

Izvirni znanstveni članek/Article (1.01)

Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly 79 (2019) 2, 425—456

Besedilo prejeto/Received:04/2019; sprejeto/Accepted:10/2019

UDK/UDC: 159.9.019.2

DOI: <https://doi.org/10.34291/BV2019/02/Centa>

Mateja Centa

Umetnost življenja in kognitivno-izkustveni model čustev in čustvenosti

The Art of Life and Cognitive-Experiential Model of Emotions and Emotionality

Povzetek: V prispevku izpostavimo, kašno vlogo imajo doživljanje, izražanje, razumevanje in oblikovanje čustev pri vzpostavljanju dobrega življenja. Ob tem kot privzet pristop k čustvom in čustvenosti uporabimo kognitivno teorijo čustev, hkrati pa tudi splošni, antropološki pogled na človeka kot odnosno in dialoško bitje. Doživljanje in razumevanje čustev se pokaže kot ključni gradnik za vzpostavitev umetnosti življenja, pri tem pa opozorimo, da do sedaj oblikovane teorije umetnosti življenja ta vidik čustev in čustvenosti postavljajo bolj ob stran, posebno v zvezi z vprašanjem neposrednega kultiviranja čustev oziroma celostnosti in pravilnosti čustvenega doživljanja. Kot model, ki ustreza temu izzivu, predlagamo sintezo kognitivne teorije čustev in geštalt pedagogike; imenujemo ga kognitivno-izkustveni model čustev in čustvenosti. Na njegov pomen opozorimo tako, da ob koncu zarišemo ključne gradnike umetnosti življenja in v njihovem okviru nakažemo vlogo kognitivno-izkustvenega modela čustev in čustvenosti za oblikovanje celostnosti in pravilnosti čustvenega doživljanja.

Ključne besede: umetnost življenja, dobro življenje, čustva, geštalt pristop, kognitivna teorija čustev, kognitivno-izkustveni model čustev osebna rast, identiteta

Abstract: In the paper we emphasize the role played by experiencing, expressing, understanding and shaping emotions in establishing a good life. As a default approach to emotions and emotions we presuppose the cognitive theory of emotions, as well as the general, anthropological view of man as a relational and dialogic being. Experience and understanding of emotions is posed a key building block for the creation of the art of life. However, we also draw attention to the fact that the so theories of the art of life put this aspect of emotions and emotions more on the side, especially when it comes to questions of direct cultivation of emotions, and unity and correctness of emotional experience. As a model that answers this challenge, we propose the synthesis of the cognitive

theory of emotions and gestalt pedagogy, which we call a cognitive-experiential model of emotions and emotionality. We demonstrate its significance by ending up with the foundational elements of the art of life and and we point out the role of the cognitive-experiential model of emotions and emotionality to create the unity and correctness of emotional experience.

Key words: art of life, good life, emotions, gestalt approach, cognitive theory of emotions, cognitive-experiential model of emotions, personal growth, identity

1. Uvod

Ustrezno gojenje oziroma kultiviranje čustev in čustvenosti, ki vključuje prepoznavanje in medsebojno razlikovanje različnih čustev v različnih položajih in okoliščinah, razločevanje čustev od razpoloženj ali telesnih občutij, prepoznavanje in ločevanje svojih lastnih čustev in prevzetih čustev drugih, oblikovanje, doživljanje in izražanje čustev in čustvenih naravnosti glede na vrednotenje sveta okoli nas itd., je eden ključnih gradnikov umetnosti življenja. Umetnost življenja kot eden od pristopov k etičnosti poudarja predvsem pomen vprašanja o dobrem ali srečnem življenju. Umetnost življenja se vse bolj uveljavlja kot del praktične filozofije. »Umetnost življenja je v ustvarjanju dobrega življenja zase. Gre za umetnost, ker od posameznika terja dolgotrajno (vseživljenjsko) prizadevanje, ki ga noben ne more opraviti namesto njega in za katerega ni posebnih podrobnih načrtov. Dobro življenje mora biti sestavljeno iz posameznikovega značaja, okoliščin, izkušenj in idealov, ki se s posamezniki, družbami, obdobji in prostori razlikujejo.« (Kekes 2002, 1)

V prispevku bomo izpostavili, kakšno vlogo imajo pri tem oblikovanje, razumevanje, doživljanje in izražanje čustev. Kot pristop k čustvom in čustvenosti uporabimo kognitivno teorijo čustev (Nussbaum 2001; Centa 2018a), hkrati pa tudi splošni, antropološki pogled na človeka kot odnosno in dialoško bitje (Juhant 2006; 2014) in celostni pristop k njegovi rasti (Gerjolj 2009). To je tudi eden od izvirnih prispevkov članka, saj bomo teorije umetnosti življenja, ki se posvečajo vprašanju srečnega posameznika in dobrega življenja v sodobnem svetu, dopolnili z vidikom pomena čustvene razsežnosti pri posamezniku. Večina teorij namreč ta vidik bodisi zanemari ali pa obravnava zgolj površinsko, medtem ko bolj poudarjajo pomen moralnosti, posebno z vidika kreposti in osebnostnih odlik (Kekes 2002; Bauman 2008). Drugi izvirni prispevek pa je model, ki spaja umetnost življenja, razumevanje čustev kot vrednostnih sodb in geštalt pristop k rasti posameznika, označimo ga lahko kot celostnega in izkustvenega. Ta pristop razume čustva in čustvenost kot tesno povezana s preostalimi vidiki človekovega življenja, z vzpostavljanjem njegove identitete v celotnem okviru življenja.

Čustva so eno od jeder posameznikovega doživetja sveta okoli njega – posebej glede razsežnosti vrednotenja tega sveta –, čustva so odsev narave njegovih potreb in vzpostavljanja odzivov na položaje, v katere je postavljen. Na podlagi tega

določamo glavno izhodišče za naš prispevek: čustva kot vrednostne sodbe imajo miselno podlago in z njimi vzpostavljamo svoj vrednostni svet, njihova ustreznost je torej odločilni pogoj za moralno življenje posameznika (Nussbaum 2001). V okviru takšne kognitivne teorije čustev lahko ustrezno razumemo odnos soodvisnosti med (moralnimi) čustvi, povezanimi z našim celostnim moralnim življenjem, na eni strani in simbolnostjo, dialoškostjo in odnosnostjo človeškega bitja na drugi strani. Razumevanje tega odnosa pa omogoča oblikovanje nadgraditev in poglobitev pristopov umetnosti življenja. Pristno doživljanje in razumevanje čustev se pokažeta kot ključna gradnika za vzpostavitev umetnosti življenja.

