

EMPATIJA

Jesper Juul, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Steen
Hildebrandt, Helle Jensen, Michael Stubberup

Empatija

Pot do sebe in do drugega

Naslov izvirnika: Empati. Det der holder verden sammen
Avtorji: Jesper Juul, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt,
Helle Jensen, Michael Stubberup
Copyright © ROSINANTE&CO, København 2012
www.jesperjuul.com

Copyright © za slovensko izdajo Didakta d. o. o., Radovljica 2017

Vse pravice pridržane.

Empati 

Pot do sebe in do drugega

Prevedla: Lidija Liberšar

Uredila: Ivana Gradišnik

Urednica v založbi: Polona Meglič

Lektoriranje: Mirjam Furlan Lapanja

Oblikovanje: Luka Seme

Založba Didakta, d. o. o.

Za založbo: Rudi Zaman

E-pošta: zalozba@didakta.si

Spletna stran: www.didakta.si

Natisnjeno v EU.

Naklada: 1500

1. izdaja

Radovljica, 2017

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.942

17.026.3

EMPATIJA : pot do sebe in drugega / Jesper Juul ... [et al.] ;
[prevedla Lidija Liberšar]. - 1. izd. - Radovljica : Didakta, 2017

Prevod dela: Empati

ISBN 978-961-261-462-1

1. Juul, Jesper, 1948-

292507392

Kazalo vsebine

1. del: Kaj je empatija?	9
Vse potrebno smo prinesli s sabo na svet že ob rojstvu.....	17
Vaje za veselje do življenja	21
Terapija, delo na sebi in naravne zmožnosti	25
O naravnih zmožnostih	27
Modrost srca	30
Jezik, čustva in temelji notranjega	33
2. del: Empatija - to, kar nas povezuje	37
Globalna opažanja	39
Notranja in zunanja trajnostna naravnost	45
Otroci, družba in družina	50
Otroci in šola: empatija ter kakovostno učno in razvojno okolje	55
»Sanje o dobrem« – današnji otroci in njihove odločitve	59
Največje bogastvo	65
3. del: Empatijo lahko izboljšamo z vajo	69
Kako začeti vaje?	71
Ozaveščanje naših temeljnih kompetenc	76
1. Ozaveščanje in zavedanje telesa	77
1.1. Sprehod po telesu	77
1.2. Skeniranje	78
2. Ozaveščanje dihanja	78

2.1. Opazovanje dihanja, ne da bi ga skušali spremeniti	78
3. Ozaveščanje srca	80
3.1. Telesno začutimo svoje srce	80
3.2. Aktivacija srčnih čustev z razmišljanjem o nekom, ki ga imamo radi ali nam je všeč	81
3.3. Ali občutimo kakšno razliko, kadar priključimo misel na ljubezen, zaupanje ali hvaležnost?	81
3.4. Odločanje s srcem	82
4. Ozaveščanje lastne ustvarjalnosti	83
4.1. Ozaveščanje ustvarjalnosti z usmerjanjem pozornosti na vsebino in način govora	84
4.2. Ozaveščanje ustvarjalnosti s pomočjo njenih klasičnih področij: risbe, petja in plesa	84
4.3. Preusmerimo pozornost z ustvarjanja – petja, risanja ali gibanja – in poiščimo v svoji notranjosti mesto, od koder izvira naša ustvarjalnost	86
5. Zavest: ozaveščanje toka zavesti	87
5.1. Opazovanje toka zaznav in misli	87
5.2. Pustimo, da se naša zavest umiri, in občutimo mirovanje v sebi	88
5.3. Odkrivanje premorov v toku zavesti	89
Povezovanje petih temeljnih kompetenc	91
1. Usmerjanje pozornosti na telo med gibanjem	91
1.1. Medsebojna masaža, pri kateri smo pozorni na predel srca ali pa na dihanje	92
2. Povezovanje dihanja, uma in telesa	92
2.1. Povezovanje središča telesa in glave s pomočjo dihanja	93
2.2. Povezava temena z medenico	94
2.3. Skozi glavo vdihnemo zvezdni žarek, ga izlijemo v srce in ga iz srca izdihnemo nazaj v vesolje	94
2.4. Dihanje s celotnim telesom	94
3. Ne pozabimo na svoje srce, kadar se pogovarjamo oziroma smo v kakršnem koli stiku z drugimi ljudmi	95
4. Naj učenci sami razvijajo vaje za temeljne kompetence	95

