

Izvirni znanstveni članek (1.01)
 BV 72 (2012) 1, 113–122
 UDK: 159.942-055.52
 Besedilo prejeto: 08/2011; sprejeto: 10/2011

Andreja Poljanec, Barbara Simonič

Starševstvo kot prostor razvoja empatije pri otroku

Povzetek: Empatija v najožjem pomenu besede pomeni zmožnost vživljanja v čustva in misli drugega, torej zmožnost vpogleda v njegovo doživljanje. Če pa pogledamo nekoliko širše, je to temeljna dinamika odnosov, ki nam v polnosti omogočajo, da se lahko drug ob drugem počutimo varne, sprejete, s tem pa prostor, v katerem lahko rastemo in se razvijamo. Sodobne raziskave potrjujejo, da se sposobnost za empatijo optimalno lahko razvija le v okolju, ki je do otroka empatično, odzivno in rahločutno od prvega dne njegovega življenja. Takšen prostor pa otroku v prvi vrsti zagotavljajo starši oziroma drugi primarni skrbniki. Zato je ključnega pomena, kakšen bo ta primarni odnos. Starševstvo, ki otroku daje izkušnjo sprejetosti in ljubljenosti, je obenem tudi prva izkušnja ljubezni, rekli bi lahko, da tudi prva izkušnja Boga.

Ključne besede: empatija, rahločutno starševstvo, Edith Stein, vzajemnost

Abstract: **Parenthood as the Place for Developing the Empathy of a Child**

Empathy in the narrowest sense of the word is the ability to share and comprehend the feelings and thoughts of another i.e. the ability to have insight into his experiencing. In a broader sense, however, it is the basic dynamics of relationships that fully enable us to feel safe and accepted with others and thereby give us space for growth and development. It is confirmed by current research that the capacity for empathy can only fully develop in an environment that shows empathy, reactivity and sensitivity towards the child from the first day of his life. Such context is principally guaranteed by parents or other primary carers. Therefore the quality of this primary relationship is of key importance. The parenthood that gives the child the experience of being accepted and loved is also his first experience of love and – one could say – his first experience of God.

Key words: empathy, sensitive parenthood, Edith Stein, mutuality

1. Empatija

Empatija je izrazito kompleksen in večplasten fenomen. Glede na izvor samega pojma pomeni »empatija« v nemški estetiki (Einführung) navidezno projekcijo in zlitje opazovalca z opazovanim predmetom (umetnino): opazovalec sim-

bolično prenese svoja občutja na predmete in s tem pridobi poglobljeno razumevanje teh predmetov (Wispé 1987, 18). Sprva so ta proces podobno razumeli tudi v svetu medosebnih odnosov, a tukaj se je pokazalo, da stvari niso tako preproste. Psihologi in filozofi, ki so se še zlasti ukvarjali s tem, so postavljali različne opredelitve in odpirali vprašanja o vedno novih vidikih empatičnega doživljanja. Psihologija in filozofija empatijo na splošno razumeta kot zmožnost vživljanja v čutenja in misli drugega, kot zmožnost branja osnovnih čustev in kot sposobnost zavedanja izkušenj drugih (Simonič 2010, 134). Teologija pojma eksplicitno ne uporablja, vendar pa empatično držo zasledimo znotraj razprav o božjem usmiljenju, ki ga je Bog izkazal z učlovečenjem in z odrešenjem in v kontekstu krščanske ljubezni. Ta ljubezen se kaže v človekovem odnosu do sočloveka, do Boga, do stvarstva in do sebe (Škof 2002, 71).

Med velikim misleci, ki so se ukvarjali z razpravljanjem o empatiji, je zagotovo Edith Stein, ki empatijo opredeljuje kot naše doživljanje doživljanja drugih (Stein 1989, 1). To je torej proces, v katerem je mogoče razumeti, kar doživlja drugi. Empatija je dojetje drugih oseb in njihovih doživljajev. Po Steinovi ima empatija tudi vlogo samospoznanja, saj se prek nje zavemo svojih sposobnosti in lastnosti, ki so nam z drugimi skupne, pri tem pa ugotovimo tudi, katerih potencialov nam primanjkuje in katere lahko še razvijamo (116). Tako odnosi z različnimi osebami postanejo oziroma so podlaga za razumevanje svoje lastne vrednosti.

Empatija omogoča, da občutimo, dojamemo ali ubesedimo to, kako druga oseba doživlja dano (sedanje, preteklo ali prihodnje) stanje. Empatija se tako razteza bolj ali manj na področje razumevanja oziroma spoznavnosti (kognitivnosti), lahko pa je v ospredju bolj afektivna oziroma doživljajska razsežnost (Simonič 2010, 142–145). Empatija je sposobnost, stopiti na mesto drugega in dobiti spoznanje, ki je skoraj takšno, kakor da bi bilo iz prve roke. Vendar pa je pri tem treba ohraniti pogoj »kakor da«; to omogoča vsaj minimalno razlikovanje med mojim jazom in drugim jazom (Eisenberg in Strayer 1987, 5). Za empatijo je torej potreben dobro diferenciran jaz, hkrati pa mora biti opazovalec tako prilagodljiv, da lahko stopi v položaj drugega in istočasno občuti enakost z drugim in različnost od njega (DeYoung 2003, 55).