2. Etika in umetnost življenja

Umetnost življenja je pristop v praktični filozofiji, ki usmerja posameznika pri tem, kako naj oblikuje in usmerja svoje življenje, da bo dosegel dobro in srečno življenje. V okviru gledišča umetnosti življenja ne najdemo povsem poenotene pristopa. Etika je tradicionalno resda usmerjena na posamezne vidike človekovega ravnanja ali življenja. Trije najbolj uveljavljeni pristopi so *deontološka* etika, *teleološka* etika (širše tudi vrednostna etika) in *etika kreposti*. Prva se osredotoča na vrste dejanj (dolžnosti) in na splošna moralna načela, druga na vredne (koristne, dobre) posledice dejanj, zadnja pa na značajske značilnosti, ki jih mora posameznik oblikovati, da bo lahko deloval moralno pravilno (Juhant 2009). Vsak pristop k etiki resda obravnava teme dolžnosti, vrednot in kreposti, vendar pa navadno enega (ali več) od teh vidikov razumemo kot normativno primarnega.

Vsaka etika obsega neke določene vrednote in tudi dolžnosti, ki te vrednote varujejo, saj brez izpolnjevanja in spoštovanja dolžnosti ne moremo vrednot ohranjati (Juhant 2009, 85–86), tudi če smo jih ustrezno prepoznali in postavili ter verjamemo vanje. Vodili sta antropološki oziroma sta utemeljeni v človeku, v katerem vsako vodilo odpira neki določen vidik etičnega v posamezniku. Prvo vodilo odpira človekov čut dolžnosti, saj ima posameznik (v sebi) izkušnjo, da mora spoštovati pravila, ki drugače nujno neposredno ne zadevajo njegovega življenja, vsekakor pa se ga dotikajo posredno. Drugo vodilo odpira njegove vrednostne opredelitve, v katerih posameznik na podlagi vrednotenja sveta okoli sebe sledi tudi neki določeni lestvici vrednot. Umanjkanje ene ali druge plasti lahko vodi v različne skrajnosti, ki vodijo proč od osnovnega cilja, to je: proč od dobrosti in srečnosti (življenja) posameznika in družbe. Etika vrednot razume človeka kot čustveno bitje: za svoje delovanje potrebuje ustrezno motivacijo, ki ga bo spodbudila k moralnemu delovanju. To motivacijo sproža privrženost vrednostnemu svetu (Juhant 2009, 90).

Pristop umetnosti življenja poskuša kar najširše zajeti zgoraj opredeljene razsežnosti moralnosti, osredotoča pa se na posameznikovo doseganje dobrega življenja. Juhant (2009) trdi, da imata (zgoraj omenjeni) etika vrednot in normativna etika skupno podlago – in to je umetnost življenja. Meni, da družbenega življenja ni mogoče uspešno urediti, če člani družbe ne priznavajo nečesa bolj notranjega, se pra-

vi: etičnih drž oziroma splošno priznanih etičnih vrednot. Bistvo in namen tega, da ima družba to etično notranjost, je: na podlagi te notranjosti lahko človek – kot posameznik ali pa tudi kot del skupnosti – uresničuje svoje (dobro) življenje (2009, 375). Za uspešno delovanje družbe, v kateri je človek kot oseba (polna različnosti), kot svobodno bitje in kot skrivnost, ki je nikoli ne moremo dojeti (lahko jo le sprejememo), pa je nujen (pristen) dialog z drugim oziroma drugačnim. Umetnost življenja pomeni (aktivno in zavzeto) živeti življenje in ga ne preganjati oziroma zasledovati zunaj sebe. Umetnost življenja poudarja življenje, povezano z občutki polnosti in uresničitve svojega lastnega življenja, ki ga prevevata globlja pobuda in notranji občutek izpolnjenosti. Ker pa je življenje vsakega posameznika povezano tudi z drugim/družbo (drugače ne preživi), ta dolžnost, ki jo čuti, ostaja zunanja (377). Ključna je torej človekova notranja naravnost do življenja oziroma notranji odnos do sveta, na podlagi katerega človek vodi in načrtuje svoje življenje. V nadaljevanju nas bo ob dveh takšnih teorijah zanimalo, kako lahko razumemo čustva in čustvenost kot (nujni) gradnik umetnosti življenja.

3. Analiza teorij umetnosti življenja z vidika čustev in čustvenosti

V tem razdelku ob zgledih analiziramo dve teoriji umetnosti življenja: opiramo se na pristopa Johna Kekesa in Zygmunta Baumana. Kekes ubere (metodološki) pristop premisleka in analize konkretnih posameznih življenj (stvarnih ali fiktivnih), ki jih lahko razumemo kot dobra, in izpostavlja posamezne *središčne gradnike* oziroma osebnostne odlike teh življenj (Michel de Montaigne in Thomas More (*avtonomija in samousmerjanje*), modrec (*moralna avtoriteta*), Newland Archer in grofica Olenska (*spodobnost*), Ojdip (*globinskost*), Lamoignon Malesherbes (čast)). V vseh teh primerih potem utemeljuje, da osebnostne odlike kot vodilne moralne ideje oblikujejo dobro življenje, da pa so to hkrati zgolj primeri doseganja dobrega življenja in ne edini načini, ki bi jih bilo moč posplošiti (2002, 123–125). Kljub temu pa nam lahko razkrijejo pomembne gradnike dobrih življenj. Obenem poudari pomen dveh nujnih (a ne zadostnih) pogojev za dobro življenje. To sta moralna sprejemljivost in osebno zadovoljstvo. Dobro življenje mora biti moralno življenje, posameznik mora slediti občim družbenim zahtevam moralnosti. Vsi ljudje namreč kot bitja delimo enake fiziološke, psihološke in skupnostne potrebe, ki morajo biti izpolnjene, da dosežemo dobro življenje. Moralnost ima vlogo ustvarjanja teh pogojev in zahtev, ki jih moramo v zvezi z njimi izpolnjevati, tako za blagostanje drugih kakor tudi za naše lastno blagostanje (Kekes 2002, 147). Umetnost življenja tako poteka le znotraj okvira moralnosti. Če bi se med moralnostjo in našim zasledovanjem dobrega življenja zgodil konflikt, nimamo posebnih vodil, kako se odločati. Posamezna odločitev je odvisna od okoliščin in od tako imenovanih zasebnih razlogov. Drugič, dobro življenje je osebno zadovoljujoče, to pa pomeni, da posameznik živi v skladu s postavljenimi razumnimi ideali in je vključen v projekte, ki mu prinašajo osebno zadovoljstvo.

Glede na ta pristop je ključ v oblikovanju osebnostnih odlik, ki so tvorni gradniki našega značaja in povezani z našo identiteto in samo-podobo in samo-vrednotenjem. Hkrati je to postavljanje idealov, ki si jih posameznik lahko pridobi in oblikuje v okviru svoje skupnosti, z vzgojo in v soočenju z zgledi odlikovanih življenj (zgodovina, literatura, religija, filozofija, umetnost), vse skupaj pa moramo povezovati s praktično modrostjo, ki prilagodi te modele in ideale za naše konkretno življenje in njegove okoliščine. Da bi se udeležilo takšno življenje, moramo oblikovati tudi ustrezne naravnosti do teh modelov in idealov; to vključuje miselne, čustvene in motivacijske vidike naše osebnosti, ki morajo biti medsebojno usklajeni, drugače se lahko zgodijo – prek prevelike poudarjenosti kakega od teh vidikov – zablude oziroma zmote (moralizem, sentimentalizem ali romanticizem). To je tudi ena od vstopnih točk, s katero bomo v nadaljevanju s sintezo povezali čustva in čustvenost.

