeniu. Štyridsať rokov študujem, experimentujem a pracujem s výrokom uvedeným v poslednej kapitole knihy Rudolfa Steinera „Filozofia slobody“ (1894), na ktorej je založená moja životná práca. V tomto prelomovom diele Steiner hovorí, že to, čo nazývame realitou, je individuálne vytvorené syntézou individuálneho vnímania a individuálneho chápania do slobodného myslenia. A predsa toto individuálne stvorenie môže potenciálne získať skutočné poznanie o objektívnej realite vo svete. Nazývam to „radikálna fenomenológia“. V tejto práci Steiner odmieta starý kantiánsky predpoklad, že skutočné poznanie sveta, poznanie „veci samotnej“ - nemožno dosiahnuť ľudským poznaním. Rudolf Steiner, jeden z posledných predstaviteľov nemeckého idealizmu, tvrdí, že skutočné poznanie je možné dosiahnuť ľudským myslením, pretože ľudská schopnosť vnímania sa môže ďalej rozvíjať. Ďalej tvrdí, že na základe skutočného poznania seba samého a sveta, je možné konať slobodne.

Toto je v skratke filozofia slobody. Psychofonetika je aplikácia tohto vývoja do metodickéj empatie, holistického koučovania, counselingu a psychoterapie.

Názov poslednej, štrnástej kapitoly knihy Filozofia slobody je: Individualita a druh. Tu autor filozoficky konštatuje, že základným prvkom ľudskej bytosti, nad rámec toho, čo z nej robí člena kolektívu, je jej jedinečná, nepredvídateľná, nenaprogramovaná individualita. Nie je preto na nikom inom, len na jednotlivcovi, aby určil význam svojej vlastnej skúsenosti.

Po štyridsiatich rokoch výskumu, experimentovania, klinickej práce a vzdelávacej činnosti som dospel k hlbšiemu porozumeniu týchto myšlienok Rudolfa Steinera, ktoré tu teraz odcitujem:

Kedykoľvek cítime, že sa zaoberáme týmto prvkom v ľudskej bytosti, ktorý je bez stereotypného myslenia a inštinktívnej vôle, potom, ak mu/jej máme rozumieť v ich podstate, musíme prestať volať na pomoc akékoľvek nami vytvorené koncepty.

*Akt poznania spočíva v skombinovaní pojmu s vnemom prostredníctvom myslenia. Pri všetkých ostatných predmetoch musí pozorovateľ získať svoje predstavy prostredníctvom svojej intuície; ale ak máme chápať slobodnú individualitu, musíme prevziať do nášho ducha tie pojmy, pomocou ktorých **ona sama seba určuje** v čistej podobe bez toho, aby sme s nimi miešali náš vlastný koncepčný obsah. “*

Rudolf Steiner, 1894, Filozofia slobody, kapitola 14: Individualita a druh.

Toto je štvrtá úroveň empatického vnímania, ako ju definujem dnes. Jej dosiahnutie vyžaduje aktiváciu všetkých predchádzajúcich troch úrovní empatického vnímania. Na skutočné porozumenie reality inej ľudskej bytosti, musíme spoznať spôsob, akým túto realitu prežíva a pozná táto iná ľudská bytosť.

Josef Stalin urobil fatálnu chybu tým, že v rozhodujúcom okamihu ľudskej histórie do mysle Adolfa Hitlera vložil sám seba. Výsledkom bola katastrofa pre celú východnú Európu a svet. Nemusíme navždy pokračovať v opakovaní tejto chyby.

Trvalo mi 20 rokov, kým som za pomoci experimentálneho, iniciačného divadla získal praktické pochopenie prvých troch úrovní empatického vnímania. Za ďalších 20 rokov medzinárodnej práce a vzdelávania sa vyvinula praktická aplikácia tohto pochopenia vo forme praktickej metódy psychorozvoja, ktorú je možné ďalej učiť a vykonávať v praxi. Toto všetko ma teraz doviedlo k pochopeniu jedinečnej povahy 4. úrovne empatie: Intuitívnej empatie. Teším sa na ďalších 20 rokov práce svojej aj mojich psychofonetických kolegov v 10 krajinách postavenej na týchto základoch, ktorou budeme môcť prispieť k budúcej civilizácii úplnej empatie, ktorá prichádza.