

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
ODSJEK ZA FILOZOFIJU

Mia Juričić

FILOZOFSKI I ODGOJNI ASPEKTI SUOSJEĆANJA

Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Zagorac

Zagreb, studeni 2016.

Sadržaj

Uvod	1
1. Pojam suosjećanja u filozofskoj teoriji	2
1.1. Suosjećanje iz perspektive škotskih sentimentalista	2
1.1.1 David Hume	3
1.1.2 Adam Smith	6
1.2 Suosjećanje iz perspektive Jean-Jacquesa Rousseaua	9
1.3 Suosjećanje iz perspektive Arthura Schopenhauera	12
1.4 Suosjećanje iz perspektive Marthe Nussbaum	14
1.5 Sažetak obrađenih filozofskih teorija o suosjećanju	16
2. Suosjećanje – altruizam – empatija	17
2.1 Uloga suosjećanja, altruizma i empatije u prosocijalnome ponašanju	18
2.2 Razvitak prosocijalnog ponašanja u dobi od 18 do 30 mjeseci.....	21
2.3 Daniel Batson i hipoteza empatija–altruizam	23
3. „Trening“ suosjećanja	25
3.1 O pojmu „trenainga“ suosjećanja	25
3.2 Kognitivno utemeljeni “trenaing” suosjećanja (KUTS).....	26
3.3 Utjecaj „trenainga“ suosjećanja na altruizam i neuralne odgovore na patnju	27
3.4 Utjecaj kratkog “trenainga” suosjećanja na prosocijalno ponašanje	29
4. Zamor suosjećanja	31
4.1 Definicije i uzroci	31
4.2 Strategije za prevenciju	33
5. Uloga odgoja u kultiviranju suosjećanja.....	35
Zaključak	40
Popis literature	42

Filozofski i odgojni aspekti suosjećanja

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada jest istaknuti značaj suosjećanja za pojedince i za cjelokupnu ljudsku zajednicu. Kako bi se to postiglo, najprije se izdvajaju najvažniji autori u čijoj se filozofskoj misli suosjećanje vrednuje kao temeljni ili vrlo značajan pojam. Osim teorijske podloge u filozofiji, za ovu je temu značajno istaknuti i različite odgojne aspekte suosjećanja, što se čini postavljanjem istoga u odnos prema srodnim pojmovima altruizma i empatije. Suosjećanje ima ulogu i u postizanju prosocijalnoga ponašanja. U tom okviru, suosjećanje se može odgajati, ali može se razviti u stanje koje nazivamo zamorom suosjećanja – česte pojave u profesijama koje uključuju pomaganje i skrb za druge.

Ključne riječi: suosjećanje, altruizam, empatija, odgoj, prosocijalno ponašanje

Philosophical and educational aspects of compassion

Abstract

The main goal of this thesis is to shed light on the value of compassion to individuals and to the entire human society. In order to accomplish said goal, there are several of the most important authors discussed, whose work involves compassion as the basic or very important component. Apart from the theoretical background given by philosophy, there are several educational aspects of compassion which are also valuable to this topic, and they are to be revealed by putting compassion into comparison with similar terms of altruism and empathy. Compassion also plays a role in achieving prosocial behavior. Having that in mind, compassion can be educated, but also turn to a state called compassion fatigue – a common occurrence when it comes to professions which include helping and caring for others.

Key words: compassion, altruism, empathy, education, prosocial behavior

Uvod

U ovom diplomskom radu obrađuje se tema suosjećanja – njegove razne definicije, aspekti i važnost za međuljudske odnose. Ta je tema značajna jer ju suosjećanje neophodno za skladno funkcioniranje ljudskih zajednica. Ovaj rad obuhvaća teorijsko razlaganje pojma suosjećanja, bazirajući se na iščitavanju i interpretaciji radova i istraživanja autorica i autora koji su na temu suosjećanja dali značajne doprinose, osvrćući se pritom na filozofske i odgojne aspekte suosjećanja. Cilj ovog diplomskoga rada je, stoga, ukazivanje na važnost i položaj suosjećanja u suvremenom društvu te na mogućnost razvijanja istoga putem odgoja.

Izvori literature koja je obrađena u ovom diplomskom radu su, s jedne strane, izvorni filozofski tekstovi Davida Humea, Adama Smitha, Jean-Jacquesa Rousseaua, Arthura Schopenhauera i Marthe Nussbaum, u kojima je riječ o suosjećanju kao vitalnom pojmu za nastanak ljudskih zajednica te ga svaki autor, odnosno autorica, tumači na vlastiti način. Osim filozofskih aspekata, koji su obrađeni u prvom dijelu ovog rada, postoje i odgojni aspekti suosjećanja, obrađeni u drugom dijelu rada, a koji proizlaze iz činjenice da suosjećanje možemo razvijati i ojačati putem odgoja i takozvanog „treninga“¹. U tom okviru, u ovom se diplomskom radu suosjećanje promatra i u odnosu na altruizam i empatiju, pojmove koji su mu semantički bliski, no ne i sinonimni. Uporište za ovaj dio mog diplomskog rada su znanstvena istraživanja nekolicine skupina autora, čiji su rezultati pokazali da čovjek nije isključivo egoistično biće te da se suosjećanje uistinu može osnažiti „treningom“. Budući da je u interesu čitavog ljudskog društva da se ustraje na poticanju i održavanju prosocijalnog ponašanja pojedinaca, odgajanje suosjećanja izuzetno je važan zadatak jer suosjećanje ima i svoje naličje – ono može postati i stanje izuzetne emocionalne iscrpljenosti koje se naziva zamorom suosjećanja. Pored teorijskog razmatranja pojma zamora suosjećanja, bavit ću se i određenim strategijama za ophođenje s tim stanjem, a koje su značajne jer ih može primijeniti svatko, bez obzira na polje profesionalnog djelovanja te mogu doprinjeti očuvanju emocionalnog aspekta života pojedinca.

¹ Izraz “trening” suosjećanja zasada nema stručni terminološki ekvivalent u hrvatskom jeziku, stoga je izraz „trening“ suosjećanja izravni prijevod termina „compassion training“. Izraz „compassion training“ pojavljuje se i razjašnjava u poglavlju “What Do We (Not) Mean by Training” autora Borisa Bornemanna i Tanie Singer, u sklopu knjige *Compassion. Bridging Practice and Science* (2013) Tanie Singer i Matthiasa Bolza (ed.). Pojam se pojavljuje i u članku “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering” (2013) autora Helen Y. Weng (et al.). Vidi više u trećem poglavlju: “*Trening*” suosjećanja.

1. Pojam suosjećanja u filozofskoj teoriji

Na temu suosjećanja u filozofskoj tradiciji postoji mnoštvo interpretacija, u okviru kojih se ono definira i određuje u odnosu na svoje izvore, funkcije i ciljeve. U teoriji Davida Humea osjećaj simpatije ima važnu funkciju motiviranja moralnih činova. Simpatija je u Humeovoj teoriji put kojim se osjećaji mogu prenijeti na drugu osobu, a za kultiviranje simpatije u pojedincu zaduženi su obitelj i društvo. Adam Smith smatra da, usprkos tome što je čovjek po naravi sebično biće, postoje određeni principi u njegovoj prirodi koji ga navode na interes za dobrobit drugih. U tu kategoriju ubrajamo emocije sažaljenja i suosjećanja, odnosno emocije koje se u nama bude kada drugi pate. Jean-Jacques Rousseau smatra da je svaki čovjek opremljen sredstvima za zadovoljenje svojih prirodnih potreba, ali i da pored tog osnovnog poriva za samoodržanjem posjeduje i strast koju nazivamo suosjećanjem. Ono nas usmjerava da obratimo pažnju na patnju drugih bića. Koncept suosjećanja je, smatra Rousseau, jedino što omogućuju stvaranje međuljudskih veza, a može se i održati putem odgoja. Prema Arthuru Schopenhaueru postoje tri temeljna poticaja za ljudsko djelovanje – egoizam, zloba i suosjećanje. Suosjećanje predstavlja temelj za svako ponašanje koje vrednujemo moralno dobrim, dok ga Martha Nussbaum definira kao temeljni socijalni osjećaj koji može biti most između pojedinca i zajednice. U ovom će poglavlju biti govora o svakom od navedenih gledišta spram filozofskih aspekata suosjećanja, ističući specifičnosti stajališta pojedinih autora, ali i kroz povezivanje sličnosti u njihovim teorijama.

1.1 Suosjećanje iz perspektive škotskih sentimentalista

Sentimentalizam ili teorija o moralnom smislu filozofska je teorija koja začetke nalazi u Velikoj Britaniji 18. stoljeća, a svoj naziv zahvaljuje engleskom filozofu Anthonyju Ashleyju Cooperu, odnosno Trećem Earlu od Shaftesburyja (1671–1713). On je, naime, uveo pojam *moralnog osjećaja* (*moral sense*), kojim se vrednuju moralni činovi, a utjecaj je ostavio na brojne filozofe, među kojima se ističu Francis Hutcheson, David Hume i Adam Smith – filozofi sentimentalizma u okviru škotskog prosvjetiteljstva, odnosno škotski sentimentalisti.²

U teoriji sentimentalista emocije i želje u čovjeku od vodeće su važnosti u strukturi morala, dakle, isključuju ulogu razuma kao vodeću, što je slučaj u teoriji moralnog racionalizma.³ Točnije, između aspekata ljudske prirode, u koje ubrajamo razum, osjećaje i intuiciju, sentimentalisti ističu emocije kao put kojim objašnjavamo zašto je nešto ispravno ili

² Gill, Michael B., "From Cambridge Platonism to Scottish Sentimentalism", u: *The Journal of Scottish Philosophy*, 8(1), 13–31., ovdje: str. 13.