Umetnost življenja je tako način ustvarjanja oziroma vzpostavljanja dobrega življenja. Kekes (2002) pravi, da je to *umetnost* življenja tudi zato, ker od posameznika zahteva vseživljenjski ustvarjalni trud. Takšno življenje je sestavljeno iz značaja, okoliščin, izkušenj in iz idealov osebnih odlik, ki so značilne za posameznika, družbo, neki določen kraj in tudi za čas. Ključni element takšne umetnosti vključuje odsev posameznikovega življenja in njegovih prilagoditev, njegovih idealov in odlik.¹

Za dobro življenje pa je poleg osebnega zadovoljstva oziroma srečnosti pomemben tudi gradnik moralne sprejemljivosti. Oba gradnika (osebno zadovoljstvo in moralna sprejemljivost) sta nujna in nobeden sam zase ni zadosten za dobro življenje, saj je lahko osebno zadovoljujoče življenje hkrati tudi moralno nedopustno in moralno sprejemljivo življenje je lahko polno težkih osebnih razočaranj in nesrečno (2002, 3). Osebno zadovoljstvo ima tako dva vira. Prvi meri na razumni ideal odličnosti, ki si ga je posameznik (razumno) zaslužil, drugi vir pa so njegovi osebni projekti. A hkrati je nujno, da dobro življenje zadosti tudi zahtevam moralnosti, ki so vezane na posameznika, na družbo in na skupnost. Tem zahtevam se mora posameznik prilagoditi, ne glede na značaj, okoliščine, ideale osebnih odlik in projektov (5). Morala zato narekuje in meri na oblikovanje in sledenje pravilom, da bi te temeljne potrebe lahko zadovoljili (Kekes 2002; Nussbaum 2001). Kekes trdi, da je dobro življenje vezano tudi na zaščito teh univerzalnih

¹ Žalec si zastavi splošnejše vprašanje, kaj umetnost pomeni človeku. Prvič, če želimo človeka zares razumeti, potem je treba upoštevati dejstvo, da je človek telesno bitje. Človek se izraža skozi telo in prav tako je v umetnosti življenja: človek je telesno bitje in ustvarja svoje življenja prek vseh zaznav, ki jih prejema iz/od telesa in ki z njimi tudi deluje v svetu. Drugi vidik je, da je človek bitje, ki ima potrebo po izražanju (Žalec 2010, 273). Glede vidika izražanja najdemo v okviru umetnosti življenja iskanje in izboljševanje osebnih odlik, prek njih se izražamo in delujemo; po tem izražanju ima posameznik potrebo, saj teži (v svoji naravi) po (bolj ali manj) dobrem življenju. Tretji vidik je, da je človek bitje, ki ga ni mogoče izčrpati, totalitizirati in reducirati. V okviru umetnosti življenja je vsak človek poseben in edinstven in prav tako je edinstveno njegovo življenje, ki ga oblikuje po zanj značilnih sposobnostih (osebne odlike, vrednote itd.). Četrty vidik je, da je človek bitje, ki ima v sebi gon po smislu (273). V okviru umetnosti življenja je ta gon razumljen kot »gon« po dobrem in srečnem življenju. Posameznik torej vidi smisel v dobrem zase in v tem, da svoje življenje oblikuje (etično-dialoško) v skupnosti z drugimi. Gradivo (vsebinsko) posameznikove umetnosti je njegovo življenje, zato rezultat takšnega uspešnega življenja prinaša osebno zadovoljstvo. (Kekes 2002)

pravil. Seveda imajo ta pravila tudi različno obliko in vsebino, saj so kulturno določena tako, da družbena pravila pomenijo »umeščene« načine sledenja univerzalnim zahtevam moralnosti (Kekes 2002, 5). Univerzalna in družbena pravila ščitijo pogoje za dobro življenje, toda na koncu je odvisno od posameznika, kaj naredi s svojim življenjem, ko so te zahteve izpolnjene. Če kratko povzamemo, je dobro življenje sestav osebne zadovoljenosti, izvirajoče iz vključenosti v projekte, ki odsevajo posameznikove osebne odličnosti, in moralne sprejemljivosti, ki je odvisna od usklajenosti z univerzalnimi, družbenimi in posameznikovimi moralnimi zahtevami (5).

Ko ljudje skladno zasledujejo ideal odlik, so v to dejavnost vključena njihova čustva. Njihova pozitivna čustva izhajajo iz pomembnosti njihovih idealov oziroma osebnih odlik, ki jo imajo ti ideali in odlike v njihovem življenju. Takšni ideali dajejo pomen in smisel njihovem življenju na dva načina. Prvič, oblikujejo osrednje dele psihološke identitete, in drugič, vodijo njihove pomembne odločitve. Razumemo, zakaj ljudje ta čustva tako močno občutijo in da bi bilo celo nenaravno, ne imeti takšnih čustev ob pomembnih vidikih njihovega življenja (237). Posamezniki lahko občutijo tudi negativna čustva, posebno tedaj, kadar jim je preprečeno delovati tako, kakor mislijo, da bi morali. Lahko občutijo sram in krivdo, kadar si za neko določeno stvar ali ideal prizadevajo in jim po njihovi krivdi ne uspe. Ali pa občutijo obup, ko spoznajo, da ne bodo mogli doseči želenega ideala. Kekes trdi, da je v danih primerih predanost idealom osebnih odlik tista, ki določa, kakšna je ali bo (moralna in čustvena) občutljivost posameznika. Zavzetost oziroma predanost »omogoča posameznikom, da ti svet vidijo na določen način, ker jih usmerja in osredotoča na osrednje dele vrednostne razsežnosti njihovega življenja. Njihovo občutljivost določa prevladujoča naravnost v njihovem življenju, prav tako pa tudi njihova dejanja, saj se le-ta razširja onkraj meja neposrednega odločanja o tem, kaj storiti. Te naravnosti določajo to, kako se vedejo do drugih, imajo vzgojen vpliv na to, kaj vidijo kot dane ali sprejemljive možnosti odzivanja ter osvetljujejo njihove presoje o tem, kaj je pomembno in kaj ne, kaj jih navdihuje in kaj mori, kaj je zanimivo in kaj dolgočasno, kaj je za sluzno in kaj vredno zaničevanja.« (238)

Prevladujoče naravnosti (angl. *dominant attitudes*) nekega določenega posameznika so večplastna zmes kognitivnih, čustvenih in motivacijskih delov. Ljudje imajo namreč prepričanje, kako bi morali živeti in delovati, kako živijo in delujejo in kako blizu je drugo prvemu. To prepričanje vzbudi – glede na posameznikovo življenje (ali oceno življenja) – pozitivna ali negativna čustva. Kot posledica tega ta prepričanja in čustva, povezana z njimi, spodbujajo oziroma motivirajo posameznika, da še dalje živi takšno življenje ali pa ga spremeni (Kekes 2002, 238). Kar posameznikovo naravnost naredi za prevladujočo, »je to, da je ona smer, v katero teži to, kako njen subjekt misli, čuti, čustvuje in ravna, in ne, kaj v posebnem so predmeti prevladujočih prepričanj, čustev in motivov«. (Žalec 2005, 78; prim. Kekes 2002, 196)