5. Vodstvo po celotnem pentagramu	96
Pogled v prihodnost	99
Odnosne kompetence: umetnost, kako se drugim približamo in jih sprejmemo takšne, kakršni so	101
Zaupanje v svet in samega sebe	104

DODATEK 109

Primeri vaj za otroke	111
Tri temeljne vaje	121
Otroci, bližina in narava	123
Kontrast med zunanjim in notranjim	124
Centriranje	125
Pozornost, zaznavanje in gibanje	127
Življenjske kompetence otrok	129
LITERATURA	131
O avtorjih	134

1. del: Kaj je empatija?

»Čim boljši je naš stik s samim sabo, boljše in globlje je lahko naše razumevanje drugih.«

Nekaj besed za uvod

Avtorji želimo s to knjigo pomagati in podpreti vse, ki želijo poglobiti stik s samimi sabo in tudi z drugimi.

Šesterica avtorjev te knjige smo se prvič sešli v letu 2007. Profesionalno sicer delujemo na različnih področjih, vendar nam je vsem skupno predano raziskovanje okoliščin, v katerih odraščajo današnji otroci. Njihov svet zaznamujejo hitre zunanje spremembe, pa tudi dramatično upadanje pomena tradicionalnih vrednot. Vidimo, da smo sredi procesa, ki je in ki še bo povzročil mnoge preobrate in spremembe. Zato smo se odločili, da skupaj poiščemo odgovore na vprašanja, ki se nas posebno globoko dotikajo: Kaj lahko mi odrasli storimo za otroke? Kaj je pri tem najpomembnejše in najbolj dragoceno?

Od takrat smo se redno srečevali. Poleg srečanj smo pripravili tudi dve konferenci: prvo leta 2007 v Aarhusu in drugo leta 2009 v Københavnu. K sodelovanju in praktičnemu preizkušanju naših predlogov v okviru obogatitvenih dejavnosti smo povabili nekatere osnovne šole, ki so se vabilu odzvale, kar smo tudi dokumentirali in leta 2008 izdali v obliki filma z naslovom *Deveta inteligenca – inteligenca srca*¹. Temo smo predstavili širši laični javnosti, o njej smo pisali v strokovni reviji *Kognicija in pedagogika (Kognition og paedagogik)*, navezali smo sodelovanje z Danskim pedagoškim inštitutom, katerega osrednja naloga je na izbranih osnovnih šolah preizkušati nove vsebine in oblike poučevanja. Vzporedno z vsem tem smo izvedli številne strokovno izpopolnjevalne delavnice za učitelje in vzgojitelje.

¹ *Deveta inteligenca – inteligenca srca*. Posneto na eni od danskih osnovnih šol v sodelovanju z družinskima terapevtoma Helle Jensen in Jesperjem Juulom. DVD, www.filmkompagniet.dk, 2010.

V tej knjigi podajamo teoretična in praktična spoznanja ter sklepe, do katerih smo prišli po več letih medpodročnega strokovnega sodelovanja. V glavnem gre za to, da je po naših ugotovitvah danes najbolj pomembno otrokom pomagati, da najdejo notranjo gotovost oz. varnost, svoj lastni notranji mir.

Ta notranji mir kot bivanje v ozaveščenem stiku s svetom in samim sabo, tudi glede svojih čustev in občutkov, je zelo pomemben. Samo tisti, ki je v ozaveščenem stiku s sabo in svojimi občutki, ki pozna in zna imenovati svoja čustva, ki jih po tej poti tudi zmore obvladovati, je sposoben razviti globok in pristen stik z drugimi ter se uveljaviti v vse kompleksnejšem svetu, v družbi, ki se vse hitreje spreminja in v kateri je vse težje najti vzore in vzornike.

Empatija in tudi sočutje sta oblika ozaveščenega stika s samim sabo, svojimi občutki, mislimi in čustvi. Kažeta se v naših odnosih do drugih ljudi. Vsakdo ima prirojeno sposobnost za empatijo in za ozaveščeni stik s samim sabo, za svoj notranji mir. To zmožnost lahko otroci in odrasli razvijajo ter jo poglobljajo vse svoje življenje.