³ Gill, M. B., "From Cambridge Platonism to Scottish Sentimentalism", str. 14.

ne. Važno je naglasiti i da svako ljudsko biće u mogućnosti da u potpunosti ostvari ciljeve vrline. Sentimentalisti su smatrali da su moralnost i ljudska priroda suglasne jedna s drugom.⁴ Moralni osjećaj pojam je vezan uz moralnu evaluaciju činova – primarni objekt iste jest privrženost ili motiv koji je doveo do djelovanja. Francis Hutcheson proširio je definiciju moralnog osjećaja na odlučnost uma da primi bilo koju ideju iz prisutnosti objekta koji susretnemo, neovisno o našoj volji.⁵

David Hume i Adam Smith pojam moralnog osjećaja ne smatraju osnovnim urođenim kapacitetom, već prednost daju mehanizmu koji nazivaju *simpatijom*. Taj se pojam inače koristi za vrstu skrbi za druge ljude, no u teorijama Humea i Smitha on se koristi za dijeljenje onoga što netko drugi osjeća, što njihov pojam simpatije dovodi do granice s bliskim pojmom empatije.⁶ U nastavku ovoga poglavlja razmatraju se Humeovi i Smithovi sentimentalistički doprinosi kao bitan aspekt teme suosjećanja.

1.1.1 David Hume

David Hume (1711–1776) škotski je filozof, povjesničar, ekonomist i esejist, poznat po svojem empiričkom shvaćanju svijeta u kojem ne postoji znanje koje ne uključuje aspekt iskustva te po svom skeptičnom pristupu raznim poljima filozofije. S jedne ga strane ubrajamo u britanske empiriste, pokraj Johna Lockeja, Georgea Berkeleyja, Francisa Bacona i Thomasa Hobbesa, a s druge strane u škotske sentimentaliste.⁷

U djelu „Rasprava o ljudskoj prirodi“ (*A Treatise of Human Nature*, 1739.) Hume se bavi pojmom sentimentata te, kao i Adam Smith, smatra da je baza moralnog rasuđivanja sentiment, a ne razum. Bavio se pojmovima benevolencije, društvenosti, dobre prirode, humanosti, milosti, zahvalnosti, prijateljske nastojenosti, velikodušnosti i drugima. Izvorom moralnih sentimentata Hume je smatrao obiteljske i društvene odnose jer u njima ljudi kultiviraju osjećaje simpatije koji imaju središnju funkciju u motiviranju moralnih činova.⁸ O tim će osjećajima simpatije i njihovoj ulozi u čovjekovu životu biti govora u ovom dijelu mog diplomskog rada.

⁴ Gill, M. B., “From Cambridge Platonism to Scottish Sentimentalism”, str. 15.

⁵ Kauppinen, Antti, "Moral Sentimentalism", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/moral-sentimentalism/> (11.10.2016.).

⁶ Kauppinen, A., "Moral Sentimentalism", 11.10.2016.

⁷ Morris, William Edward; Brown, Charlotte R., "David Hume", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/spr2016/entries/hume/> (11.10.2016.).

⁸ Scott, Niall; Seglow, Jonathan, *Altruism*, Open University Press, New York, 2007., str. 13.

Osjećaji imaju važno mjesto u životu svake osobe jer u velikoj mjeri ovisimo o mišljenju drugih ljudi i njihovoj naklonosti prema nama, što se izravno odražava na naš karakter, a time i ugled te sliku koju imamo o samima sebi. Tu se kao važan faktor pojavljuje i suosjećanje. U 7. odjeljku „Rasprave o ljudskoj prirodi“ Hume navodi:

„Mi imamo živu predstavu o svemu što je povezano sa nama. Sva ljudska stvorenja povezuje sa nama sličnost. Njihove osobe, prema tome, njihovi interesi, njihove strasti, njihovi boli i zadovoljstva, moraju nas se taći na živ način, i proizvesti emociju sličnu onoj prvobitnoj, pošto se živa predstava lako pretvara u utisak.“⁹

Taj mehanizam kojim se kod nas javlja emocija slična onoj koju drugi osjeća naziva se simpatijom. Zahvaljujući njoj osjećaji se mogu prenijeti s jedne osobe na drugu. To nam je važno zato što osjećaji igraju vrlo važnu ulogu u altruističnoj motivaciji za djelovanje. Za razliku od djelovanja iz čistog razuma, osjećaji otvaraju pitanje moralnosti, što povezujemo s altruizmom kao konceptom nesebičnog pomaganja.

Simpatija sama po sebi nije strast, pa tako nije ni strast sažaljenja niti suosjećanja, već je uzročni mehanizam u kojem dobivamo mogućnost da osjećamo one strasti za koje pretpostavljamo da ih drugi osjećaju. Pritom se radi o procesu transferiranja vanjskih znakova koje opažamo – izraz lica ili ponašanje, na temelju kojih stvaramo ideju o postojanju neke od strasti kod te osobe pa naša simpatija u nama oživljava tu ideju u impresiju, odnosno strast u nama samima. Ipak, strasti koje se u nama bude na taj način nisu potpuno iste kao strasti kako ih zamišljamo u drugima.¹⁰ Hume princip suosjećanja točnije razjašnjava putem primjera gledanja tragedije:

„Gledalac tragedije prolazi kroz dug niz tuge, užasa, opravdanog gneva i drugih čuvstava, koje pesnik predstavlja u licu koje izvodi na pozornici. Kako se mnoge tragedije završavaju srećno, a nijedna odlična tragedija ne može se sastaviti bez nekih obrta sreće, gledalac mora saosećati sa svim tim menama i primiti fiktivnu radost kao god i svaku drugu strast. Prema tome sem ako se ne tvrdi da svaka odelita strast prenosi odelit primarni kvalitet, i da ona ne potiče od gore objašnjenog opšteg principa *saosećanja*, mora se dopustiti da sve one nastaju iz tog principa.“¹¹

Suosjećanje je, dakle, izvor svih strasti – da bi uopće mogao suosjećati s emocijama prezentiranima u tragediji, gledatelj se mora uživjeti i pratiti sve izmjene i peripetije koje se događaju. Hume smatra da ne suosjećamo nužno samo s onim što se događa u sadašnjosti i čemu možemo biti svjedoci, već da putem moći zamišljanja možemo suosjećati i sa

⁹ Hume, David, *Rasprava o ljudskoj prirodi*, Veselin Masleša, Sarajevo, 1983., str. 317.

¹⁰ Schmitter, Amy M., "17th and 18th Century Theories of Emotions", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2014 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/emotions-17th18th/> (11.10.2016.).

¹¹ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 317f.

osjećajima boli i zadovoljstva koji kod drugih u danom trenutku ne postoje, već ih mi izmišljamo:

„Budući da saosećanje nije ništa drugo doli živa predstava pretvorena u utisak, očevidno je da je u razmatranju budućeg mogućnog ili verovatnog stanja nekog lica, mi možemo zamisliti to stanje tako živo kao da se ono tiče nas samih i na taj način osećati bolove ili zadovoljstva koji niti pripadaju nama, niti u sadašnjem trenutku stvarno postoje.“¹²

Kad se u neku emociju umiješa suosjećanje, to se odvija prema određenom principu. Najprije to uviđamo samo po posljedicama i po vanjskim znakovima na licu i u govoru koji svjedoče o tome da netko suosjeća. Ono što se događa unutar osobe koja suosjeća jest pretvaranje predodžbe o stanju drugoga u utisak, pri čemu dobiva takav stupanj sile i živosti da postaje sama ta strast i proizvodi podjednaku emociju kao prvobitna emocija.¹³ Hume naglašava kako smo u tom procesu ipak uvijek svjesni svojeg „ja“, odnosno vlastite odvojenosti od tuđe patnje, što isključuje mogućnost potpune identifikacije. Da bismo mogli simpatizirati s nekime, potrebne su sličnost i dodirnost jer zaključivanjem iz uzroka i posljedica i opažanjem vanjskih znakova saznajemo o stvarnom postojanju objekta koji nam je sličan ili dodiran. Po tom principu se ljudi povezuju jer putem simpatije uočavamo strasti prisutne u drugima i otkrivamo sličnosti s njima. Sličnost doprinosi tome da proniknemo u tuđe osjećaje. Nadalje, što je jači odnos između nas i nekog objekta, to naša moć zamišljanja lakše vrši prijelaz i brže se identificiramo s drugima. Dodirnost je važna jer osjećanja drugih ljudi imaju manji utjecaj kad su oni daleko od nas, a da bi se suosjećanje prenijelo u potpunosti potreban je odnos dodira.¹⁴

Žudnja za srećom ili nesrećom drugih nagon je koji je dio ljudske prirode. Uz to vežemo pojmove sažaljenja i zlobe. Sažaljenje je zabrinutost za drugoga, odnosno „žudnja za srećom drugoga“¹⁵, a zloba je radost zbog nesreće drugih. Sažaljevamo čak i neznance i osobe prema kojima smo posve ravnodušni jer smo svi povezani na temelju svoje sličnosti.¹⁶ Iako smo podložni suosjećanju sa svim strastima s kojima se susretnemo kod drugih, osobito smo skloni suosjećati s nečijom tugom i žalošću: „Kada naša mašta razmatra neposredno osećanja drugih i ulazi duboko u njih, čini nas osjetljivim za sve strasti koje sagleda, no na naročit način za tugu i žalost.“¹⁷

Suosjećanje je vrlo moćno jer ono proizvodi naš osjećaj za moral. Polazeći od Humeova sentimentalističkog stajališta, jasno je da ljudska prosudba moralne ispravnosti ne

¹² Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 330f.

¹³ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 276.

¹⁴ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 277.

¹⁵ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 328.