Empatija izvira iz pristnega občutka za to, kar nam je skupno, iz občutij in iz miselnih vsebin, ki jih lahko med seboj delimo. Ni pomembno le nalaganje oziroma pripisovanje svojih lastnih idej drugi osebi ali pa preprosto poistovetenje z drugo osebo. Empatija ni samo enosmerno notranjepsihično doživljanje. Vedno je intersubjektivni fenomen, pri katerem govorimo o notranjem razumevanju trenutnega psihičnega stanja drug drugega (Solomon 1997, 24). V tem procesu vstopanja v psihološki svet drugega smo uglašeni na različne odtenke občutij in pomenov, pa tudi na bistvo dejanskega trenutnega doživljanja druge osebe. V empatičnem srečanju se globoko dotaknemo čutenjskega in miselnega sveta druge osebe (Greenberg in Elliot 1997, 168). Obenem je prava empatija vedno proces, ki je spontan in nenačrten. Trevarthen (1993, 121) pravi, da imamo ljudje univerzalno sposobnost medsebojnega razumevanja in da je srčika vsakega takšnega razumevanja neposredna, nebesedna, spontana in nenačrtna sposobnost jaza, da stopi v stik z

jazom drugega. Takšno neposredno zaznavanje drugega poteka ves čas in večinoma nezavedno, saj se v vsakdanjih odnosih redko načrtno osredotočimo na to, da bi bili empatični (Bohart in Tallman 1997, 400).

Razlikovati je mogoče več medsebojno povezanih področij razumevanja empatije (npr. tradicionalno, psihoterapevtsko, razvojno; Simonič 2010, 136). Nas zanima predvsem razumevanje empatije v okviru socialne in razvojne psihologije. Na tem področju se empatija obravnava kot primarna vez komunikacije med skrbnikom in otrokom, ki se pozneje v življenju kaže tudi kot altruizem in usmerjenost v prosocialno vedenje, to pa vodi k večjemu dobremu. V splošnem velja, da empatija prinaša mnoge pozitivne stvari in prednosti, med katere lahko štejemo natančnost razlaganja dogodkov v medosebnih odnosih, ki omogoča dobro predvidevanje in rahločutno odzivanje na doživljanje drugih in pripomore k izboljšanju medosebne komunikacije. Pomaga nam prepoznavati, kdaj so naša dejanja v nasprotju s tem, kar želijo in pričakujejo drugi, v nasprotju s tem, kar pomaga spremeniti naš odnos do drugega, ki morda v danem trenutku ni bil najboljši (Stein 1989, 88–89; Tangen in Dearing 2002, 79). Empatija nas torej vodi pri moralnem odločanju. Velikokrat je empatija tudi sinonim za skrbno in sočutno poslušanje, vendar pa ni vedno omejena le na pozitivno držo, saj je empatijo mogoče uporabiti tudi za ponižanje ali razvrednotenje neke osebe (Solomon 1997, 24).

2. Empatija je zapisana v našo naravo

Če govorimo o polnosti odnosov, potem ti nikoli niso nekaj enosmernega, nekaj, na kar bi gledali samo kot na vpliv, ki ga ima neka oseba na drugo, ampak je to vedno dvosmeren in torej soustvarjen proces. Prav zato so vzajemni odnosi prostor preoblikovanja in nenehne rasti (Lachmann 2008, 56). Vedno smo namreč obdani z namerami, občutji in mislimi drugih, ki so v interakciji z namerami, občutji in mislimi nas samih. Naši nameni, dejanja in misli so oblikovani v izmenjujočem se dialogu z občutenimi namerami drugih; celo kadar smo sami. To je intersubjektivni svet, medosebni prostor, v katerem delimo drug z drugim svoja čustvena in miselna stanja (Stern 2004, 75–77). V kontekstu vzajemnosti in intersubjektivnosti gledamo tudi na empatijo. Empatija je v polnosti možna le v vzajemnem odnosu, v katerem obe strani prinašata svoje osebne izkušnje in čutenja, povezana z njimi, obenem pa empatija omogoča vzajemne globoke odnose.