Kadar posameznik zavzame omenjeno naravnost, to pomeni, da je tej osebi za nekaj mar, da mu neka določena stvar nekaj pomeni. Naravnosti so torej v

bistvu vrednotenjske oziroma ocenjevalne. To vrednotenje ali ocenjevanje je lahko moralno, ekonomsko, znanstveno, zasebno ali javno, pomembno ali nepomembno, razumno ali nerazumno, izraženo ali neizraženo, pravilno ali nepravilno itd., vedno je v domeni posameznika in sestavljeno iz posameznikove reakcije (všečne, nevšečne ali mešanice obeh), ki jo ima na naperjeni predmet (Kekes 2002, 180). Umetnost primerne in polne življenja (kakor jo razume Kekes) vključuje dejavnost ustreznega oziroma pravilnega čustvovanja, pa tudi dejavnost (umetnost) ustreznega oziroma moralno pravilnega delovanja. Ampak zgolj zavedanje o tem, da bi bilo ustrezno oblikovati neko določeno čustveno naravnost, te naravnosti še ne bo sprožilo ali privedlo do tega čustvovanja (184). A tudi če čustvenih naravnosti ni mogoče neposredno nadzorovati (spodbuditi, odstraniti), jih je mogoče oblikovati posredno, in to tako, da krepimo razumna čustva in šibimo nerazumna. Takšni popravki so mogoči z uporabo povezanih oziroma bližnjih prepričanj, ki so v podlagi teh čustev (184).

Bauman (2008) analizo umetnosti življenja začne z analizo sodobnosti in pojma srečnosti kot cilja dobrega življenja in umetnosti življenja. Najprej prizna, da srečnost ni posebej povezana z ekonomsko razvitostjo ali ravni. Kljub temu sodobna potrošniška družba povezuje zasledovanje sreče prav s pridobitvijo in prilastitvijo dobrin v upanju, da nas bo to osrečilo. V okviru potrošniške družbe zasledujemo ta cilj, ki pa ga nikoli ni moč doseči. »Varno stanje srečnosti ni dosegljivo; ves podarek je na lovu za to izmuzljivo tarčo, ki nas zasledovalce ohranja vsaj zmerno srečne.« (Bauman 2008, 9) To zasledovanje v okviru potrošniške družbe postane celo neke vrste zapoved, obveza in cilj življenja (prim. Bruckner 2004, ki govori o prisilni sreči). Srečni smo, dokler imamo upanje, da postajamo srečni. Potrošniška družba ves čas ustvarja tudi nove predmete želja, ki ponujajo nekaj novega, edinstvenega, boljšega, kar obljublja srečnost. Bauman celo pravi, da najstrašnejši ukaz naše družbe ni »to moraš«, ampak »to si želiš, to si zaslužiš ...«, ki se ga ne moremo zlahka osvoboditi (78).

Sodobna družba v nas zbujala občutke nenehnega spreminjanja in negotovosti, posebno mlajše generacije naj bi doživljale življenje kot niz nepovezanih trenutkov, v katerem je vsak odsek, v katerem ne uživamo, izguba časa. Svet se predstavlja kot fragmentiran in nepovezan, preteklost ne določa več sedanjosti in prihodnost je vir tesnobe in strahu, mi pa občutimo, da nimamo orodij, kako se s tem spoprijeti. Eden od znakov tega stanja je tudi upad ravni trajnih in tesnih intimnih odnosov, ki jih bodisi vidimo kot omejitve naše svobode ali pa kot del negotove usode. Ključni del umetnosti življenja je namreč prav vzpostavljanje takšnih intimnih odnosov. Vse prej omenjeno ima posledice tudi za našo identiteto, za njeno vzpostavljanje in vzdrževanje. Zdi se, da se nenehno na novo izumljamo in postajamo nekdo, ki do sedaj še nismo bili (73). Stabilna in trdna identiteta pa je za umetnost življenja ključna, »izdelek« te umetnosti naj bi bila prav takšna identiteta umetnika, ki pa ni zlahka dosegljiva. Bauman odgovore na te izzive optimistično išče v pojmi izbire, volje in odgovornosti. Najprej moramo priznati, da je življenje umetniški izdelek in da ne more biti drugo kakor prav to. Nadalje, vsak posameznik je umetnik tega življenja, ne po svoji lastni izbiri, ampak po usodi. V

takšnem položaju je identiteta posameznika predmet nenehne manipulacije, zato posameznik v tej tekoči moderni, ki je polna izzivov, prenavljanj in reciklaže identitete, potrebuje spretnosti nekakšnega žonglerja v smislu umetnosti in domselnosti rokohitca (2008, 13). Erika Prijatelj (2010) trdi, da »vzpostavljane identitete (pri posamezniku) poteka vse življenje in sicer z upravljanjem osnovnih življenjskih spretnosti, kot so na primer prejemanje, dajanje (podarjanje), zavarovanje samega sebe, zadržanje in osvobajanje samega sebe, delo in sodelovanje, sprejemanje sebe in odpiranje drugemu. /.../ Učenje spretnosti prejemanja in dajanja v medosebnih odnosih pretvori prvotno nezaupanje (v drugega) v zaupanje. Izmojstritev spretnosti zavarovanja v samega sebe pretvori prvotno negotovost in odvisnost v avtonomijo in neodvisnost. /.../ Utrditev svoje identitete se v odraslem življenju kaže na tri načine: v skladnosti med znanjem in odločitvami, ki jih sprejema posameznik; med začasno trdnostjo in pozitivno obarvanimi čustvi, ko se življenje posameznika preoblikuje tako, da bo omogočalo osebno rast identitete v vseh njenih razsežnostih; in v harmoniji z najdenim smislom posameznikovega življenja.« (315)

Če povzamemo, bi lahko trdili, da je ena od lastnosti identitete gibljivost oziroma prožnost, saj – kakor trdi Prijatelj – jo lahko posameznik oblikuje vse življenje. Vendar lahko zdrsimo v šibkost identitete, o kateri govori Bauman: posameznikova identiteta je lahko predmet številnih manipulacij pod pritiski (tekoča moderna, medijska družba, potrošništvo, kultura strahu ipd.). Da bi preprečili ali omilili takšne položaje, v katerih posameznik izgublja, prodaja, menja, zavrne svojo identiteto, je ključno vzpostavljane pristnih odnosov, katerim je temelj pristni dialog in vzpostavitev (osnovnih) življenjskih vrednot že v zgodnjem otroštvu.