Prvi dve poglavji knjige sta namenjeni razmišljanju, kaj je empatija in kakšna je njena vloga, tretji del in priloga pa se posvečajo vajah za razvoj in poglobljanje empatičnih sposobnosti.

Knjigo smo pisali z mislijo na tri skupine bralcev. V prvi vrsti smo jo pisali z mislijo na tiste, ki si iskreno želijo izboljšati notranji stik s samim sabo in z drugimi. »Iskreno želijo« pomeni, da so pripravljeni vzeti v zakup resno delo, ki je pogoj za uspeh pri ukvarjanju s sabo in z odnosi.

V drugi skupini bralcev so udeleženci naših izobraževanj o empatiji, ki jih na Danskem organizira naše združenje Življenjske kompetence za otroke.²

² V Sloveniji izvajajo predavanja in delavnice o empatiji Helle Jensen, Jesper Juul in pooblaščen predavatelji neprofitne organizacije Familylab Slovenija. Tudi pri nas je ta knjiga nepogrešljivo gradivo za udeležence teh izobraževanj.

Vsekakor pa je naša knjiga namenjena predvsem otrokom. Ne neposredno njim, kajti jezik tega besedila je vendarle jezik odraslih. Kljub temu je njeno izhodišče in razlog za njen nastanek današnja življenjska situacija otrok, pa tudi vse vaje, ki jih predstavljamo, smo razvili in namenili predvsem otrokom.

Upamo, da se bodo odrasli teh vaj naučili ter da jih bodo, ko bodo z njimi res dobro seznanjeni in ko jih bodo dodobra razumeli, prenesli naprej otrokom, za katere so bile zasnovane.

Za odrasle naj še dodamo, da razumevanje in mojstrstvo ne prideta preprosto kar sama po sebi. Zmožnosti empatije se ne da poglobljati zgolj z branjem knjig. To velja tako za našo, kot za vse druge knjige. Prav tako pa se seveda takih znanj in veščin ne da prenašati zgolj s pisano besedo in predavanji.

Empatija zanesljivo ni področje, o katerem bi lahko otroke poučevali zgolj z učbeniki. Empatija pomeni prijateljstvo, prijaznost, zmožnost vživljanja v druge in razumevanje v vsakdanjem življenju, kaže pa se v kakovosti, globini in intenzivnosti medosebnih odnosov. Vse to je otrokom oziroma šolarjem mogoče prenesti v obliki življenjskega pouka. Pogoj pa je, da so se učitelji poprej dovolj intenzivno in kakovostno posvetili poglobljanju svojih zmožnosti vzpostavljanja pristnih stikov z drugimi, zaradi česar so sposobni ta znanja aktivirati v svojih odnosih in lastnem vedenju.

Ta knjiga je lahko dober vir navdiha – bralca lahko obogati s številnimi novimi idejami in pogledi na empatijo. Tistim, ki želijo več kot le nekaj novih idej, pa toplo priporočamo, da se udeležijo nadaljnjih poglobljenih tematskih izobraževanj. Bralci, ki jih zanimajo naše praktične izkušnje in delo z otroki in mladino, bodo v Dodatku na koncu knjige našli kratek opis nastanka in delovanja našega strokovnega združenja Življenjske kompetence otrok. Tam bodo našli vse potrebne

kontaktne informacije, preko katerih se lahko s svojimi vprašanji obrnejo naravnost na nas avtorje.

Vsebina je razčlenjena na štiri dele. Prvi del je namenjen pomenu empatije kot temelja medčloveških odnosov. V središču zanimanja sta bistvo empatije in podlaga zanjo. Čim globlji je naš stik s samimi sabo, tem globlje, bolj kakovostno je naše razumevanje drugih ljudi. In tega se človek lahko nauči.

Učenje oziroma trening empatičnih veščin pa ne izhaja iz nečesa, česar bi se morali naučiti na novo – naj se na prvi pogled to sliši še tako presenetljivo. Trening naj bi nas le opomnil na sposobnosti, ki smo jih že naravno prinesli s sabo na svet. Poimenovali smo jih »pet naravnih kompetenc« oziroma zmožnosti. To so talenti, s katerimi nas je obdarila že sama narava, s katerimi smo se že rodili in ki so tudi tesno povezani z občutjem veselja do življenja.