¹⁶ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 318.

¹⁷ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 327.

proizlazi iz razuma, već od moralnog osjećaja, a njega proizvodi suosjećanje.¹⁸ Osim što je od iznimmog značaja za prosudbu moralne ispravnosti činova, simpatija je (uz silu uspoređivanja s drugima, koju također proizvodi simpatija) uzrok poštovanja, poniznosti, ponosa, zavisti i mržnje među ljudima. Sve su navedene stavke ovisne o tome kako smo zahvaćeni mislima o drugima te osobito stupnjem u kojem simpatiziramo s drugima i uspoređujemo se s njima.¹⁹

1.1.2 Adam Smith

Adam Smith (1723–1790) škotski je filozof i ekonomist, poznat po djelima „Bogatstvo naroda“ (*An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*, 1776.) i „Teorija moralnih osjećaja“ (*The Theory of Moral Sentiments*, 1759.). Zbog davanja primata osjećajima kao temelju moralnog razudivanja ubrajamo ga u filozofe sentimentalizma. U djelu „Teorija moralnih osjećaja” Smith se dotiče pojma suosjećanja pod nazivom *simpatija* kao fenomena u kojemu je utemeljena ljudska moralnost. Ipak, za razliku od sentimentalista Hutchesona, koji zagovara postojanje *moralnog osjećaja (moral sense)*, Smith smatra da ljudi svoje znanje o socijalnim normama razvijaju u okviru društva, putem simpatije s osjećajima drugih ljudi i reprezentacijom nepristranog promatrača.²⁰ U nastavku će, stoga, biti razmotrena Smithova teorija o simpatiji, i to kroz usporedbu sa teorijom Davida Humea, čija se razmišljanja u određenim točkama preklapaju, ali i razilaze.

Smith smatra da je egoizam zaslužan za promicanje općeg dobra. Kada svaka osoba ima mogućnost brinuti se o vlastitoj ekonomskoj slobodi, a time i promicati vlastite interese, neizbježno će doći do značajne ekonomske dobiti u generalnom smislu. Ipak, Smith smatra da, unatoč čovjekovoj sebičnosti, postoje određeni principi u njegovoj prirodi koji ga navode prema skrbi za interes za dobrobit drugih i promicanje iste, iako time ponekad sam ne dobiva ništa osim užitka: „That’s what is involved in pity or compassion, the emotion we feel for the misery of others, when we see it or are made to think about it in a vivid way.“²¹ Suosjećanje se u Smithovoj teoriji naziva simpatijom pa ću se pod istim nazivom na njega referirati u nastavku.

Smithova razmatranja pojma simpatije mogu se usporediti sa teorijama Davida Humea. Smith, kao i Hume, smatra da je moralnost utemeljena u simpatiji te da je ljudska sposobnost prenošenja sentimenata putem simpatije drugih od presudne važnosti. Razum

¹⁸ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 498.

¹⁹ Hume, D., *Rasprava o ljudskoj prirodi*, str. 8.

²⁰ Fleischacker, Samuel, "Adam Smith's Moral and Political Philosophy", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/win2015/entries/smith-moral-political/> (11.10.2016.)

²¹ Smith, Adam, *The Theory of Moral Sentiments*, Cambridge University Press, Cambridge, 2002., str. 1.

nam, naime, nije dovoljan za objašnjenje moralnih namjera.²² U njihovim teorijama simpatija ima dvije različite funkcije. Prva od njih je simpatija kao sposobnost da osoba zamisli sebe u tuđoj situaciji, a druga se veže za simpatiju kao esencijalni pojam za našu sposobnost vrednovanja djelovanja, motiva i karaktera kao moralnih ili nemoralnih.²³

U teoriji Adama Smitha, sažaljenje ili suosjećanje emocije su koje osjećamo kada drugi pate, a mi tome svjedočimo ili na neki način saznajemo o tome. Tada nas tuđa nesreća rastužuje. Budući da ne možemo znati što drugi osjećaju, možemo samo imati ideju o tome, razmišljajući o tome kako bismo se mi sami osjećali da smo na njihovom mjestu:

“In every passion of which the mind of man is capable, the emotions of the bystander always correspond to what he imagines must be the feelings of the sufferer, which he does by bringing the case home to himself, i.e. imagining being himself in the sufferer’s situation.”²⁴

Pritom važnu ulogu igra imaginacija jer nam predočava osjećaje koje bismo mi imali da patimo, a to je slučaj i sa svakom strašću za koju je ljudski um sposoban. Stoga, naše suosjećanje s tuđom patnjom proizlazi iz naše imaginativne zamjene pozicija s patnikom, kako bismo osjetili što on osjeća. Ipak, suosjećanje se ne budi isključivo u situacijama patnje i tuge, već i onda kada netko osjeća bilo koju strast spram nekog objekta:

“It’s not only in situations of pain or sorrow that this fellow-feeling of ours is evoked. When someone has any passion about any object, the thought of his situation creates an analogous emotion in the breast of every attentive spectator.”²⁵

Sažaljenje i suosjećanje su nazivi za osjećaj povezanosti s drugima koji pate (*fellow-feeling*). Simpatija, iako originalno jednakog značenja kao sažaljenje i suosjećanje, označava osjećaj povezanosti s ljudima koji osjećaju bilo koju strast. Ipak, ovdje je važno napraviti distinkciju, jer postoje strasti čiji izrazi ne pobuđuju simpatiju, već zgražanje, primjerice – gnjevno ponašanje ljutog čovjeka vjerojatnije će nas usmjeriti protiv njega samoga, a ne protiv njegovih neprijatelja, jer ne znamo koji je povod njegovoj ljutnji pa se ne možemo imaginativno smjestiti u njegovu poziciju. Ono što pritom pak možemo jest staviti se u poziciju osobe na koju je on ljut.²⁶

Ono što uvelike razlikuje teorije Humea i Smitha je Smithovo stajalište da glavni izvor simpatije nije naše shvaćanje tuđe strasti, već situacija koja je tu strast pobudila.²⁷ Kada se radi o suosjećanju, ono mora proizaći iz spoznaje o tome kako bismo se mi sami osjećali kad

²² Sayre-McCord, Geoffrey, “Hume and Smith on Sympathy, Approbation, and Moral Judgement”, u: *Sympathy*, Oxford University Press, 2015., 208-245., str. 209.

²³ Sayre-McCord, G., “Hume and Smith on Sympathy, Approbation, and Moral Judgement”, str. 211.

²⁴ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 2.

²⁵ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 1

²⁶ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 2.

²⁷ Sayre-McCord, G., “Hume and Smith on Sympathy, Approbation, and Moral Judgement”, str. 210.

bismo se našli u nesretnim okolnostima, ali razmatrajući to razumom i prosudbom. Bez obzira na uzrok simpatije, najviše nam zadovoljstva pričinjava kad se drugi osjećaju kao i mi, a najviše nas zaprepastava odsustvo tih osjećaja. Razlog tomu može biti čovjekova svijest o vlastitoj slabosti i potrebe da mu drugi pomažu, pa kada dijele iste osjećaje, uvjeren je u tu pomoć, a kada ne dijele, on tuguje jer shvaća da mu ne pomažu.²⁸ Činjenica je da su nam, kad je u pitanju simpatija, tuga i bol prioritetniji od sreće. Kada osoba koja pati može komunicirati s nekim o uzroku svoje patnje, to joj donosi olakšanje jer simpatija osobe koja sluša, dijeleći tu patnju, olakšava dio njihovog tereta ili stresa.²⁹

Smith smatra da je gubitak razuma najveće zlo koje može zadesiti osobu, za koju tad imamo više sažaljenja nego za druge koji pate. Ovdje se pojavljuje i pojam *nepriistranog promatrača*, koji je iznimno važan u Smithovoj filozofiji. Smith navodi kako osoba koja je izgubila razum svog gubitka razuma najčešće nije ni svjesna, a na osobi koja ima ulogu promatrača je da radi sljedeće:

“The spectator’s compassion must arise purely from the thought of what he himself would feel if he were reduced to that same unhappy condition while also (this may well be impossible) regarding it with his present reason and judgment.”³⁰

Dakle, promatrač pritom ima dvojaku ulogu: u toj bi situaciji trebao zamisliti samoga sebe na mjestu te osobe koja je izgubila razum i zamisliti kako bi se osjećao u toj poziciji, ali ujedno i razmatrajući to uz pomoć razuma i sposobnosti prosudbe.

Pojam nepriistranog promatrača u Smithovoj teoriji nosi ključno značenje. Naime, kada je u pitanju simpatija, osoba koja ju osjeća prema drugoj osobi promatra njezinu situaciju iz vlastite perspektive. No, to nije jedina perspektiva iz koje ju ta osoba promatra – postoji i perspektiva treće osobe, nepriistranog promatrača, koji reprezentira čitavo ljudsko društvo. Iako su ljudi po prirodi skloni simpatiji, emocije promatrača nikad ne postanu toliko snažne kao što su u osobe koja pati. I mada se promatrač imaginativno stavlja u situaciju patnika, ta je promjena trenutna i promatrač je svjestan da on sam ne osjeća tu patnju.³¹ Pojam promatrača vezemo i za pojam moralnog *odobravanja (approval)*, za koje Smith smatra da ne dolazi od dijeljenja emocija, već dolazi iz primjećivanja ili smatranja da ih netko osjeća. U sentimentu odobravanja postoje dvije stvari: strast simpatije u promatraču te emocija koja nastaje iz njegovog promatranja slučajnosti između strasti simpatije u njemu i izvorne strasti u

²⁸ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 3f.

²⁹ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 5.

³⁰ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 3.