Pristopa Baumana in Kekesa k umetnosti življenja sta resda raznolika in deloma odgovarjata tudi na različna vprašanja, vendar lahko izluščimo neko problemsko jedro, ki bo pomenilo tudi podlago za našo sintezo v nadaljevanju. Oba pristopa poudarjata pomen značaja in identitete, predvsem za oblikovanje naših izbir in za delovanje (Strahovnik 2010). Oba vsaj nakazujeta tudi mesto čustev in čustvenosti v teh procesih, čeprav ne vedno na izrecen način in brez pravih vzvodov za ustrezno razumevanje in oblikovanje čustev. Posebno v okviru Kekesove analize, ki izpostavlja osebne odlike kot dolgotrajne miselne, čustvene in delovne težnje, se odpira pomemben prostor za preučevanje teh čustvenih mehanizmov in prepletenost s preostalima dvema vidikoma.

4. Čustva in izkustvenega pristop v okviru umetnosti življenja

V tem razdelku bomo sintetično predstavili shemo vidikov oziroma razsežnosti umetnosti življenja, v katerih bomo nakazali pomen in vlogo čustev in čustvenosti. Shemo tvorijo naslednji vidiki: (a) dialoška odprtost; (b) vstopanje v stabilne, dolgotrajne, varne in ljubeče odnose in oblikovanje teh odnosov; (c) stabilnost oziroma trdnost posameznikove identitete; (d) odkrivanje in razvijanje osebnih odlik; (e) razvijanje in

zasledovanje osebnih projektov; (f) zavezanost moralnosti in moralno sprejemljivo delovanje; (g) prizadevanje za celostno miselno in čustveno doživljajsko pravilnost.

Za njeno razumevanje, posebno pa za vlogo čustev in čustvenosti v njej je ključnega pomena okvir kognitivne teorije čustev (Centa 2018a, 59–63) in geštalt pristopa k osebnemu razvoju in odnosom (2018b, 429–442); ta pristop smo ga že predstavili. Oboje omenjeno – kot celoto to poimenujemo kognitivno-izkustveni model čustev in čustvenosti (v nadaljevanju KI model) – nam pomaga pri razvijanju umetnosti življenja, pri doseganju dobrega življenja in pri razumevanju pogojev za umetnost življenja. Bistvo tega modela je, da pri čustvih hkrati poudarja njihovo kognitivno stran, to je: treba jih je razumeti kot vrednostne sodbe, hkrati pa je zelo pomemben tudi izkustveni vidik čustev, ki nam prav tako pogosto (glede na načela geštalt pedagogike) omogoča ustrezno prepoznavanje in preoblikovanje čustev in čustvenih odzivov glede na naš dejanski položaj.

Dialoška odprtost

Dialoška odprtost je drža oziroma naravnost, ki jo posameznik zavzame v komunikaciji s seboj, z drugim in s presežnim. Drža je pristna, kadar je posameznik v odnosu iskren in sprejema (v vsej različnosti) tako sebe kakor tudi (D)drugega. Odprta drža je za posameznika pomembna, da na podlagi izmenjave z drugimi ne tvori zmotnih prepričanj, sodb in iluzij o sebi ali svetu, ki bi utegnile ovirati njegovo (zdravo) osebnostno napredovanje oziroma blaginjo. V tem oziru je zato v odnosu pomembno obravnavati tudi čustva, ki bistveno sooblikujejo posameznikov vrednostni svet. Pristna dialoška odprtost odnosa je torej hkrati tudi čustveni dialog, v tem smislu, da so navzoča čustva in čutenje, ki jih posameznik (zavestno ali podzavestno) doživlja v odnosu. Dialog torej ni le v domeni (po)govora, ampak je tudi v domeni čutenja (zajema tudi čustveno razsežnost posameznika). Kjer imamo torej med posameznikoma vrednostno komunikacijo, posameznika ne vstopata samo v miselni svet drugega, ampak se vključujeta tudi v čustveno življenje (čustvovanje) in hotenje drugega (Mindus 2009, 99). Držo dialoške odprtosti v odnosu vidimo kot nujno za oblikovanje dobrega in srečnega življenja, tako z miselnega kakor tudi s čustvenega vidika. V dialogu pa seveda lahko nastopi tudi čustvena napetost, ki dialoško odprtost ovira, posebno ob sporih ali napačnih ravnanjih. V nekih določenih trenutkih namreč posameznik spoznava, da je nemočen in ranljiv ob zunanjih dogodkih, nad katerimi nima nadzora. Pri tem in podobnih izzivih, ko nastopijo neprijetna čustva, si lahko pomagamo s KI modelom, ki lahko prispeva k razvijanju umetnosti življenja in dobrega življenja. Navzočnost kot odločitev, da smo, kar smo, da smo v dialoškem odnosu iskreni, in vključenost predstavljata temelj za sprejemajočo, strpno, pozitivno in zaupljivo držo, ki v odnosu do (D)drugega pomeni tudi to, da smo pripravljeni postaviti svoje lastne cilje in načrte ob stran, če ne vodijo do želene spremembe. Zavzetost oziroma predanost pa je naravnost, ki vključuje iskrenost in zaupanje, temelja odločnosti, da smo dialogu ves čas predani. Te drže pomagajo, da lahko neovirano (tudi v konfliktnih ali napetih položajih) poiščemo skupne korenine in da razlike omejimo na globinsko raven vrednostnih sodb.

Vstopanje v stabilne, dolgotrajne, varne in ljubeče odnose in oblikovanje teh odnosov

Za dobro in srečno življenje je vsekakor pomembno vstopanje v stabilne, dolgotrajne, varne in ljubeče odnose in oblikovanje teh odnosov, in to z več vidikov. Prvič, takšni odnosi so izpolnjujoči in osrečujoči v tem smislu, da ima posameznik občutek sprejetosti in priložnost za zdrave in pristne pohvale (in kritike) ter spodbude. V okviru takšnih odnosov posameznik tudi nima stalnega, neizpolnjenega občutka hrepenenja po nečem ali nekom in ne občuti praznosti (v sebi oziroma v svojem življenju) – kakor je težnja v tekoči moderni, o kateri je govoril Bauman –, marveč nasprotno, v takšnih odnosih se počuti izpolnjenega in motiviranega za uresničevanje svojih ciljev itd. Drugič, posameznik se v ljubečem odnosu (laže) sooča s svojo lastno preteklostjo, saj se v takšnem odnosu počuti varnega, ljubljene in sprejetega, ne glede na njegovo ozadje. Zato preteklosti ne odriva ali zanika, marveč jo sprejema, to pa je ključnega pomena, da na njej gradi svojo posebno identiteto (Bauman 2008; Gerjolj 2009; 2015). Tretjič, posameznik iz stabilnih odnosov deluje iz danega trenutka, iz »tukaj in zdaj« (geštalt načelo), ker je manj obremenjen s preteklostjo, ki bi ga v mislih in občutjih »vlekla nazaj« in ga morda onesrečevala, niti se ne ukvarja preveč z raznimi (nerealnimi) željami za prihodnost, ki bi ga morda »povlekle« v neizpolnljivo hrepenenje in sanjarjenje, marveč se ukvarja s konkretnimi dogajanjem, ki oblikujejo njegovo dobro življenje in srečnost. Z oblikovanjem takšnih odnosov se posameznik uči zaupanja (sebi in drugim), sprejemanja odgovornosti in odločitev, s katerimi gradi svoje (dobro in srečno) življenje.