Neizogibno je vprašanje, od kod sposobnost empatije prihaja in zakaj je človeku sploh potrebna. Daniel Stern (2004, 97–105) pravi, da je empatija temeljna motivacijska sila, ki nas žene v vzajemne odnose, in da je preživetvene narave, saj smo že od rojstva dalje usmerjeni k iskanju varnosti in k vzpostavljanju navezanosti. Drugače pa lahko biološke temelje empatije najdemo v naši strukturi možganov, ki jih je Bog oblikoval tako, da nam je omogočeno neposredno začutiti čustvena stanja in namere drugih ljudi. Naš živčni sistem je sposoben biti v resonanci z živčnim sistemom druge osebe in narobe. To storijo tako imenovani »zrcalni nevroni«, poseben set nevronov, ki se sprožijo v osebi, ko opazuje drugega, njegove

odzive in doživljanje ali pa ko posluša jezikovni opis nekega dejanja oziroma prebira pripoved o nečem. Zaradi zrcalnih nevronov se v človeških možganih sproži enak odziv kakor bi se, če bi se dogodek osebi dejansko zgodil (Bauer 2006, 22–24; Ferrari idr. 2003, 1703; Siegel in Hartzell 2003, 76). Vendar pa so zrcalni nevroni le vrsta motoričnih nevronov in ne morejo v polnosti razložiti, kako lahko zaznavamo tudi občutke in čustva drugih ljudi, ne le njihovega gibanja. V intersubjektivnem svetu namreč ni pomembno samo motorično opazovanje. Zato je treba razumeti še nekatere druge možganske procese, ki so dejavni pri prepoznavanju čustev in misli drugih. V naših možganih je navzoč cel niz različnih mehanizmov, ki omogočajo zlasti ujemanje s čustvenimi stanji drugega. Več odgovorov nam dajejo tista področja nevroznanosti, ki se ne ukvarjajo toliko z raziskovanjem motoričnih nevronov, ampak na podlagi socio-emocionalnih paradigem raziskujejo čustvena stanja, kakor jih zaznamujejo procesi v korteksu v povezavi z drugimi posameznimi deli možganov (Baron-Cohen 2003, 110; Preston in de Waal 2002, 12; Schore 2003, 202). Zrcalni nevroni sami torej ne morejo ustvariti empatije, vsekakor pa zagotavljajo konkretne celične osnove za doživljanje doživetij drugih ljudi. Zrcalni nevroni so biološki temelj empatije, s tem pa je sposobnost empatije zapisana globoko v naše telo.

Z »opremljenostjo« za empatijo pridemo že na svet. Po božjem načrtu smo zasnovani tako, da smo sposobni vzpostavljanja empatične povezanosti že od rojstva dalje, seveda v zelo osnovnih oblikah. Novorojenček je ob rojstvu opremljen s sposobnostmi izražanja socio-emocionalnih signalov in tudi s sposobnostjo odzivanja na dražljaje pri drugih, predvsem pri materi (Thompson 1987, 122). Novorojenček in mati sta v afektivni uglašeni in vplivata drug na drugega. Na podlagi te uglašeni poteka njuna prva komunikacija (Solomon 1997, 25). Prav ti zgodnji odnosi pa so odločilni za nadaljnja obdobja, saj se tu postavljajo najpomembnejše življenjske prvine. Človeka čustveno oblikujejo sheme oziroma kode, po katerih pozneje dojema svoje življenje (Juhant 2003, 54). V tem smislu je otrokov prvi odnos, zlasti odnos z materjo, tisti, ki daje podlago za to, kako se bodo pri osebi oblikovali krogotoki za procesiranje čustev; to bolj ali manj zaznamuje sposobnost za vstopanje v čustvene odnose pozneje v življenju (Gostečnik 2002, 7–10). Model odnosa otrok — ati postane temeljni model za vse druge družbene komunikacije v življenju, vključno z empatijo. Zato je empatija — čeprav je v bistvu prirojena danost in potreba — v končni fazi kljub vsemu tudi rezultat vzajemnih socialnih interakcij.

Psihoanalitični avtorji, kakor so Winnicott, Kohut, Sullivan in Bowlby, vidijo prvi obstoj in prvo izkušnjo empatije v primarnem odnosu čustvene bližine med otrokom in materjo. Če je čustvene bližine in odzivnosti premalo ali pa ni primerna, se pri otroku kot posledica pomanjkanja tega pogosto lahko razvije agresija (Weinfield idr. 2008, 78). Seveda pa je okrnjena tudi sposobnost empatije. Motnje v sposobnosti empatije se najbolj kažejo pri posameznikih, ki so imeli v zgodnjem otroštvu kakorkoli motene odnose s starši ali drugimi skrbniki (Preston in de Waal 2002, 16). Njihove sposobnosti dojemanja čustvenih stanj drugih ljudi in procesiranje drugih socio-emocionalnih informacij so lahko omejeni, saj se notranji pro-

cesi, ki so potrebni za vse to, v zgodnjih odnosih niso mogli primerno razviti (Schoore 2003, 47–48).