³¹ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 2.

osobi na koju je simpatija usmjerena.³² Stoga, u Smithovoj teoriji nepristrani promatrač predstavlja standard moralne prosudbe na način koji je povoljan za opće dobro. Taj standard, odnosno moralna norma, određuje ono što smatramo vrijednim, stoga nepristrani promatrač igra važnu ulogu jer je u potpunosti informiran o našim činovima, motivima i okolnostima za iste. Simpatija prema osjećajima drugih služi odobravanju tih osjećaja, a to se odvija na način na koji smatramo da bi to učinio nepristrani promatrač.³³

Naša očekivanja simpatije variraju s obzirom na prisnost s osobom od koje ju očekujemo ili dobivamo. Od poznanika ćemo svakako očekivati manje simpatije nego od prijatelja, jer ćemo prijatelju otkriti i više detalja o vlastitoj situaciji.³⁴ Činjenica da više simpatije osjećamo prema onome tko pati, a ne prema onome tko je sretan nalazi utemeljenje u tome što se i sama riječ simpatija veže za osjećaj povezanosti s drugima koji pate zbog njihove patnje, a zbog njihovih užitaka. Još jedan od razloga za primat boli kao motiva simpatije jest taj što je bol, bilo tijela ili duha, moćniji osjećaj od užitka. Ipak, za vlastito dobro ponekad nastojimo smanjiti našu simpatiju s patnjama drugih. S druge strane, kad je riječ o tuđoj sreći, ne ustručavamo se izraziti simpatiju.³⁵ Simpatizirati s nečijom srećom za nas je užitak pa se ne ustručavamo simpatizirati s njome, osim ako se ne javi zavist. No, simpatizirati s patnjom je za nas bolno i u to se uvijek upuštamo s oklijevanjem. Upravo iz razloga što su ljudi kad je u pitanju sreća bez zadržke skloni simpatiji, mi svoja bogatstva ističemo, a siromaštva skrivamo – ne osjećamo se ugodno kada je naša patnja izložena javnosti, već smo posramljeni.³⁶

1.2 Suosjećanje iz perspektive Jean-Jacquesa Rousseaua

Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) je švicarsko-francuski književnik, pedagog i filozof razdoblja prosvjetiteljstva. Izuzev značajnih doprinosa poljima znanosti kojima se bavio, bio je zagovornik i „povratka prirodi“, kao svojevrsnog revolta procesu industrijalizacije, što se vidi i u njegovim idejama o odgoju o kojima će u ovom radu biti govora.³⁷ Rousseauova djela „Rasprava o porijeklu nejednakosti među ljudima (*Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, 1755.) te „Emil ili O odgoju“ (*Émile ou De l'éducation*, 1762.) sadrže važne odrednice po pitanju suosjećanja i odgoja pa će u nastavku biti govora o istima.

Rousseau u djelu „Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima“ kritizira

³² Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 6

³³ Fleischaker, S. "Adam Smith's Moral and Political Philosophy", 11.10.2016.

³⁴ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 10f.

³⁵ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 25.

³⁶ Smith, A., *The Theory of Moral Sentiments*, str. 26f.

³⁷ Bertram, Christopher, "Jean Jacques Rousseau", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/win2012/entries/rousseau/> (11.10.2016.).

čovjekovo udaljavanje od prirode i od samoga sebe:

„Još je okrutnije to što se napredak ljudske vrste bez prestanka udaljava od njezina prvobitnog stanja, utoliko više ukoliko gomilamo nove spoznaje i ukoliko sve više uklanjamo načine da saznamo najvažnije od svega, ukoliko, u stanovitom smislu, silom proučavamo čovjeka kojega smo stavili izvan stanja u kojem ga možemo upoznati.“³⁸

Čovjek je, smatra Rousseau, prelaskom u društveno stanje zatomio neke od svojih karakteristika koje su u prirodnom stanju bile kvalitetnije: „(...) postavši društven i rob, [čovjek je] postao slab, bojažljiv, ponizan, a svojim mlitavim i mekušnim načinom života uspio je istodobno oslabiti i snagu i hrabrost.“³⁹ Za razliku od životinja, čovjek posjeduje slobodu kojom može utjecati na svoje djelovanje. Osim slobode, čovjek se odlikuje i strastima, koje u Rousseauovoj teoriji o čovjeku zauzimaju važno mjesto: „(...) ljudski razum mnogo duguje strastima, koje, po općem priznanju, njemu također mnogo duguju. Naš um se usavršava njihovim djelovanjem, težimo spoznati samo zato što želimo uživati (...).“⁴⁰

Rousseau smatra da sva bića posjeduju instinktivni nagon za samoočuvanjem, a ljudi posjeduju i nagon koji nazivamo samoljubljem, koji nas usmjerava da najprije zadovoljimo vlastite najosnovnije biološke potrebe, poput potrebe za hranom, skloništem i toplinom. Ljudi su, smatra Rousseau, opremljeni sredstvima za zadovoljenje svojih prirodnih potreba.⁴¹ Pored tog osnovnog nagona za samoodržanjem, Rousseau uvodi još jednu strast koju nazivamo suosjećanjem (*pitié*). Ono ublažava naš instinktni nagon za očuvanje vlastite dobrobiti i samoodržanje te nas navodi da obratimo pažnju na patnju drugih bića⁴²:

“Sasvim je, dakle, sigurno da je milosrđe prirodno osjećanje koje, ublažujući u svakom pojedincu djelovanje ljubavi prema samome sebi, pridonosi uzajamnom održavanju čitave vrste. Ono nas nagoni da bez razmišljanja pritekemo u pomoć svakome koga vidimo da pati (...).“⁴³

Milosrđe je karakteristika svih bića, bez koje bismo bili „samo čudovišta“⁴⁴ da nam priroda kao oslonac razumu nije dala upravo milosrđe.

Pojam suosjećanja nalazimo i u Rousseauovim odgojnim idejama. Njih je zapisao u djelu “Emil ili O odgoju”, u kojem kritizira vladajuće odgojne norme. On, stoga, uvodi ideju negativnog odgoja, u čijem je središtu dijete koje uči iskustvom, koristeći vlastiti um, a odgajatelj je zadaća da odgojne situacije postavi tako da odgajaniku budu „neprimjetne“.

³⁸ Rousseau, Jean-Jacques, *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, Školska knjiga, Zagreb, 1978., str. 24.

³⁹ Rousseau, J.-J., *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, str. 34.

⁴⁰ Rousseau, J.-J., *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, str. 37.

⁴¹ Bertram, C., "Jean Jacques Rousseau", 11.10.2016.

⁴² Rousseau, J.-J., *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, str. 44.

⁴³ Rousseau, J.-J., *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, str. 45f.

⁴⁴ Rousseau, J.-J., *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, str. 45.

Uloga odgoja je svestrana i kompleksna, jer se rađamo slabi i bez ičega, i tu na scenu stupa odgoj kao put kojim ostvarujemo sve što nam je potrebno:

„Biline se goje njegom, a ljudi uzgojem. Da se čovjek rodi velik i jak, veličina bi mu i jakost bila bez koristi dotle, dokle se nebi priučio rabiti ih (...). Mi se radjamo slabići, treba nam snage; radjamo se lišeni svega, treba nam pomoći; radjamo se nepametni, treba nam razuma. Sve česa ne imamo kod svog poroda, i česa nam treba kad odrastemo: sve nam to daje uzgoj.“⁴⁵

Odgoy nam dolazi „stranom od naravi, stranom od ljudi ili od stvari“⁴⁶. Temeljna misao Rousseauova modela odgoja jest da se on izvršava u ravnoteži s djetetovim prirodnim kapacitetima kroz procese samostalnog otkrivanja: „Ne daj svojem uzgojeniku nikakove pouke pukimi riečmi. On ih ima primati samo putem izkustva. Ne daj mu nikakovih kazna, jer on ne zna, što je pogreška.“⁴⁷ Taj je model odgoja suprotan modelu u kojemu je učitelj figura autoriteta koja prenosi znanje i vještine prema unaprijed određenom kurikulumu. Djetetu se u Rousseauovu modelu ne govori što da radi, već ga se pušta da samo donosi zaključke na temelju vlastitih istraživanja, u kontekstu koji je učitelj pažljivo pripremio. Učiteljev je zadatak osigurati da odgajaničkovi odnosi s drugima budu posredovani kroz strast suosjećanja, kako bi uvidio da i drugi pate i mario za njih jer je sreća vrlo promjenjiva.⁴⁸ Za razliku od učenja iz knjiga i ponavljanja onoga što je napisano, Rousseau inzistira na izlaganju odgajanička situacijama u kojima on sam uočava i prosuđuje te naposljetku osjeća samilost, jer bi u tim situacijama veliku ulogu trebala igrati patnja. Patnju kao danost života od odgajanička se ne treba skrivati, već upravo suprotno – osvijestiti u njemu da su svi ljudi ranjivi.⁴⁹ Čovjek je biće kojemu prirodno pripadaju moralna dobrota i nagon za suosjećanjem. Dakle, suosjećanje je za čovjeka nešto potpuno prirodno, karakteristika kojom se suzbija ono iskonsko samoljublje i učvršćuju odnosi s drugim bićima⁵⁰, zbog čega je bitno da i suosjećanje bude sadržano u odgoju.

Jedna od Rousseauovih teza u vezi suosjećanja jest i ta da je koncept suosjećanja jedino što omogućuje stvaranje međuljudskih veza, pri čemu se suosjećanje može unaprijediti putem odgoja. U takvom odnosu s drugim ljudima postoji uzajamno poštovanje i svijest da nismo sami te da smo svi jednako vrijedni, što nam pruža podlogu za mogućnost suosjećanja, jer se najčešće s drugima identificiramo upravo na temelju zajedničkih iskustava koja

⁴⁵ Rousseau, Jean-Jacques, *Emil ili Ob uzgoju*, Naklada Hrvatskog pedagogijsko-književnoga sбора, Knjigotiskarski i litografski zavod C. Albrechta, Zagreb, 1889., str. 7.