Ključno za vzpostavitev varnih, stabilnih, dolgotrajnih, ljubečih in osrečujočih odnosov je poleg pristnega dialoga tudi upoštevanje (razumevanje) čustev. Upoštevanje in razumevanje čustev je pravzaprav pogoj že za samo vzpostavitev kateregakoli (intimnega) pristnega odnosa. Kadar posameznik na kakršenkoli način potiska ob stran svoja čutenja, s tem potiska ob stran tudi del svoje izkušnje, del samega sebe, to pa povzroči, da posameznik zaostaja v razvoju, tako osebnem kakor tudi čustvenem, in predvsem, tako njega kakor druge udeležene v odnosu onesrečuje. Zato so za posameznika dolgotrajni, stabilni in ljubeči (intimni) odnosi bistveni za njegovo rast, ker ima v takšnih odnosih čas in prostor, ko se lahko opogumi in spregovori (na primer tudi o svojih neprijetnih čustvih). V sprejemajoče odnose si posameznik želi vstopati in se jih ne brani, saj se iz njih uči o sebi (in o drugih) in si tako z razumnim in odgovornim upravljanjem svojega čustvovanja oblikuje srečno življenje. KI model pri vstopanju in oblikovanju odnosov pomaga tako, da posameznika usmerja k ozaveščanju njegovih lastnih predsodkov, zablod in samoprevar; z začetkom pri tem, da posameznik pritrdi spoznanju, da je nesamozadosten in da je njegova temeljna potreba (kakor potreba vseh preostalih ljudi) navezanost na drugega (Bowlby 1969; MacIntyre 2006). V okviru odnosov je pomembno, da posameznik razume: nihče in nobena stvar nista samo-umevna, da bi mu pripadala – tudi če je zanj zavzeto garal in jima je predano zavezan –, marveč njegova čustva razkrivajo, da je ob stvareh, ki pomembno sestavljajo njegovo evdajmonijo, ranljiv in nad njimi nima nadzora. Ob teh občutjih

nemoči in ranljivosti nam lahko KI model pomaga – prek analize vpogleda v vrednostni svet ciljev, želja in projektov posameznika – razumeti, kako se neki določen predmet tam kaže, kakšna prepričanja ima posameznik v zvezi s tem predmetom, kakšna je pomembnost tega predmeta in kako ga vidi v primerjavi (v odnosu) z drugimi.

Stabilnost posameznikove identitete

Posameznikova identiteta se oblikuje vse življenje in glede na naravo človeka prehaja skozi različne razvojne stopnje (Juhant 2006, 168–181; Prijatelj 2010, 303–319). V vsaki razvojni stopnji so izzivi, s katerimi se posameznik sooča, različni in morajo biti preseženi, da lahko govorimo o dobrem življenju. Zato je pomembno, da je njegova identiteta ves čas navezana na neko določeno trdno jedro, po drugi strani pa, da je hkrati prožna za soočanje, z vsemi temi izzivi, in za njihovo razreševanje. Posameznik se v sodobnem času pogosto sprašuje o svoji identiteti (kdo je, kaj je smisel njegovega življenja, kaj naj stori itd.), pri tem pa odgovore navadno išče zunaj sebe, ker se mu morda ne zdi vredno, ukvarjati se s seboj, ali pa ne ve, kaj bi pravzaprav lahko sploh našel pri sebi, ali ker je odgovore poiskati »zunaj« pogosto tudi najhitreje in najlažje. Zato pogosto ostaja v tavanju, hrepenenju in iskanju, celo razdiranju in sestavljanju več novih identitet (Bauman 2008; Žalec 2015). Odgovori »od zunaj« niso pristni, saj v njih ni pristnega, dialoškega odnosa. Zato zagovarjamo prepričanje, da so za trdno identiteto ključni odnosi, ki smo jih omenili zgoraj. Pomen takšnih odnosov se razkrije, ko se posameznik po porazih, ki jih doživi v »svetu«, lahko vrača v te odnose z zaupanjem, da bo vedno sprejet in bo tako lažje sprejel sebe, podobno kakor nam to razkriva prilika o izgnanem sinu (Lk 15,11–15). Jedro identitete v okviru umetnosti življenja poleg odnosov tvorijo posameznikove prevladujoče naravnosti (Kekes 2002), saj te naravnosti »[u]telešajo hierarhijo vrednot subjektov in tvorijo korenine njihove motivacije. Živeti v skladu z njimi je vir samospoštovanja.« (Žalec 2005, 79) Vlogo čustev in čustvenosti pri oblikovanju identitete posameznika razumemo kot pomembno vodilo k ustreznemu oziroma boljšemu razumevanju samega sebe. Čustva vedno nastopajo v povezavi z neko določeno pomembno stvarjo, ki bistveno nagovarja posameznikov svet. Glede na KI model si lahko posameznik pomaga pri vzpostavitvi in ohranjanju stabilnosti svoje identitete prek razumevanja čustev, natančneje, vrednostnih sodb, ki odsevajo njegove vrednote in ideale, spoznava, kaj mu je pravzaprav pomembno. Še posebno kadar govorimo o grajenju stabilne identitete, je ključno poznavanje osebnih vrednot in vrednostnih stališč, hkrati pa njihovega čustvenega izraza v posameznih položajih.

Odkrivanje in razvijanje osebnih odlik

Posameznik mora v zasledovanje svoje srečnosti, v doseganje določenih ciljev ali v udejanjanje projektov vlagati trud. Kekes izpostavlja, da je pomembno del tega truda vložiti v odkrivanje in razvijanje osebnih odlik, to pa zahteva aktivnega in motiviranega posameznika. Njihovo razvijanje in odkrivanje je nujno zato, ker so