Primaren empatični odnos staršev oziroma skrbnikov do otroka je torej kritičnega pomena pri razvoju otrokove sposobnosti empatije (Barnett 1987, 149; Feschbach 1997, 35; Zahn-Waxler 2002, 48). Raziskave potrjujejo, da se empatija in sorodni pojavi najbolje razvijajo v okolju, ki zadovoljuje otrokove čustvene potrebe in mu omogoča, da izraža celotni spekter čustev, ter ga spodbuja k čustveni odzivnosti do drugih (Barnett 1987, 157). Empatija se pri otroku razvija postopoma. Skozi otrokov razvoj z večjo razvejanostjo odnosov in z višjo stopnjo razlikovanja jazov postaja kompleksnejša (Thompson 1987, 120; 1998, 145). Empatija najprej vznikne v preprostih afektivnih oblikah, sčasoma pa postaja bolj kompleksna in vsebuje vedno bolj zapletene spoznavne in afektivne oblike. Z empatijo povezane sposobnosti, zlasti sposobnost prepoznavanja čustvenih stanj pri drugih, se pokažejo že zgodaj, vendar to še ni prava empatija (Feschbach 1997, 41). Mnogi so mnenja, da nastopijo čustvene in spoznavne možnosti, ki so potrebne za kompleksno empatijo, v drugem letu življenja (van der Mark 2001, 3; Thompson 1998, 147), seveda če je odzivnost staršev dovolj velika in adekvatna, da se empatija lahko razvija.

3. Starševska ljubezen je prostor rasti empatije

Prostor vzajemnosti in intersubjektivnosti je tudi prostor, v katerem se lahko udejanja ljubezen. Empatija in ljubezen sta neizogibno povezani, saj empatija doseže največjo globino prav v odnosu, v katerem je navzoča ljubezen (v smislu *agape*, bratske ljubezni). O tem govori Edith Stein (2002, 449–450), opira pa se na sv. Avguština, ko pravi, da je pristno spoznanje oseb mogoče samo v združenju teh oseb. In narobe: če empatija omogoča dostop do spoznanja drugega in sebe, potem je povezana z ljubeznijo. Ko prek empatije nekaj/nekoga spoznamo, lahko to spoznano vzljubimo, to pa v bistvu pomeni, da ljubezen, ki vodi v samopodaritev in teži k združenju, vodi k medsebojnemu vzajemnemu razkrivanju in podaritvi oseb. Pristno spoznanje oseb je mogoče le v združenju oseb, saj mora tisti, ki je objekt moje ljubezni, ta dar sprejeti. Ljubezen tako zahteva vzajemno samopredajanje oseb. Tisti, ki ljubi in spoznava, je hkrati tudi ljubljen in spoznan od tistega, ki ga sam ljubi in spoznava. Empatija je torej nenehno obojestransko odkrivanje globin drug drugega, medsebojno sprejemanje in predajanje v največji ranljivosti.

Takšne globoke in ranljive odnose, v katerih je navzoča vzajemna ljubezen, nedvomno srečamo v družini. V odnosih, ki so prežeti s sočutjem, z nežnostjo, z odsotnostjo manipulacije in ustrahovanja, ki so spoštljivi in iskreni, se počutimo varno (Kompan Erzar 2003, 200). V takšnem prostoru se uglašnost in sočutje do drugih nenehno dograjujeta in razvijata. Če je odrasli odnos (med možem in ženo) vedno bolj uglašen in varen, takšen nehote postaja tudi starševski odnos in narobe. Otrok se namreč lahko razvija le v odnosu, v katerem starši kreirajo njegov razvoj, on pa s svojim razvojem kreira starše (Bradley 2000, 45). Posame-