V prvih dveh poglavjih pojasnimo, da predlagane vaje niso mišljene terapevtsko niti kot orodje za osebnostno rast – pri čemer seveda globoko cenimo pomen terapij in prizadevanj za osebnostno rast. Oboje ima kot oblika notranjega dela s sabo svoje mesto v naši družbi; predvsem pri odraslih. Otrokom pa taka oblika notranjega dela oziroma dela s sabo nikakor ni blizu oziroma zanje ni relevantna, zato je pomembno, da predlaganih vaj ne uporabljamo v ta namen.

Drugi del se ukvarja s povezavo empatije in življenjske odpornosti otrok in odraslih ter s tem, kako pomembno za osebno odpornost je, da razvijamo empatijo tudi kot družba oziroma skupnost. Globalne krize izhajajo iz krize odnosov in vzajemnosti ter iz krize medosebnega razumevanja na mednarodni ravni. Povsem prepričani smo, da je rešitev v izboljšanju medčloveških stikov in odnosov, v poglobljanju medosebne povezanosti in občutka pripadnosti v skupnosti.

Za uravnoteženo skupnost ne potrebujemo le zunanje-ga, materialnega ravnotežja ekosistema, v katerem bivamo, v enaki meri je namreč pomembno tudi notranje, osebno ravnovesje posameznika v tej skupnosti. Osebno ravnovesje kot odsev našega notranjega odnosa oziroma notranje drže do samih sebe preprečuje, da bi se pustili izkoriščati drugim in tudi samim sebi.

Izhajajoč iz globalne perspektive želimo v prvih dveh poglavjih usmeriti pozornost na družino in šolski sistem in na velike težave, pa tudi na pomembne priložnosti, ki jih v tem času odpirata obe instituciji. Avtorji kot Danci sicer izhajamo predvsem iz danskih razmer, a v okviru mednarodnih delavnic smo ugotovili, da je stanje v družinah in šolstvu po drugih evropskih državah zelo podobno in da lahko spoznanja z danskega področja uporabimo tudi zanje.

Sklep tega poglavja je, kot smo dejali, da otroci in tudi odrasli, bolj kot karkoli drugega, potrebujejo podporo pri krepitvi svoje sposobnosti za notranje umirjanje.

In tega se lahko naučimo.

Kako natanko – o tem pa govori tretji del knjige. Najprej predstavimo temeljne koncepte vaj in razmišljanja, ki naj bralcu pomagajo pri razvoju petih že omenjenih naravnih kompetenc. V posebnem dodatku nato sledi veliko primerov, ki izhajajo iz teh petih kompetenc, ter konkretnih opisov, kako voditi otroke skozi različne vaje in kako jim jih razložiti. Prav na koncu pa pokažemo, kako lahko priredimo vaje za izvajanje v naravi ali drugih posebnih okoliščinah.

Kot smo dejali, je naše besedilo namenjeno odraslemu bralcu. A vseeno smo jo napisali predvsem za otroke, in sicer v dvojnem smislu. Najprej smo jo pisali na podlagi številnih zbranih izkušenj, ki so nam pokazale, da bi odrasli morali otrokom veliko bolje pomagati na njihovi poti v svet, kot to dandanes počnemo.

Kot drugo pa se naša knjiga obrača tudi k notranjem otroku, ki živi v nas odraslih. V sak odrasel človek, ki si prizadeva okrepiti občutek notranje varnosti in poglobiti svoj čut za druge, se bo ob tem spontano povezal s tisto prvinsko, prekipevajočo in neposredno radostjo, kakršno opazimo pri otrocih in kakršna se še vedno skriva v nas, da jo v stanju sproščenosti in povezanosti z drugimi znova odkrijemo tudi pri sebi. To radost lahko znova obudimo v življenje, a ne tako, da bi se preprosto pootročili, temveč tako, da povežemo skrite sposobnosti, ki spijo v našem telesu, z izkušnjami, ki nas ozaveščajo o njihovem pomenu, in jih uporabimo za odkrivanje pozabljenih prirojenih sposobnosti, ki smo jih še imeli kot otroci.