to pomembne značajske lastnosti, ki so bistvene za oblikovanje identitete in samopodobe posameznika, hkrati pa pomembni gradniki dobrega življenja. Posameznik res lahko živi dobro življenje tudi brez teh osebnih odlik, toda življenje, v katerem se posameznik posveti osebnim odličnostim, je boljše, ker to pomeni močno zavezanost njegovemu temeljnemu življenjskemu idealu (Kekes 2002, 164; 176). Zgled pomembnosti zasledovanja, odkrivanja in razvijanja osebnih odlik lahko najdemo v svetopisemskih osebnostih, na primer pri Abrahamu in Mojzesu, kakor ju predstavi Gerjolj (2009). Vse te osebe potrebujejo čas za učenje, vztrajnost, ponižnost in vero, da prepoznajo in sprejmejo svoje prave odlike, ki se pozneje kažejo v njihovih izboljšanih samopodobah. Te odlike so v skladu tudi z njihovimi osebnimi projekti. Gerjolj pravi, da »pravzaprav celotno Abrahamovo popotovanje lahko razumemo kot napotitev v lastno notranjost, kot iskanje in hkrati oblikovanje samega sebe in lastne osebnosti, kot svojevrstno realizacijo sebe« (2009, 39). Pri Abrahamu ne govorimo samo o iskanju in oblikovanju identitete, ampak tudi o iskanju posebne narave, skupaj z odličnostmi, za katere tudi sprejme odgovornost, jih razvija, se o njih uči. Njegov lik pomeni (med drugim) osebne odlike ljubezni, (za)upanja in vere, ki jih dosega prek vloge starševstva in prek ponižnosti pred Bogom. V okviru njegove življenjske zgodbe lahko razberemo, da se je začel globlje poučevati o svojih odličnostih. Njegove odličnosti (ljubezen, vera in zaupanje), ki jih spoznava prek vloge starševstva, ga zelo osrečujejo, toda hkrati od njega zahtevajo celo nepredstavljive stvari, smrt njegovega sina. »Bog je preizkušal Abrahama. Rekel mu je: ›Abraham!‹ Rekel je: ›Tukaj sem.‹ Pa je rekel: ›Vzemi svojega sina, svojega edinca, ki ga ljubiš, Izaka, in pojdi v deželo Morija! Tam ga daruj v žgalno daritev na gori, ki ti jo bom pokazal!‹.« (1 Mz 22,1–19) Ker je kljub dvomom sledil svoji odličnosti (neomajni ljubezni, veri in zaupanju), je tako poskrbel, da je njegov sin preživel. Koraki so bili težki, ker je moral preiti strah in dvom, a je prišel tudi do globljega spoznanja o samem sebi in o življenju in je lahko napredoval v svojih odlikah, do naložene vloge očeta narodov. »Ne boš se več imenoval Abram, temveč Abraham ti bo ime, kajti postavljam te za očeta množici narodov.« (1 Mz 17,5) Mojzes je na drugi strani zgled, da moramo kljub dvomom in preizkušnjam vztrajati pri svoji veri v odlike, čeprav za to potrebujemo potrditev vere (ukaz Boga); Mojzes tako doseže celo »čudež« (prehod čez morje). V okviru krščanskega pogleda lahko tako razumemo skladnost širšega božjega načrta s konkretnimi življenji posameznika. Na eni strani imamo božji klic in na drugi strani človekov odziv na ta klic (Petkovšek 2015, 677): nekatere osebe s temi odlikami se v njem prepoznajo in so v tej poklicanosti lahko uspešne in srečne. Čustva in čustvenost imajo pri odkrivanju in sledenju osebnostnim odlikam pomembno vlogo. Kadar ljudje skladno zasledujejo ideal osebne odličnosti zaradi pravega motiva, so v to dejavnost kot vodila ali motivacija vključena njihova čustva (na pozitiven in negativen način) in bilo bi celo nenaravno, ne jih imeti (Kekes 2002, 237).

Razvijanje in zasledovanje osebnih projektov

Udejanjenje umetnosti življenja je odvisno od ciljno naravnanih dejavnosti. Način, kako posameznik razvija osebne odlike, torej ni takšen, da bi neposredno meril

nanje, ampak pride do njih prek osebnih projektov (164). »Vsako življenje vključuje brezštevilne različne aktivnosti. /.../ Nekatere od zadnjih terjajo in postanejo osrednje preokupacije v teku življenja. To so projekti osebe. Ti imajo cilje in vključujejo aktivnosti, katerih namen je doseganje teh ciljev. Pri dobro izbranih projektih zadovoljstvo osebe izvira iz obojega: iz doseženih ciljev in iz opravljanja dejavnosti. Življenje je lahko osebno zadovoljujoče, četudi njegov cilj ni dosežen. Živeti dobro življenje je odvisno od angažiranosti v osebno zadovoljujoče projekte na način, ki primerja ideal osebne odličnosti osebe. /.../ Umetnost življenja je ustvarjalna, domiselna in individualna.« (Žalec 2005, 75) To pomeni, prostor, ki je odprt za ljudi z različnimi značaji in okoliščinami. Pomeni tudi prostor učenja in izboljševanja. Pri doseganju dobrega življenja je torej pomembno udeležati oba vira osebnega zadovoljstva, vir osebnih projektov in vir osebne odličnosti. Znotraj teh dveh virov pa je pomembno zasledovati tudi ustrezno čustveno naravnost. Za to je potrebna aktivna zavzetost in ne zgolj zavedanje o tem, da bi bilo ustrezno oblikovati odločno čustveno naravnost, ker samo zavedanje spremembe ne bo sprožilo. Čustva nam pomagajo razkrivati dejansko pomembne in osrednje vidike dobrega življenja. V okviru KI modela lahko posamezniku pomagamo prepoznavati osebne potrebe, želje in cilje, torej tudi vprašanje, kateri projekti so resnično pomembni in ključni za njegovo evdajmonijo, ob tem pa je ključno spoznanje, da imajo prav čustva, ki nastopajo v zvezi s temi projekti, motivacijski naboj in moč, saj se poleg najbolj pomembnih ciljev in projektov dotikajo tudi najbistvenejših oziroma najpomembnejših odnosov. Ta motivacijski naboj in pomembnost imata za posledico, da sprožita misli oziroma sodbe o morebitni ogroženosti ali krepitvi (našega) dobrega oziroma blaginje, zato posameznika motivirata, da se zanje resnično (predano) zavzame.

Zavezanost moralnosti in moralno sprejemljivo delovanje

Če bi umetnost življenja vključevala le razumni ideal odličnosti in osebnega projekta, bi bilo takšno življenje lahko nemoralno (Kekes 2002). Za dobro življenje je torej poleg osebnega zadovoljstva pomemben tudi element moralne sprejemljivosti. Zato je nujno, da dobro življenje zadosti zahtevam moralnosti, ki so vezane na posameznika, na družbo in na skupnost. Tem zahtevam se mora posameznik prilagoditi ne glede na značaj, okoliščine, ideale osebnih odličnosti in projektov. Dobro življenje mora biti moralno življenje, v katerem posameznik sledi spoštovanju človeškosti (Juhant 2009, 88). Vsi ljudje kot bitja delimo enake fiziološke, psihološke in skupnostne potrebe, ki morajo biti izpolnjene, da dosežemo dobro življenje. Moralnost pa ima vlogo zaščite teh pogojev in zahtev, ki jih moramo v zvezi z njimi izpolnjevati, tako za blagor drugih kakor tudi za našo lastno blaginjo (Kekes 2002, 147). Umetnost življenja tako poteka le znotraj okvira moralnosti. Če bi med moralnostjo in našim zasledovanjem dobrega življenja nastal konflikt, je posamezna odločitev odvisna od okoliščin in od tako imenovanih zasebnih razlogov (Kekes 2002). Glede odnosa med moralnostjo in čustvenostjo se lahko vzpostavi dvom, povezan s tem, da čustva ne morejo zajeti nepristranskega gledišča, saj izražajo posameznikov osebni pogled na svet (na cilje in na ideale). Vendar

lahko ta dvom zavrnamo. V okviru moralnega delovanja razumemo vlogo čustev kot nekaj, kar razširja meje posameznikovega jaza. Čustva povezujejo tisto, kar je posamezniku pomembno oziroma vrednoti posameznik kot bistveno, kar sestavlja njegovo blaginjo, njegove cilje in želje, pri tem vseskozi ostaja v odnosu z drugimi ter preverja in usklajuje izbire. Poudariti moramo, da je »moralno življenje nekaj, kar poteka nenehno, ne pa nekaj, kar se izključi med pojavi eksplicitno moralnih odločitev« (Murdoch 2006, 48). To pomeni, da umetnost življenja ne more biti omejena le na deontološke ali neposredno dejavnostne vidike etike, ampak med drugim vključuje tudi način moralnega videnja in moralne naravnosti (Strahovnik 2016a; 2018, 309). Pri tem nam KI model pomaga pri spodbujanju in razvijanju tenkočutnosti, sočutja in empatičnega vstopanja v odnose.