znik za zdrav in poln razvoj potrebuje zagotovljenih pet temeljnih dejavnikov znotraj odnosov. Ti so pripadnost oziroma povezanost, zaupanje, dostojanstvo oziroma spoštovanje, prepoznavnost in kot zadnje – razvije se iz konkretiziranja prvih štirih – sočutje. Vznik sočutja je tako največji dosežek vsake družine, vsakega vzajemnega intimnega odnosa. V družino prihaja sočutje po treh poteh. Najprej kot sočutje do otroka, najkrhkejšega člana, pri tem pa sočutje pomeni, dati se otroku na voljo tako, da začuti pripadnost, da lahko razvije zaupanje, da spozna svoje sposobnosti in dostojanstvo in da razvije prepoznavnost oziroma edinstvenost v družini, obenem pa ve in čuti: ni se mu treba ničemur odreči, da bi ohranil očeta in mater. Kot drugo prihaja sočutje v sistem iz odnosa med možem in ženo, nazadnje pa tudi prek zunanjega sveta, ko lahko družina doživi sočutje in razumevanje od zunaj (Kompan Erzar in Poljanec 2009, 12–15). Če starši čutijo pripadnost in povezanost, jo bo ob njih lahko čutil tudi otrok; če starši zaupajo drug drugemu in sebi, bodo zmožni ustvariti takšen odnos, da bo otrok lahko zaupal njim; če bodo starši imeli v sebi dostojanstvo in se bodo spoštovali, bodo to iskali tudi v svojem otroku in mu to privoščili; če bodo starši prepoznali sebe in svoje potrebe ter želje in hrepenenja, bodo tudi otroku dali možnost, da bo ob njih prepoznal sebe; če bodo starši sočutni drug do drugega, bodo verjeli, da sočutje pripada tudi otroku. Starši otroku ne morejo dati ničesar, česar sami nimajo ali česar sami še ne zmorejo. Lahko pa ob otroku na novo postanejo ranljivi in iskreni in lahko odnos, otroka in sebe začutijo na drugačen oziroma nov način, se mu prepustijo in se tako v vzajemnem in sočutnem odnosu starši – otrok razvijajo dalje (Poljanec in Simonič 2008, 244). V družini, v kateri so odnosi topli, varni in sočutni, se tako konkretizira ljubezen, tudi Ljubezen (z veliko začetnico). Nasilje, zlorabe, čustvena odsotnost, nerahločutnost in pomanjkljiva odzivnost zamegljujejo to podobo Ljubezni in oslabijo ali pa celo onemogočijo odnose, v katerih bi bil možen vzajemni razvoj.

4. Empatija se rojeva iz empatije

Otroci se ob starših, ki so nanje čustveno uglašeni, odzivni, ljubeči, rahločutni in pozorni, počutijo varno, razvijajo sočutje in ohranjajo živost duha. Zlasti v prvih mesecih je dojenček še posebno nežen in ranljiv. Samozavedanje in podobo o sebi začne graditi iz odzivov, ki jih imajo drugi nanj (Kompan Erzar 2006, 50). Ti odzivi so lahko ljubeči, nežni, sočutni ali pa grobi in naveličani. Najbolj boleče je, če teh odzivov sploh ni.

O pomembnosti odraslega za otroka je govoril tudi Bowlby (1969, 23–24), ki je dejal, da otroci za preživetje potrebujejo odraslega, na katerega se lahko navežejo. Zato se je skozi evolucijo razvil sklop vrst vedenja in značilnosti, s katerimi otroci pritegnejo pozornost odraslega in si s tem zagotovijo njegovo bližino. Tako otrok kar sam pomaga in »narekuje« odraslemu, da se lahko nanj uglaši in empatično odzove. Otrok se na primer vedno orientira v smer, v kateri sliši, vidi, čuti in vonja svojo mamo. Temu iskanju stika so namenjene tudi

signalne funkcije, kakor so čebljanje, smehljanje in gestikuliranje (Bowlby 2003, 122). Vse to otroku pomaga vstopiti v interakcijo in se navezati na skrbnike, hkrati pa skrbnikom pomaga, da otroka opazijo, da se jim prikupi s svojo nežnostjo in prisrčnimi pogledi; tako se tudi oni vanj lahko na neki način zaljubijo (Folden Palmer 2007, 41). S sposobnostmi iskanja stika in vzpostavljanja odnosa pa ni opremljen le novorojenček, temveč se tudi matere na prav poseben način odzivajo nanj (Kompan Erzar 2006, 72). Vse te omenjene sposobnosti, so temelj razvoja navezanosti (lahko je varna ali ne varna), ki omogoča otroku fizično in čustveno preživetje. Kadarkoli otrok potrebuje odraslega, se v njem aktivira sistem tesnobe, ki odraslega prikljiče na pomoč. Če se odrasli sočutno odzove, se otrok čuti ljubljenega, varnega in samozavestnega, če pa te osebe ni ali je neodzivna, postane tesnoben in na vse možne načine išče skrbnikovo pozornost in oporo (Tomec 2005, 399–401).

Brez odraslega se otroški možgani sploh ne morejo v polnosti razviti. Ta razvoj se začne ob rojstvu in je v prvih treh letih najhitrejši (Gerhardt 2004, 19–25; Schore 1994, 16–18). V strukturo možganov se kot mentalni modeli zapisujejo emocionalne izkušnje z drugimi ljudmi. Glede na te modele se oblikujejo pričakovanja, ki jih ima posameznik v odnosu z drugimi ljubljenimi osebami pozneje v življenju (Schore 2003, 18–19). Čustveni odzivi staršev na otrokove signale so torej tisti, ki oblikujejo otrokov mentalni svet. V bistvu je pomembno, koliko so starši empatično uglašeni na otrokovo stisko. Konkretno to pomeni, da starši otroka, ki je v stiski, potolažijo in mu s tem dajo občutek varnosti v svetu (Kompan Erzar 2006, 100–107). Prve možganske kapacitete se razvijajo le v odzivnosti na socialne situacije, to pomeni, da se otrok med sproščenim in nežnim peštovanjem nauči več kakor med kazanjem predmetov iz didaktičnih razlogov. Prvi izviri zadovoljstva so namreč vonj, dotik in zvok. V sproščenem naročju se zato otrok počuti varnega, uskladi dihanje, srčni utrip, sprostijo se mišice, živčni sistem je povezan s starševskim. Zadovoljna mati in oče otroku nehote gradita prefrontalni korteks in razvijata kapacitete za samoregulacijo in za kompleksne socialne interakcije. Brez empatičnega odnosa se orbitofrontalni korteks ne more dobro razviti. Če v kritičnem obdobju zorenja tega dela možganov (to je do tretjega leta) ni teh odnosov ali pa so ti odnosi neprimerni, torej neempatični, ni možnosti, da bi se ta del možganov optimalno razvil (Gerhardt 2004, 38–40).