Želimo se zahvaliti vsem, ki so nam pomagali pri nastanku te knjige: Hannah Jacobsen in Bjørn Winther sta prevzela pomemben delež pri vodenju izobraževanj, oblikovanih v združenju Življenjske kompetence otrok. Prispevala sta tudi k vsebini učnih enot, posebno v poglavju »Otroci, bližina in narava«. Renée Toft Simonsen, Katinka Götsche, Anders Laugesen in Matias Ignatius so nas pri našem delu močno navdihovali s svojo besedo in zapisi. Henriette Due in Birgitte Prahm se posebej zahvaljujemo, saj sta vaje priredili tako, da so primerne za otroke in ustrezne za izvajanje v šolah, imata namreč bogate izkušnje z vodenjem takih dejavnosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Za konec pa še ena opomba: avtorji te knjige smo strokovnjaki z različnih področij življenja in zdravja otrok ter okoliščin, v katerih odraščajo. In vsi smo tudi starši. Razumljivo je, da smo vse prej kot popolni, naj gre za odnose z otroki ali z drugimi odraslimi. Prepričani smo celo, da smo naredili in povzročili iste napake kot številni drugi. Združila pa nas je želja, da se iz teh napak nekaj naučimo in da bi se njihovo število vsaj zmanjšalo, oziroma da bi nastajale čim redkeje.

Vse potrebno smo prinesli s sabo na svet že ob rojstvu

Knjiga pred vami je neke vrste priročnik, vendar se v nečem močno razlikuje od drugih priročnikov: vsebina ni namenjena nečemu, česar naj bi se naučili povsem na novo, ampak bomo znova odkrili tiste izredno pomembne stvari, ki smo jih nekoč že obvladali, a smo nanje žal pozabili. Zato lahko rečemo, da se bomo s tem priročnikom posvetili odkrivanju skritih, globokih znanj in sposobnosti, ki jih ljudje prinesemo na svet že ob rojstvu.

To se na prvi pogled lahko zdi paradoksalno, vendar boste ob pazljivem branju v knjigi našli veliko argumentov, razlag in primerov, ki vam bodo pomagali razumeti naš namen. Nato sledijo učne enote ali vaje, ki jih boste preizkusili in ki vam bodo – upamo – postale tako všeč, da jih boste želeli prenesti v svoje življenje. Pri tem se vam bo marsikaj zdelo precej domače. Tak je tudi namen, ne pa da se otroci ali odrasli spet učite nečesa čisto na novo. Želimo, da se počutite, kot da ste po dolgem potovanju spet prijahali domov.

Na naslednjih straneh želimo poglobljeno razložiti, kaj s tem pravzaprav mislimo. Za začetek naj trditev, da že obvladamo ta znanja, a smo nanje pozabili, ponazorimo na primerih, ki jih poznamo prav vsi: na primerih sproščenosti in ustvarjalnosti.

Najprej pogledjmo sproščenost: če hočemo dejansko vzpostaviti stik s sabo ali z drugimi, če se hočemo zavedati sebe in svojega bivanja in zavestno sobivati z drugimi, mora biti naše telo primerno sproščeno. Pri skoraj vseh vajah, ki jih opisujemo v knjigi, je telesna sproščenost zelo pomembna komponenta uspeha. Pravzaprav se rada vzpostavi kar spontano, saj predstavlja prvinsko in najbolj naravno stanje. Vsakdo, na primer, ki je kadar koli v tesnem objemu pestoval dojenčka, je

lahko opazoval njegovo globoko, zaupanja polno sproščenost. Nasprotno temu pa mora naše odraslo, veliko bolj budno in napeto telo nenehno in vedno znova in znova vzpostavljati to izgubljeno ravnovesje. Večina med nami, morda pa kar vsi, moramo sistematično in vsakodnevno skrbeti za kakovostno telesno sprostitev in s tem za splošno dobro počutje. Stanje sproščenosti torej poznamo že od malega – to je tisto, kar mislimo, ko pravimo, da predmet naše knjige ne bo nekaj povsem novega. Želimo pa vam v njej prenesti nova znanja o pomenu sproščenosti za posameznika in njegove odnose z drugimi ter nekatere nove učinkovite tehnike sproščanja, ki pridejo v poštev, ko smo sami in predvsem ko smo med ljudmi. Naš cilj je, skratka, stanje sproščenosti kot tako. Stanje, za katero smo se že rodili.