Prizadevanje za celostno pravilnost mišljenja in čustvovanja

Umetnost primerne in polnega življenja vključuje poleg dejavnosti (umetnosti) ustreznega oziroma moralno pravilnega delovanja tudi dejavnost ustreznega oziroma pravilnega mišljenja in čustvovanja (Kekes 2002). Vidik dialoške odprtosti v odnosih nujno zajema čustveno odprtost. Pri vstopanju in oblikovanju stabilnih, dolgotrajnih, varnih in ljubečih odnosov sta oblikovanje in upoštevanje čustev ključni. V povezavi z identiteto in njeno trdnostjo čustva posamezniku pomenijo vrednostna vodila in vodila za boljše samorazumevanje. V povezavi z odkrivanjem, razvijanjem in udejanjanjem osebnih odlik čustva in čustvenost po eni strani razumemo predvsem kot motivacijsko podlago, po drugi strani pa (npr. sočutnost) tudi kot del teh odlik samih. Pri razvijanju in zasledovanju osebnih projektov čustva (kot vrednostne sodbe) bistveno prispevajo k razjasnjevanju in usmerjanju, kaj je posamezniku v življenju resnično pomembno in kaj ne; delujejo lahko tudi iz ozadja. V okviru vidika zavezanosti moralnosti in moralno sprejemljivemu delovanju pa čustva in čustvenost razumemo kot tiste, ki širijo meje jaza, nam omogočajo ustrezno moralno videnje in moralne naravnosti, hkrati pa tudi odzive na ravnanja drugih in nas samih (npr. jeza, občutek krivde, moralni sram ipd.; Strahovnik 2016b) in stvarni pogled na nas same (473). Ker čustva razumemo kot vrednostne sodbe, naša čustva pravzaprav določajo, kako vidimo svet okoli nas, ne govorimo torej le o nerazumskih poznejših odzivih na svet. Tako vplivajo tudi na druga prepričanja, ki jih oblikujemo. (Po drugi strani pa tudi preostala, nevrednostna prepričanja pomembno vplivajo na čustva in na čustvenost, na primer glede na naše zmotno prepričanje, da nam je nekdo nekaj slabega storil, naš odziv jeze ali zavračanja ni nič manj stvaren ali iskren; ne temelji na napačni splošni vrednostni sodbi, ampak na zmotnem prepričanju o položaju.) Prav to celostnost (miselnega in čustvenega) doživljanja izpostavlja KI model, v delu, ki vključuje gestalt pristop, in nam jo omogoča (v procesu terapije ali osebnega razvoja) skladno razvijati.

Reference

- Bauman, Zygmund.** 2008. *The art of life*. Malden: Polity Press.
- Bowlby, John.** 1969. *Attachment and Loss*. Zv. 1, *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bruckner, Pascal.** 2004. *Nenehna vzhičenost: Esej o prisilni sreči*. Ljubljana: Študentska založba.
- Centa, Mateja.** 2018a. Kognitivna teorija čustev, vrednostne sodbe in moralnost. *Bogoslovni vestnik* 78, št. 1:53–65.
- — —. 2018b. Gešalt pristop, njegovo razumevanje odnosnosti in čustvenosti in kognitivna teorija čustev. *Bogoslovni vestnik* 78, št. 2:429–442.
- Gerjoli, Stanko.** 2009. *Živeti, delati, ljubiti*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- — —. 2015. Od vzgoje za empatijo do vzgoje za resnico. *Bogoslovni vestnik* 75, št. 2:211–220.
- Juhant, Janez.** 2006. Človek v iskanju svoje podo-be: *Filozofska antropologija*. Ljubljana: Študentska založba: Claritas.
- — —. 2009. *Etika I: Na poti k vzajemni človeškosti*. Ljubljana: Študentska založba: Claritas.
- — —. 2014. Nasilje in sočutje v ideologijah in religijah in slovenska tranzicijska resničnost. *Bogoslovni vestnik* 74, št. 2:175–189.
- Kekes, John.** 2002. *The art of life*. New York: Cornell University Press.
- MacIntyre, C. Alasdair.** 2006. *Odvisne racionalne živali: zakaj potrebujemo vrline*. Ljubljana: Študentska založba Claritas.
- Mindus, Patricia.** 2009. *A real mind: The life and work of Axel Hägerström*. Dordrecht: Springer.
- Murdoch, Iris.** 2006. *Suverenost dobrega*. Ljubljana: Študentska založba Claritas.
- Nussbaum, C. Martha.** 2001. *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Petkovšek, Robert.** 2015. Imperativ »Nikoli več zla nasilja!« v luči evangeljskega klica »Glej, človek!«. *Bogoslovni vestnik* 75, št. 4: 659–680.
- Prijatelj, Erika.** 2010. The art of life and learning in the period of adulthood. V: Janez Juhant, Bojan Žalec in Ulrich Beck, ur. *Art of life: origins, foundations and perspectives*, 303–319. Berlin: Lit Verlag.
- Strahovnik, Vojko.** 2010. The art of life: Kekes and Bauman on attaining the good life. V: Janez Juhant, Bojan Žalec in Ulrich Beck, ur. *Art of life: origins, foundations and perspectives*, 91–98. Berlin: Lit Verlag.
- — —. 2016a. Moral perception, cognition, and dialogue. *Santalka* 24, št. 1:14–23.
- — —. 2016b. Razsežnosti intelektualne ponižnosti, dialog in sprava. *Bogoslovni vestnik* 76, št. 3/4: 471–482.
- — —. 2018. Spoznavna (ne)pravičnost, krepost spoznavne ponižnosti in monoteizem. *Bogoslovni vestnik* 78, št. 2: 299–311.
- Žalec, Bojan.** 2005. *Doseganje dobrega*. Ljubljana: Claritas.
- — —. 2010. Človek, morala in umetnost: *Uvod v filozofsko antropologijo in etiko*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- — —. 2015. Človekovo nesprejemanje temeljne resnice o sebi kot izvor njegovih psihopatologij, nasilja in nesočutnosti. *Bogoslovni vestnik* 75, št. 2:221–231.