Brez rahločutne, empatične afektivne uglašeniosti staršev na otroka, prek katere starši regulirajo otrokovo stisko na odrasel način, se otrok nanje ne more varno navezati, to pa pomeni, da ob starših ne dobi občutka pomembnosti in vrednosti (Poljanec in Simonič 2008, 246). S tem je oslabiljen tudi razvoj empatije. Intimnost in empatija se pri otroku začneta razvijati takrat, ko otrok začuti: mati čuti, da se on drugače počuti kakor ona, mati pa se na to primerno odzove (Winnicott 1971, 113). Otroku namreč še ne ve, kako se počuti, za ta stanja nima besed niti načinov, kako bi jih spremenil, zato odrasle pokliče na pomoč. Če starši ta občutja zaznajo in se odzovejo, jih zaznajo in ozavestijo tudi otroci (Gerhardt 2004, 18–19). Prepoznavanje otrokovih stanj in njihova regulacija je za otroka najpomembnejše (Emde 1988, 25–28). V možgane se

zunaj zavestnega doživljanja zapiše, kaj lahko pričakuje od odraslih in od odnosov z drugimi. To daje temelj vedenju in odnosom skozi življenje. Morda bi lahko rekli, da toliko čustvene uglasenosti, kakor jo ob otroku premorejo starši, lahko razvije tudi otrok. S to dispozicijo odhaja v svet in v nove odnose, v katerih pa lahko, če so dovolj varni in globoki, tudi na novo vzpostavlja in gradi čustveno uglasenost (Gostečnik 2002, 249). Podlaga čustvene inteligentnosti, to je sposobnosti za razvoj in za ohranjanje odnosov, je torej prav v empatični odzivnosti staršev na otrokove potrebe (Kompan Erzar 2006, 74). Z uglasenostjo in s pozornostjo na njegovo počutje starši pomagajo otroku razvijati specifično in kompleksno čutenje. Počutiti se slabo lahko pomeni razočaranje, jezo, razdraženost, ranjenost. Brez empatične drže staršev do otroka in brez njihovega sočutnega odziva (govorimo tudi o človeški sposobnosti »psihofeedbacka«) dojenček ali malček vsega tega ne more vedeti (Gergely in Watson 1996, 1181). V usmerjanju, spremljanju, sočutju in v odzivnosti se začne varno in odgovorno starševstvo (Kompan Erzar in Poljanec 2009, 16–20).

Težko je, kadar starši ob svojih otrocih doživljajo nemoč, naveličanost in utrujenost, saj jih ne morejo v polnosti začititi, tako kakor tudi njihovi starši niso začutili njihovih potreb po igrivosti, ko so bili sami otroci. Zato se ob svojih otrocih vedno znova soočajo z občutki nemoči, jeze, strahu. Če si to priznajo in poskušajo ugotoviti, kaj otrok v nekem trenutku od njih potrebuje, lahko presežejo svoje slabosti in pomanjkljivosti in se darujejo in se tako v svojem poslanstvu samouresničujejo. Veliko lažje je, če lahko te stiske in čutenja reflektirajo, ozavestijo in o njih spregovorijo v varnem odraslem odnosu. Tako jim tega ni treba več ponavljati v odnosu s svojimi otroki (Siegel 1999, 104) in starševstvo zares postane eden največjih izzivov in možnosti za preseganje svojih pomanjkljivosti.