⁴⁶ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 7.

⁴⁷ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 97.

⁴⁸ Bertram, C., "Jean Jacques Rousseau", 11.10.2016.

⁴⁹ Nussbaum, Martha, "Suosjećanje – temeljna socijalna emocija", Treći program Hrvatskog radija, 57, 2000, str. 220.

⁵⁰ Rousseau, J.-J., *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, str. 45f.

uključuju patnju. Ipak, važno je naglasiti da se naš domet suosjećanja ograničava na ljude koji pate, a ne obuhvaća ljude koji osjećaju sreću, jer su sretni ljudi samodostatni i ne iziskuju naše suosjećanje.⁵¹

1.3 Suosjećanje iz perspektive Arthura Schopenhauera

Arthur Schopenhauer (1788–1860) njemački je filozof koji se bavio raznim područjima filozofije – između ostaloga etikom, estetikom i teorijom znanja te je postao inspiracija brojnim književnicima, umjetnicima i filozofima. Njegov najznačajniji rad je „Svijet kao volja i predodžba“ (*Die Welt als Wille und Vorstellung*, 1819.), u kojemu određuje svijet kao subjektivnu ljudsku predožbu.⁵² U ovom poglavlju razmatrat će se njegov doprinos na temu suosjećanja, sadržan u djelu „Dva temeljna problema etike“ (*Die beiden Grundprobleme der Ethik*, 1841.).

Schopenhauer navodi tri temeljne pobude za ljudsko djelovanje kroz koje se ostvaruju i svi oblici motiva koje ljudi mogu imati. Te su pobude egoizam, vezan uz vlastitu dobrobit i kao takav neograničen, zloba, koja uvjetuje tuđu nesreću i ograničena je na najekstremniju okrutnost te suosjećanje, koje uvjetuje tuđu dobrobit i ograničeno je na plemenitost i velikodušnost kao krajnosti. Svako ljudsko djelovanje može se svesti na jedan od navedenih poticaja, mada je moguće da i dva od njih djeluju udruženo. Činovi koje smatramo moralno vrijednima ne mogu proizaći iz prvog i drugog poticaja, već samo iz trećeg.

Suosjećanje, odnosno neposredna simpatija prema drugome, ograničena je na patnju, a ne pobuđuje se željom za dobrobiti, što tvrdi i Rousseau. Prema tome, samo patnja, oskudica, opasnost ili bespomoćnost druge osobe u nama izravno bude simpatiju. Sretna i zadovoljna osoba, s druge strane, ostavlja nas ravnodušnima, jer se nalazi u stanju odsustva boli, oskudice i potrebe pa prema njoj ne osjećamo simpatiju, već nam je drago zbog njezine sreće.⁵³

Ukoliko djelujemo isključivo u korist druge osobe, tada nas motivira njezina dobrobit ili, češće, nesreća, jer kada djelujemo u većini drugih situacija, motiv nam je vlastita dobrobit. Postavlja se pitanje kako je moguće da tuđa dobrobit postane našim motivom za djelovanje, čak do te mjere da tuđu dobrobit postavimo ispred vlastite. U tom slučaju ta druga osoba postaje krajnji cilj naše volje jer želimo dobrobit ili smanjenje patnje te osobe. U slučaju kada druga osoba pati, mi patimo s njom, osjećamo njezinu patnju kao što inače osjećamo vlastitu,

⁵¹ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 102.

⁵² Wicks, Robert, "Arthur Schopenhauer", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/spr2015/entries/schopenhauer/> (11.10.2016.).

⁵³ Schopenhauer, Arthur, *The two fundamental problems of ethics*, Oxford University Press, Oxford, 2010., str. 201f.

što zahtijeva određenu vrstu identificiranja s tom osobom, a ujedno i barem djelomičnog brisanja razlike između nas i druge osobe koju inače postavlja naš egoizam:

“(…) how is it at all possible for the well-being and woe *of another* to move my will immediately, i.e. in just the way that only my own otherwise does, that is, for it to become my motive directly, and further to become it even to such a degree that I give it more or less preference over my own well-being and woe, which is otherwise the sole source of my motives? But this presupposes necessarily that in the case of *his* woe as such I directly suffer along with him, feel *his* woe as otherwise I feel only mine, and so will his well-being immediately as otherwise I will only mine. But this requires that I *be identified with him* in some way, i.e. that that total *distinction* between me and the other, on which precisely my egoism rests, be removed at least to a certain degree.”⁵⁴

Da bismo se s drugima mogli identificirati, potrebna nam je kognitivna predodžba koju imamo o njima. Schopenhauer analizira fenomen suosjećanja, odnosno simpatije, koji je usmjeren upravo na tuđu patnju, štoviše i na prevenciju ili uklanjanje iste. U tome se zapravo sastoji i svo zadovoljstvo, sva dobrobit i sva sreća. Suosjećanje je temelj sve slobodne pravde i istinske milosrdne ljubavi, a moralnu vrijednost imaju samo one radnje koje potječu iz njega, dok radnje koje proizlaze iz bilo kojih drugih motiva nemaju moralnu vrijednost.⁵⁵ Suosjećanje je zbog toga jedina neegoistična i jedina istinski moralna pobuda.

Iako se u nekim teorijama o suosjećanju govori kao o stanju u kojemu mi svoje stajalište zamjenjujemo stajalištem onoga koji pati pa smo tim imaginativnim procesom zapravo mi ti koji trpimo njegovu patnju u svojoj koži, Schopenhauer smatra da smo u svakom trenutku svjesni da ne patimo mi, već druga osoba, a stres koji osjećamo dolazi od nje, a ne od nas. Mi patimo s njom i njezinu patnju osjećamo kao njezinu, a ne zamišljamo ju kao vlastitu:

“(…) it remains clear and present to us at every single moment that he is the sufferer, not *us*: and it is precisely *in his* person, not in ours, that we feel the pain, to our distress. We suffer *with* him, thus *in* him: we feel his pain as *his*, and do not imagine that it is ours (…).”⁵⁶

Štoviše, što smo sretniji, odnosno udaljeniji od nečije patnje, to ćemo biti skloniji suosjećanju.⁵⁷ Suosjećanje omogućuje da patnja drugih postane motiv za djelovanje i takvo djelovanje ima pozitivnu narav jer nas potiče da pomognemo osobama koje pate, a ne da doprinosimo njihovoj patnji. Razmjerno razini naše simpatije i tuđeg stresa kojim je izazvana, možemo biti potaknuti da se u većoj ili manjoj mjeri žrtvujemo kako bismo pomogli, i to u vidu naprezanja psihofizičkih snaga, vlastite imovine, zdravlja, slobode ili čak vlastitog

⁵⁴ Schopenhauer, A., *The two fundamental problems of ethics*, str. 200.

⁵⁵ *ibid.*

⁵⁶ Schopenhauer, A., *The two fundamental problems of ethics*, str. 203.

⁵⁷ *ibid.*

života. U tome leži i izvor milosrđa, čija je maksima da pomognemo svakome koliko god možemo.⁵⁸

Simpatija prema drugima, koja je zapravo instinktna, izvor je svih djelovanja koja imaju moralnu vrijednost, odnosno nemaju egoističnu motivaciju, a zbog toga u nama pobuđuju unutarnje zadovoljstvo koje nazivamo dobrom savješću. Suosjećanje je dio ljudske svijesti, i kao takvo ne počiva na pretpostavkama, konceptima, religijama, dogmama, mitovima, odgoju i obrazovanju, već je originalno i neposredno i dio je ljudske prirode. Zbog toga je prisutno u svakom ljudskom biću.⁵⁹ Osim prema drugim ljudima, čovjek bi trebao suosjećati i sa životinjama, jer time uvježbava i suosjećanje na višoj razini, odnosno prema drugim ljudima.

1.4 Suosjećanje iz perspektive Marthe Nussbaum

Martha Nussbaum (1947) američka je filozofkinja i profesorica prava i etike na Sveučilištu u Chicagu. Doktorirala je klasičnu filologiju i autorica je brojnih knjiga na poljima filozofije politike, feminizma i etike. U ovom potpoglavlju oslanjam se na njezino djelo “Political emotions: Why Love Matters for Justice“ (2013.) te na stručni članak “Suosjećanje – temeljna socijalna emocija” (2000.), u kojima se tematizira suosjećanje kao emocija i njegova uloga u društvu.

Nussbaum smatra da svako ljudsko biće predstavlja svrhu vrijednu po sebi koja svoj život oblikuje u suradnji i uzajamnosti s drugima, odnosno biva čovjekom. Iako ljudi mogu funkcionirati i na pukoj životinjskoj razini, ono što ih čini ljudima mogu otkrivati putem osjećaja, i to suosjećanja kao temeljnog socijalnog osjećaja, koje može biti most između pojedinca i zajednice te doprinjeti razumijevanju aktualnih problema društva i političke zajednice.⁶⁰

U svojoj teoriji suosjećanja Nussbaum se oslanja na učenje Aristotela i Jean-Jacquesa Rousseaua. Nussbaum, na tragu Aristotela, suosjećanje definira kao „bolnu emociju usmjerenu prema ozbiljnoj patnji drugog bića ili drugih bića“.⁶¹ Prema Aristotelu, postoje tri neophodna uvjeta koji moraju biti zadovoljena kako bi se u nekoj situaciji radilo o suosjećanju. Prvi uvjet jest misao ozbiljnosti, koja uvjetuje da patnja mora biti važna i netrivialna. Drugi uvjet je misao o ne-krivnji, koja uvjetuje da patnja nije izabrana ili

⁵⁸ Schopenhauer, A., *The two fundamental problems of ethics*, str. 216.