Ob tem želimo spregovoriti še o igri in z njo povezani ustvarjalnosti. Vsi otroci se radi igrajo. Posledice prikrajšanosti za igro, ki je otroku naravno izrazno sredstvo, so globoke in trajne. Otroška igra je naravni izraz prirojene, spontane ustvarjalnosti. Razumljivo je, da tudi odrasli čutijo potrebo po kreativnem izražanju. Vendar pa, kot poročajo mnogi umetniki in tudi običajni ljudje, jih pri ustvarjanju pogosto preganjajo obsojajoči in podcenjujoči glasovi iz njihove notranjosti. Očitno so to glasovi kritik in zasmehovanja iz preteklosti, kot sta jih med odraščanjem ponotranjila naše telo in psiha. Prav ti glasovi notranjega posmeha in kritike nas kot odrasle blokirajo in ovirajo svobodno nastajanje, pretok in izražanje idej – prav teh idej, ki so vir vseh umetnosti, inovativnosti, raziskovanja in izboljšav.

Kadar se tem glasovom navkljub vendarle uspemo odpreti toku ustvarjalnosti, pa te izkušnje ne bomo doživljali kot nekaj novega. Ne, doživljali jo bomo, kot da se je v nas znova ustvaril stik z izvornim občutkom obvladovanja življenja in

sveta; kot nekaj, kar je nekoč že bilo del nas in v nas, zdaj pa je znova vzcvetelo.

Ta dva primera se na prvi pogled zdita samoumevna in nič posebnega, a sta vendarle izjemno poučna. Izkušnja kaže, kako pomembna je notranja drža oziroma odnos, s katerim se lotevamo učenja in poučevanja, za razvoj empatije in kakovostnih odnosov, kar je tudi predmet naše knjige. S sproščenostjo in ustvarjalnostjo smo zato želeli ponazoriti, da komponente empatije, o katerih bomo govorili, v praksi niso nič novega. Ne, niso nikakršna nova pogruntavščina, ampak so že od začetka del nas in se vsaj deloma ozaveščeno izražajo v naših dejanjih, kar pomeni, da so nam tudi zavestno dostopna.

Že na začetku naj bo jasno še to, da pri naših vajah in dejavnostih ne gre za nikakršne skrivnostne, mistične prakse, kajti vse, kar potrebujemo za notranji mir – vsaj v zametkih – smo prinesli s sabo na svet v svojem srcu, telesu in zavesti. Da, rodili smo se s sposobnostjo, da v sebi najdemo svojo notranjo gotovost in varnost.

Iz temeljne ugotovitve, da imamo prav vsi že vrojene sposobnosti za empatijo, o čemer ne govori le ta, ampak vse knjige o empatiji, izhaja naše temeljno stališče, da smo tudi pri medsebojnem poučevanju o empatiji vsi enakovredni. Kaj s tem mislimo? To, da izhodišče našega učnega položaja ni razred, kjer za katedrom stojimo mi učitelji, pod nami pa učenci, ki jih bomo poučili in vlili vanje manjkajoče znanje. Pri učni uri empatije je učitelj tista oseba, ki učencu pomaga poiskati, uporabiti in izmojstriti zmožnosti, ki jih učenec že ima, pa jih (še) ne zmore dvigniti v zavest.

Pomemben učinek zaupanja v prirojene lastne sposobnosti je, da lahko ob vajah bolje spremljamo svoj napredek. Slednji pa se kaže drugače, kot smo vajeni pri klasičnem pouku (zatem ko izvemo nekaj novega, vadimo, treniramo in ponavljamo,

nazadnje pa dobimo občutek, da obvladamo to novo znanje ali spretnost). Napredek pri naših vajah za empatijo je na začetku težko opaziti in težko je reči, kolikšen je. Vendar pa lahko opazimo, da naše zaupanje vase in v druge počasi raste. To je podobno, kot kadar človek potuje – ne proti novim krajem, ampak po dolgem času spet domov, k samemu sebi.