5. Empatija – sočutno starševstvo – ljubezen – Bog

Na koncu se lahko zopet vrnemo k razmišljanju Edith Stein (2002, 514–515) in k njeni interpretaciji bibličnega teksta iz 1 Mz o stvarjenju moškega in ženske (1 Mz 2,18–24). »Žena je bila postavljena ob moža, da bi lahko drug drugemu vzajemno pomagala k izpopolnjevanju njunih biti. Tudi v svoji rodovitnosti sta na poti k temu. Otrok je sad vzajemne samopodaritve. In še več kot to: je utelešenje tega daru. Vsak od partnerjev v otroku prihaja do podobe lastne biti, kakor tudi do biti drugega partnerja. Otrok je tretja oseba, neodvisno bitje in kot ustvarjeno bitje v polnem pomenu besede, je dar Boga, Ljubezni. Je novo ustvarjeno bitje, ki ima svojo telesno in duševno individualnost od prvega trenutka svojega obstoja v materinem telesu. Je individualnost, ki je sicer podobna staršem, vendar je hkrati nekaj povsem drugega. To novo človeško bitje je od trenutka svojega nastanka nosilec svoje lastne biti in začinja svoj lastni razvoj, se razcveta, raste, zori in oblikuje. Vendar pa to ne poteka neodvisno od matere in očeta. Najmočnejši vplivi prihajajo ravno od njiju. Rast otroka in njegovo oblikovanje zahteva ljubeče samopredajanje staršev, na začetku zlasti matere, ki se predaja nalogi materinstva.«

S starševsko empatično uglasenostjo dobi otrok prvo izkušnjo ljubezni. In kjerkoli je ljubezen, pa čeprav je še tako človeška, vselej je ljubezen zanesljiva pot, da pridemo do Boga. *Ubi caritas ibi Deus* – kjer je ljubezen, tam je Bog (Rupnik 2001, 89). V sočutnih in empatičnih odnosih je prostor, v katerem odseva ljubezen, ta pa je od Boga in je Bog. V starševski ljubezni, ki je v sočutju, empatiji, usmiljenju in v odgovarjanju na otrokove potrebe, je torej mogoče prepoznati odsev božje ljubezni. Družina prek empatije postaja prostor ljubezni in odrešenja. Otroci namreč v odraslemu vzbujajo željo po milini in ljubezni. Ob njih imajo starši posebno priložnost, razvijati rahločutnost, empatijo, pozornost in fleksibilnost – vse to, česar morda sami ob svojih starših niso bili deležni. Prek tega vedno znova vstajajo in se poslavljajo od tistega, kar ni ljubezen (Rupnik 1995, 45). Otroci s svojimi boleznimi, težavami, veseljem, radostmi, stiskami in s potrebami v starših prebujajo in ozdravljajo vse tisto, kar potrebuje odrešenje.

V temelju božjega načrta je, da se svet razvija, raste k večjemu dobremu, se izpopolnjuje, napreduje, to pa je mogoče samo tako, da se ustvarjena bitja med seboj podpirajo in so medsebojno povezana. Empatija je torej pot oziroma način dejavnega delovanja Boga v svetu, po tem pa se uresničuje tudi božji načrt. Bog s prebujanjem medosebne empatije vleče bitja k sodelovanju pri uresničevanju tega načrta. Reči, da je Bog empatično učinkovit v odnosu do stvarstva, pomeni: Bog nenehno daje moč bitjem v njihovem okolju, da v medosebnih odnosih z empatijo, s sočutjem in z ljubeznijo oblikujejo boljši in plemenitejši svet (Farley 1996, 304–305). Tako je tudi v družini, ki jo zaznamuje rahločutno in empatično starševstvo. Takšni odnosi so prostor, v katerem se udejanja bogopodobnost in v katerem odseva božja ljubezen.

Reference

- Barnett, Mark A.** 1987. Empathy and related responses in children. V: Nancy Eisenberg in Janet Strayer, ur. *Empathy and its development*, 146–162. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baron-Cohen, Simon.** 2003. *The essential difference: The truth about male and female brain*. New York: Basic Books.
- Bauer, Joachim.** 2006. *Warum ich fühle, was du fühlst*. Hamburg: Hoffman und Campe Verlag.
- Bohart, Arthur C., in Karen Tallman.** 1997. Empathy and the active client: An integrative, cognitive-experientia approach. V: Arthur C. Bohart in Leslie S. Greenberg, ur. *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, 393–415. Washington: American Psychological Association.
- Bowlby, John.** 1969. *Attachment and Loss*. London: Pimlico.
- . 2003. *A secure base*. New York: Brunner-Routledge.
- Bradley, Susan J.** 2000. *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: The Guilford Press.
- DeYoung, Patricia A.** 2003. *Relational psychotherapy: A primer*. New York: Brunner-Routledge.
- Eisenberg, Nancy, in Janet Strayer.** 1987. Critical issues in the study of empathy. V: *Empathy and its development*, 3–13. Cambridge: Cambridge University Press.
- Emde, Robert N.** 1988. Development terminable and interminable. *International Journal of Psycho-Analysis* 69:23–42.
- Farley, Edward.** 1996. *Divine empathy: A theology of God*. Minneapolis: Fortress Press.
- Ferrari, Pier Francesco, Vittorio Gallese, Giacomo Rizzolatti in Leonardo Fogassi.** 2003. Mirror neurons responding to the observation of ingestive and communicative mouth actions in the monkey ventral premotor cortex. *European Journal of neuroscience* 17, št. 8:1703–1714.