⁵⁹ Schopenhauer, A., *The two fundamental problems of ethics*, str. 204.

⁶⁰ Nussbaum, M., “Suosjećanje – temeljna socijalna emocija”, str. 215.

⁶¹ Nussbaum, Martha, *Political emotions: Why Love Matters for Justice*, The Belknap Press of Harvard University Press Cambridge, Massachusetts, London, 2013., str. 142.

samonanešena. Treći uvjet je misao sličnih mogućnosti, koja kazuje da je osoba koja pati slična nama samima. Nussbaum Aristotelovoj kategorizaciji dodaje i četvrti uvjet: eudaimonističku misao, koja osobu koja pati svrstava u važne dijelove života one osobe koja prema njoj osjeća suosjećanje.⁶² Nadalje, Nussbaum taj aspekt važnosti povezuje s konceptom ljudskog procvata:

“But the things that occasion a strong emotion in us are things that correspond to what we have invested with importance in our thoughts, implicit or explicit, about what is important in life, our conception of flourishing.”⁶³

Nussbaum samilost i suosjećanje smatra jedinstvenom emocijom. U međuljudskim odnosima, osoba koja ima potencijal da osjeća samilost promatra i prosuđuje o situaciji osobe koja pati, uzimajući u obzir njezinu perspektivu, ali i kritički prosuđujući njezinu situaciju. Ako prosudimo da je netko u situaciji u kojoj pati vlastitom krivnjom, nećemo ga žaliti, već kriviti za nevolju u kojoj se našao. No, ako prosudimo da je ta osoba nezasluženo u toj situaciji, prema njoj ćemo osjećati samilost. Povodi za samilost su, prema Aristotelu, najčešći tragični događaji: smrt, tjelesni napad ili zlostavljanje, starost, bolest, nedostatak hrane, nedostatak prijatelja, odvojenost od prijatelja, fizička nemoć, nakaznost, iznevjereno očekivanje ili odsutnost dobrih izgleda.⁶⁴

Kako bismo samilost uopće mogli osjećati, nužan uvjet nam je svijest o vlastitoj slabosti i ranjivosti te određena vrsta zajedništva između osobe koje pati i osobe koja osjeća samilost. To nam je zajedništvo, smatraju Aristotel i Rousseau, potrebno kako bismo uopće imali interes za druge. Osim toga, za samilost nam je potrebna empatijska identifikacija, proces u kojemu patnju drugoga pokušavamo procijeniti iz njegove perspektive. No, pritom ipak ostajemo na poziciji koja je distancirana od osobe koja pati – jasno nam je da je ta osoba u nezavidnoj poziciji, a mi nismo. Razlog iz kojega osjećamo samilost je i strah, jer patnju te osobe shvaćamo i kao nešto što bi moglo zadesiti i nas same.⁶⁵

Ono što dijeli teoriju Marthe Nussbaum od prethodno navedenih teorija o suosjećanju je njezino poimanje suosjećanja kao karakteristike čovjeka s kojom se ne rađamo, već mu se učimo, i to na način da ga doživimo putem tragedije. Tragedija, naime, potiče našu moć da zamislimo kako je biti osoba koja pati, iako to ne zaslužuje.⁶⁶ Taj proces je od osobite važnosti za mlade ljude koji se pripremaju za ulazak u život, jer ih izlaže situacijama koje još nisu iskusili i uči ih društvenoj pravednosti, koja je u uskoj vezi sa suosjećanjem:

⁶² Nussbaum, M., *Political emotions: Why Love Matters for Justice*, str. 142-144.

⁶³ Nussbaum, M., *Political emotions: Why Love Matters for Justice*, str. 145.

⁶⁴ Nussbaum, M., “Suosjećanje – temeljna socijalna emocija”, str. 216f.

⁶⁵ Nussbaum, M., “Suosjećanje – temeljna socijalna emocija”, str. 218-222.

⁶⁶ Nussbaum, M., “Suosjećanje – temeljna socijalna emocija”, str. 216.

„Tragedija svojega gledatelja navodi na prelazak granica koje se u društvenom životu obično smatraju čvrstima. Suosjećajno ga poistovjećivanje vodi od Grčke k Troji, od muškog svijeta rata k ženskom svijetu kućanstva. Od njega traži da se poistovjeti ne samo s onim tko bi u određenom smislu i sam mogao biti – s uvažanim građaninom, generalom u bitci, prognanikom, prosjakom i robom, nego i s onim tko sam zapravo ne može biti – s Trojancem, Perzijancem, Afrikancem, sa suprugom i kćeri.“⁶⁷

Ipak, Nussbaum suosjećanje ne poistovjećuje s pravednošću, iako i suosjećanje može imati vrlo važnu ulogu u oblikovanju općenitoga razumijevanja i sudova pojedinaca i političkih zajednica u prepoznavanju zahtjeva pravednosti. Vodeći se time, Nussbaum smatra da bi i osobe u profesijama političkih vođa, sudaca i odvjetnika trebale pokazivati sposobnost suosjećanja, shodno područjima u kojima su djelatne.⁶⁸

1.5 Sažetak obrađenih filozofskih teorija o suosjećanju

U filozofskoj tradiciji postoji bogata povijest doprinosa na temu suosjećanja. Autori i autorica navedeni u ovom poglavlju odredili su definicije pojma suosjećanja, njegovu ulogu u čovjekovu životu i u ljudskom društvu te specifičnosti vezane uz njegovu primjenu u svakodnevnom životu. Dakako, u njihovim teorijama postoje dodirne točke, ali i razilaženja mišljenja. Najizraženije razilaženje nalazimo u teoriji Marthe Nussbaum nasuprot ostalim autorima, jer Nussbaum smatra da suosjećanje nije urođena karakteristika čovjeka. Ostali autori smatraju da ono čovjeku jest urođeno i da se kao takvo može razvijati, osobito u teoriji Jean-Jacquesa Rousseaua, gdje se to odvija na osobit način. Dio autora izjasnio se i po pitanju moralnosti i suosjećanja – ono je osnova moralnosti u teorijama Humea i Smitha (gdje se naziva simpatijom) te jedina pobuda za moralno ispravne radnje kod Schopenhauera. Prema Rousseauovom shvaćanju suosjećanje je strast koja zatamljava samoljublje u čovjeku, a ono što njegovu teoriju povezuje sa Schopenhauerovom jest ograničavanje suosjećanja na suosjećanje s patnjom, jer se ono ne pobuđuje željom za dobrobiti – ljudi koji su sretni samodostatni su i s njima ne trebamo suosjećati.

⁶⁷ Nussbaum, M., „Suosjećanje – temeljna socijalna emocija”, str. 220.

⁶⁸ Šokčević, Šime, „Suosjećanje: put prema pravednosti?”, *Filozofska istraživanja*, 132, 2013., 683-698., ovdje: str. 687f.

2. Suosjećanje – altruizam – empatija

U prethodnom poglavlju istaknuti su filozofski osvrti na pojam suosjećanja, koje nam je s praktične strane blisko zbog svoje prisutnosti u svakodnevnom životu u međuljudskim odnosima. Postupci i odluke koje donosimo u ophođenju s drugima prožeti su mnoštvom emocija, moralno zahtjevnih situacija te suosjećanja kao zajedničkog nazivnika, koje bi nas, prema teorijama filozofa, trebalo voditi kroz sve to. Suosjećanje pritom nije jedini fenomen s kojim se svakodnevno imamo prilike susretati, jer postoje još dva slična i s njim povezana pojma, a to su altruizam i empatija. Ono što veže sva tri pojma jest prosocijalno ponašanje. U prosocijalnom ponašanju pojmovi suosjećanja, altruizma i empatije od ključne su važnosti. Ti su pojmovi međusobno isprepleteni, što možemo iščitati iz teorijske podloge u kojoj se njima bave različiti autori, ali i iz našeg razumijevanja svakoga od njih u svakodnevici.

Kada je u pitanju definiranje suosjećanja, autori obrađeni u prvom poglavlju ovog diplomskog rada slažu se oko toga da je ono stanje koje osoba proživljava kada osjeća brigu za drugu osobu koja pati, dok neki od autora smatraju da možemo suosjećati i sa pozitivnim emocijama⁶⁹. Suosjećanje ima važnu funkciju u strukturi morala – ono je temelj moralnosti⁷⁰, činova koji su moralno ispravni⁷¹, a definira se čak i kao „temeljni socijalni osjećaj“⁷².

Pojam altruizma (*altruisme*) osmislio je Auguste Comte (1798–1857). Comte je uveo razlikovanje između altruizma i egoizma kao dvama različitim motivima za djelovanje. Pritom nije poricao postojanje motiva koji služe u vlastitu korist osobe koja djeluje, čak i kada ona nekome pomaže, a nagon za postizanjem te osobne koristi nazvao je egoizmom. Ipak, smatrao je da postoje oblici društvenog ponašanja koji su rezultat nesebične skrbi za druge, a taj tip motiviranosti nazvao je altruizmom. Altruizam zahtijeva da osoba žrtvuje vlastite interese radi drugih ljudi, a da ne razmatra hoće li pritom osobno profitirati. Altruizam se, stoga, definira kao nesebična briga za dobrobit drugih te uključuje dobrovoljno pomaganje drugima bez vanjskih nagrada.⁷³ Ono što nas dovodi do takvog oblika ponašanja je upravo emocionalno stanje suosjećanja prema onima koji pate.

Djelovanje koje je potaknuto suosjećanjem i altruizmom izravno je povezano s prosocijalnim ponašanjem, koje je karakterizirano pomaganjem, dijeljenjem, utjehom, zaštitom, obranom i suradnjom. Pri motivaciji za takve radnje važnu ulogu igra empatija kao

⁶⁹ usp. Hume, poglavlje 1.1.1; Smith, p. 1.1.2

⁷⁰ usp. Hume, p. 1.1.1; Smith, p. 1.1.2

⁷¹ usp. Schopenhauer, p. 1.3

⁷² usp. Nussbaum, p. 1.4

⁷³ Lichtenberg, Judith, „Altruism”, u: *The Routledge Companion to Humanitarian Action*, <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780203753422.ch11> (21.9.2016.), str. 133f.

sposobnost emocionalnog proživljavanja najčešće negativnog stanja druge osobe te kao takva može biti put do simpatije i suosjećanja te, kao što potvrđuju istraživanja Daniela Batsona i suradnika, poticaj za altruistično ponašanje.⁷⁴ Empatija, termin novijeg datuma, sposobnost je zamišljanja situacije drugoga, odnosno stavljanje samoga sebe u tuđu perspektivu – dakle, nije puko saznanje o stanju drugoga. Pojam empatije skovao je psiholog Edward Titchener (1867–1927) 1909. kao prijevod njemačkog pojma *Einfühlung*, koji označava percepcijski kontekst kojim se referira na proces naslućivanja nečijeg načina doživljavanja objekta ili situacije. Titchenera je nadahnulo poimanje empatije od strane Theodora Lippsa (1851–1914), koji je smatrao da je empatija središnji koncept filozofske i psihološke analize estetskih iskustava čovjeka te da predstavlja primarni temelj za prepoznavanje drugih ljudi kao bića koja posjeduju razum.⁷⁵

2.1. Uloga suosjećanja, altruizma i empatije u prosocijalnome ponašanju

Suosjećanje, altruizam i empatija pojmovi su koji svaki za sebe nose određenu važnost, no važni su i kao sastavnice prosocijalnog ponašanja jer su sva tri pojma karakteristike čovjeka čiji je fokus usmjeren na druge ljude. Prosocijalno ponašanje počinje se razvijati već tijekom druge godine ljudskoga života. Dijete se u početku oslanja samo na razumijevanje radnji osoba oko sebe i s njima eksplicitno komunicira, no daljnjim razvojem i pomoću razumijevanja suptilnih znakova ono počinje razumijevati emocije drugih, što možemo nazvati ranim oblikom suosjećanja, budući da je ono neophodni preduvjet za prosocijalno ponašanje. Važan preduvjet za razvoj prosocijalnog ponašanja je i razvijanje svijesti o tome da smo u drugačijoj poziciji od osobe koja pati, a da prema njoj istovremeno ne budemo ravnodušni.

Prva karika u lancu emocionalnih reakcija koje dovode prema osjećaju suosjećanja najčešće je empatija. Ona se pojavljuje vrlo rano u čovjekovu životu i motivira prosocijalno djelovanje iz skrbi prema drugima, što dovodi do razvitka socijalne kompetencije i zdravog emocionalnog razvoja.⁷⁶ Ipak, postoji vitalna razlika između empatije i suosjećanja, iako su naizgled slične i u svakodnevnom ih životu često izjednačavamo. Empatija se odnosi na “osjećanje s nekim”, uključuje posredno dijeljenje istog osjećaja s drugom osobom, odnosno zrcaljenje njezinih emocija, dok se suosjećanje odnosi na “osjećanje za nekoga” i ne uključuje

⁷⁴ Batson, C. Daniel, *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, Department of Psychology, University of Kansas, 2008., str. 8.

⁷⁵ Stueber, Karsten, "Empathy", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/empathy/> (11.10.2016.).

⁷⁶ Oakley, Barbara, Knafo, Ariel, Madhavan, Guruprasad, Wilson, David Sloan, *Pathological Altruism*, Oxford University Press, New York, 2012., str. 321.

nužno dijeljenje iste emocije. Primjerice, kada osjećamo empatiju prema nekome tko tuguje, tada i mi tugujemo jer zrcalimo tu emociju. Kada suosjećamo s nekime tko tuguje, to ne znači nužno da i mi tugujemo, već samo posjedujemo motivaciju da tu tugu olakšamo.⁷⁷ Termin suosjećanje se, osim toga, uglavnom koristi kada govorimo o odgovoru na negativno stanje druge osobe, što dovodi do prosocijalnog ponašanja u smislu pomaganja, dok empatija obuhvaća odgovor i na pozitivna i na negativna stanja druge osobe, ali ne uključuje nužno i aspekt pomaganja.⁷⁸ Još jedna od razlika između suosjećanja i empatije sastoji se u zrcaljenju emocija – u slučaju empatije, dolazi do zrcaljenja emocija osobe koja pati od strane osobe koja empatizira, dok to kod suosjećanja nije slučaj.⁷⁹ Suosjećanje je emocija usmjerena isključivo na druge i promiče prosocijalno ponašanje, dok je empatija usmjerena i na samu osobu koja ju osjeća i često dovodi do ponašanja karakteriziranog povlačenjem kako bi se samog sebe zaštitilo od negativnih emocija.⁸⁰

Empatija može rezultirati osjećajima zabrinutosti i suosjećanja za drugu osobu, što je poželjno jer se fokus pritom prebacuje na drugu osobu i sprječava se prekomjerna identifikacija s patnjom, koja je čest slučaj kada se radi o empatiji. Drugim riječima, suosjećajna osoba odgovara osjećajima ljubavi i skrbi prema uočenoj patnji, a da je istovremeno sposobna regulirati vlastite negativne osjećaje uzrokovane empatičnom reakcijom i ostaje svjesna da pati druga osoba, a ne ona sama.⁸¹ Empatija, stoga, može biti polazna točka za sindrom izgaranja i zamor suosjećanja, odnosno stresni zamor empatije ukoliko dolazi do opetovanog proživljavanja snažnih negativnih emocija.⁸²

Empatija može biti i polazište za altruizam.⁸³ Koncept altruizma centralni je pojam za razumijevanje međuljudskih odnosa i društvenih organizacija i kao takav jedan je od čimbenika koji su doprinjeli čovjekovu opstanku na Zemlji.⁸⁴ Altruizam se, smatra Auguste Comte, najprije uči i vježba u obitelji, a zatim transformira u moralni i socijalni fenomen. Ipak, on se unutar obitelji ne razvija u potpunosti. On tek kasnije može postati univerzalni cilj čovječanstva, ali taj stadij moralnog razvoja u društvu još nije postignut, a može to postati

⁷⁷ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 370f.

⁷⁸ Agosta, Lou, "Empathy and Sympathy in Ethics," u: *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, <http://www.iep.utm.edu/emp-symp/> (11.10.2016.).

⁷⁹ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 242.

⁸⁰ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 370f.

⁸¹ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 377.

⁸² Klimecki, Olga; Ricard, Matthieu; Singer, Tania, "Empathy versus Compassion. Lessons from 1st and 3rd Person Methods", u: Singer, Tania, Bolz, Matthias (ed.), *Compassion. Bridging Practice and Science*, Satzweiss Print Web Software GmbH, Saarbrücken, 2013, 273-285, ovdje: str. 273 ; O zamoru suosjećanja više u četvrtom poglavlju: „Zamor suosjećanja“.

⁸³ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 59.

⁸⁴ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 31.

putem edukacije i trajne suradnje između razuma i altruističnih osjećaja.⁸⁵ Budući da se neki pojedinci ponašaju altruistično u većoj mjeri nego drugi, zaključujemo da se altruizam može učiti i razvijati. Jedan dio tog učenja mimetičke je prirode, primjerice u male djece koja promatraju odrasle i ponavljaju njihovo ponašanje. Drugi dio tog učenja provodi se putem strukture nagrađivanja – ukoliko je altruizam povezan s ugodnim osjećajima, veća je vjerojatnost da će se češće pojavljivati u društvu. Treći dio tog učenja čini učenje iz položaja podvrgnutosti figurama autoriteta – učitelja, religijskih figura, političara.⁸⁶

Dakle, suosjećanje, altruizam i empatija važne su sastavnice prosocijalnog ponašanja, odnosno onog tipa ponašanja kojem se teži u zajednici ljudskih bića. Iako su sva tri pojma usko vezana i u određenim aspektima prilično slična, među njima postoji razlika te ih zbog toga ne poimamo kao sinonime. Altruizam, odnosno nesebično ponašanje koje potiče sreću, preživljavanje i dobrobit drugih, ali uz vlastito odricanje i potencijalnu štetu, više je od emocionalnih stanja suosjećanja i empatije, koja dovode do njega.⁸⁷ Pri altruističnom djelovanju postoji intrinzična motiviranost usmjerena prema smanjenju patnje nekog bića, dakle primarnu važnost imaju ishodi tog djelovanja, koje u tom slučaju nije sredstvo za ostvarenje osobne dobrobiti i profita. Ponekad je teško odrediti jesu li važniji motivi koji nas potiču na djelovanje ili ishodi koje želimo postići, no generalno se smatra kako je smanjenje patnje važnije od postojanja ispravnih motiva. Pojedinci djeluju altruistično jer smatraju da tako trebaju činiti, ali i zato što to žele. Djelovanje usmjereno na druge tako postaje dijelom identiteta i slike o sebi osobe koja altruistično djeluje.⁸⁸

Čovjek je od samog početka svog života okružen drugim ljudima i podložan njihovom utjecaju. Primjer tomu su novorođenčad koja plaču kada čuju plač druge djece. U ljudskoj je prirodi da reagira na ljude oko sebe, što se najprije oblikuje u odnosu djeteta i roditelja, čime se dijete priprema za interakciju u širem socijalnom smislu. Tijekom prve i druge godine života djetetovo razumijevanje potreba drugih ljudi rapidno dobiva na značenju, što se manifestira u njegovu ponašanju koje možemo tumačiti kao prosocijalno jer se pojavljuje obzir prema drugima i činovi kojima dijete pokazuje da mu je stalo do nekoga, osobito u situacijama u kojima je taj netko u stanju u kojem mu je potrebna pomoć.⁸⁹ Prva i druga godina čovjekova života iz tog su razloga predmet brojnih istraživanja, a jedno od njih predstaviti ću u potpoglavlju koje slijedi.