- Folden Palmer, Linda.** 2007. *Baby Bond: The new science behind what's really important when caring for your baby.* San Diego: Baby Reference.
- Gergely, György, in John S. Watson.** 1996. The social biofeedback theory of parental affect-mirroring: The development of emotional self awareness and self-control in infancy. *International Journal of Psycho-analysis* 77:1181–1212.
- Gerhardt, Sue.** 2004. *Why love matters: How affection shapes a baby's brain.* New York: Brunner-Routledge.
- Gostečnik, Christian.** 2002. *Sodobna psihoanaliza.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- Greenberg, Leslie S., in Robert Elliot.** 1997. Varieties of empathic responding. V: Arthur C. Bohart in Leslie S. Greenberg, ur. *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, 167–186. Washington: American Psychological Association.
- Juhant, Janez.** 2003. *Človek v iskanju svoje podobe: Filozofska antropologija.* Ljubljana: Študentska založba.
- Kompan Erzar, Lia Katarina.** 2003. *Skrita moč družine.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2006. *Ljubezen umije spomin.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- Kompan Erzar, Katarina, in Andreja Poljanec.** 2009. *Rahločnost do otrok.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- Lachmann, Frank M.** 2008. *Transforming narcissism: Reflections on empathy, humor, and expectations.* New York: The Analytic Press, Taylor & Francis Group.
- Poljanec, Andreja, in Barbara Simonič.** 2008. Starševstvo za tretje tisočletje v luči teorije navezanosti. *Socialno delo* 47, št. 3–6:249–257.
- Preston, Stephanie D., in Frans B. M. de Waal.** 2002. Empathy. Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences* 25, št. 1:1–20.
- Rupnik, Marko Ivan.** 1995. *V plamenih gorečega grma.* Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana Dravljce.
- . 2001. *Reči človek: Oseba, kultura velike noči.* Koper: Ognjišče.
- Schore, Allan N.** 1994. *Affect regulation and the origin of the self.* New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- . 2003. *Affect regulation and the repair of the self.* New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, Daniel J.** 1999. *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience.* New York: The Guilford Press.
- Siegel, Daniel J., in Mary Hartzell.** 2003. *Parenting from the inside out.* New York: Tarcher/Penguin.
- Simonič, Barbara.** 2010. *Empatija.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- Solomon, Marion F.** 1997. Countertransference and empathy in couples therapy. V: Marion F. Solomon in Judith P. Siegel, ur. *Countertransference in Couples Therapy*, 23–37. New York: W. W. Norton & Co.
- Stein, Edith.** 1989. *On the problem of Empathy.* Washington: ICS Publications.
- . 2002. *Finite and Eternal Being.* Washington: ICS Publications.
- Stern, Daniel N.** 2004. *The present moment in psychotherapy and everyday life.* New York: W. W. Norton & Company.
- Škof, Lenart.** 2002. *Sočutje med religijo in filozofijo.* Ljubljana: Teološka fakulteta, Katedra za filozofijo.
- Tangney, June Price, in Ronda L. Dearing.** 2002. *Shame and guilt.* New York: Guilford Press.
- Thompson, Ross A.** 1987. Empathy and emotional understanding. V: Nancy Eisenberg in Janet Strayer, ur. *Empathy and its development*, 119–145. Cambridge: Cambridge University Press.
- . 1998. Empathy and its origins in early development. V: Stein Bråten, ur. *Intersubjective communication and emotion in early ontogeny*, 144–157. New York: Cambridge University Press.
- Tomec, Erika.** 2005. Navezanost v odraslosti. *Anthropos* 37, št. 1/4:399–415.
- Trevarthen, Colwyn.** 1993. The self born in intersubjectivity: The psychology of an infant communicating. V: Urie Neisser, ur. *The perceived self. Ecological and interpersonal sources of self-knowledge*, 121–173. Cambridge: Cambridge University Press.
- van der Mark, Ingrid Louise.** 2001. *The development of empathy and compliance in toddlers: The role of parenting, attachment, and temperament.* Leiden: samozaložba.
- Weinfield, Nancy S., Alan L. Sroufe, Byron Egeland in Elizabeth Carlson.** 2008. Individual differences in infant-caregiver attachment. V: Jude Cassidy in Philip R. Shaver, ur. *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*, 78–101. New York: Guilford Press.
- Winnicott, Donald W.** 1971. *Playing and Reality.* London: Routledge.
- . 2001. *The family and individual development.* Hove: Brunner-Routledge.
- Wispé, Lauren.** 1987. History of the concept of empathy. V: Nancy Eisenberg in Janet Strayer, ur. *Empathy and its development*, 17–37. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zahn-Waxler, Carolyn.** 2002. The development of empathy, guilt, and internalization of distress. V: Richard J. Davidson, ur. *Anxiety, depression, and emotion*, 222–265. New York: Oxford University Press.