⁸⁵ Scott, N., Seglow, J., *Altruism*, str. 15f.

⁸⁶ Scott, N., Seglow, J., *Altruism*, str. 62.

⁸⁷ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 178.

⁸⁸ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 139.

⁸⁹ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 330.

2.2 Razvitak prosocijalnog ponašanja u dobi od 18 do 30 mjeseci

Skupina znanstvenica u sastavu Margarita Svetlova, Sara R. Nichols i Celia A. Brownell provela je istraživanje u kojemu je ispitana spremnost male djece na pomaganje odraslim osobama na instrumentalnoj, empatijskoj te na altruističnoj razini. Istražile su kako se prosocijalno ponašanje mijenja tijekom razdoblja života u kojem dijete počinje hodati, odnosno između druge i treće godine životne dobi. Starost ispitanika, njih ukupno 65, obuhvaćala je životne dobi od 18 i 30 mjeseci – dobi u kojima se socijalno razumijevanje izrazito razvija. Istraživanje je koncipirano tako da su ispitanici odrasloj osobi mogli pomoći u trima kontekstima: instrumentalnome (baziranom na djelovanju), empatijskome (baziranom na osjećajima) te altruističnome (uz vlastita odricanja).

Zadaci su za ispitanike bili ponašajno slični, no imali su drugačije socijalno-kognitivne i motivacijske zahtjeve. U drugoj godini života dolazi do velikih razvojnih promjena u prosocijalnom ponašanju, što je povezano s razvojem objektivne samosvijesti i najvjerojatnije je funkcija djetetovog razumijevanja drugih ljudi kao psiholoških agenata.⁹⁰ Ispitanici su u istraživanju stavljeni pred zadatke u kojima su mogli pomoći odrasloj osobi nudeći joj objekt koji joj je potreban, primjerice donijeti joj igračku koju ne može dosegnuti ili dati joj deku da se ugrije.⁹¹ Djeca se prosocijalno počinju ponašati vrlo rano, čak i prije dobi od dvije godine. Istraživanja su pokazala da ona mogu tješiti druge u nevolji i sudjelovati u poslovima u kućanstvu. Ti su prosocijalni činovi mogući preduvjeti za specifično ljudske karakteristike poput skrbi za druge, suradnje te, naposljetku, altruizma.⁹² U istraživanju, djeca obje dobi spremno su pomagala na instrumentalnoj razini. Za 18-mjesečne ispitanike empatijsko pomaganje bilo je zahtjevnije i bila je potrebna opsežnija komunikacija s odraslom osobom o njezinim potrebama. Altruistično pomaganje, koje uključuje odricanje od djetetova vlastitog objekta, bilo je najteže za djecu obje dobi.

Mala djeca mogu se ponašati prosocijalno prije nego što se ponašaju altruistično. Djeca u dobi između druge i treće godine vrlo nerado dijele ono što posjeduju, no uz izražen razvoj razumijevanja sebe i drugih tijekom druge godine života, raste učestalost dijeljenja, pomaganja i suradnje. Stoga je ovo istraživanje ispitalo i spremnost djece na pomaganje u

⁹⁰ Svetlova, Margarita, Nichols, Sara, Brownell, Celia, "Todlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3088085/> (15.11.2010)., str. 1815.

⁹¹ Svetlova, M., Nichols, S., Brownell, C., "Todlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", str. 1816.

⁹² Svetlova, M., Nichols, S., Brownell, C., "Todlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", str. 1814.

situacijama koje su uključivale i njihove i tuđe posjedovine. Ipak, izgledi za prosocijalno ponašanje veći su kada odrasla osoba jasno daje do znanja svoje potrebe, želje i emocije.⁹³

Istraživanje se sastojalo od triju tipova zadataka: 1) odrasla osoba treba spajalicu da nešto spoji; 2) odrasla osoba treba deku ili krpu za omatanje da se ugrije; 3) odrasla osoba treba igračku za igru ili utjehu.⁹⁴ Što se tiče razlike u godinama, rezultati su pokazali da je kod 18-mjesečnih ispitanika svako dijete pomoglo u barem dvama od devet zadataka, a 44% je pomoglo u svih devet. Kod 30-mjesečnih ispitanika, svako je dijete pomoglo na barem šest od devet zadataka, a 84% je pomoglo na svih devet. Dakle, starija su djeca bila generalno spremnija na pomaganje, no pomagala su i mlađa. Rezultati su potvrdili da djeca u dobi od 18 mjeseci mogu pomagati instrumentalno, a sklonost da odgovore prosocijalno značajno raste između 18. i 30. mjeseca života.⁹⁵

Pomoći odrasloj osobi na instrumentalnoj razini bilo je lakše nego pomoći na empatijskoj razini, naročito ispitanicima od 18 mjeseci. Pomaganje je za ispitanike obje dobi također bilo lakše kada nije uključivalo odricanje od vlastitih predmeta. Nadalje, pomaganje ispitanika od 18 mjeseci zahtijevalo je veću komunikativnu potporu odrasle osobe nego u ispitanika od 30 mjeseci, čije je prosocijalno ponašanje autonomnije jer pokazuju bolje socijalno razumijevanje. Zadatak s altruizmom, u kojem su se ispitanici trebali odreći nekog vlastitog predmeta, ispitivao je motivacijsku komponentu ranog prosocijalnog ponašanja. Jedina razlika između empatijskog i altruističnog zadatka jest u tome posjeduje li dijete taj predmet koji može dati odrasloj osobi. Na temelju te razlike, bilo kakve razlike u pomaganju zasigurno su potaknute afektivnim ili motivacijskih mehanizmima, a ne kognitivnim. Altruistični je zadatak, prema očekivanjima, bio najteži za ispitanike obje dobi. U ispitanika od 18 mjeseci ponašanje u empatijskom zadatku nije se mnogo razlikovalo od ponašanja u altruističnom. Bilo im je teško razumjeti potrebu odrasle osobe i trebalo im je više komunikacije s odraslom osobom kako bi odgovorili u vidu pomoći.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da već i vrlo mala djeca pokazuju generalno prosocijalnu motivaciju i djeluju u vidu instrumentalne pomoći odrasloj osobi kada je količina informacija o onome što je odrasloj osobi potrebno prikladna razini njihova socijalnog razumijevanja. Ipak, kada se od njih traži da se odreknu nečega vlastitog kako bi umanjili tuđi stres, njihova se motivacija smanjuje.

⁹³ Svetlova, M., Nichols, S., Brownell, C., "Todlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", str. 1817.

⁹⁴ Svetlova, M., Nichols, S., Brownell, C., "Todlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", str. 1820.

⁹⁵ Svetlova, M., Nichols, S., Brownell, C., "Todlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", str. 1822f.

Pitanje motivacije za znanstvene je krugove zanimljivo i u kontekstu ljudi u odrasloj dobi – na tu su temu provedena razna istraživanja, a jedan od najznačajnijih istraživača na tom polju je američki socijalni psiholog Daniel Batson (1943).

2.3 Daniel Batson i hipoteza empatija–altruizam

U eksperimentima koje je provodio, Daniel Batson je sa svojim suradnicima ispitivao porijeklo ljudske motivacije za pomaganjem drugima – ispitivalo se je li ta motivacija uvijek i isključivo potaknuta vlastitim interesom, što odgovara teoriji koju nazivamo univerzalnim egoizmom, ili može biti i altruističnog tipa.⁹⁶ To je postignuto nizom zadataka za ispitanike u kojima se ispitivalo njihovo ponašanje u unaprijed postavljenim okolnostima, gdje su očekivane opcije bile ili empatija, koja dovodi do istinske altruistične motivacije, ili pomaganje iz egoistične motivacije. Pritom valja naglasiti da je u slučaju egoistične motivacije riječ o pomaganju potaknutom negativnim osjećajima koji bi pojedinca mogli obuzeti ukoliko ne pomogne, a to su krivnja, osjećaj srama ili društvene sankcije. Osim toga, motivacija u egoističnom okviru može biti i svijest o pozitivnim posljedicama pomaganja, poput društvenih nagrada ili dobrih osjećaja za pojedinca. U toj interpretaciji empatija je sredstvo postizanja egoističnih ciljeva. Batson smatra da istinski altruistična motivacija uistinu postoji te da ju pokreće upravo empatija te stoga zagovara tzv. hipotezu empatija–altruizam. Njome se ne tvrdi da empatija u svakoj situaciji inducira pomaganje, već se opovrgava prevlast egoističnih motiva u čovjeku.⁹⁷

Pretpostavka od koje su Batson i suradnici pošli bila je da je sve što ljudi čine, bez obzira koliko korisno i dobro bilo za druge, uvijek usmjereno prema ultimativnom cilju vlastite koristi. Ispitanici u njihovom istraživanju gledali su videozapis na kojem ženska osoba Elaine prima bolne elektrošokove. Nakon dva elektrošoka, ispitanicima je rečeno da se mogu zamijeniti s Elaine. Pritom su postojale dvije opcije – egoistična i altruistična hipoteza, ovisno o tome jesu li ispitanici spremni pomoći ili ne. Rezultati istraživanja potvrdili su altruističnu hipotezu, jer su ispitanici uistinu bili voljni zamijeniti se s osobom koja pati, no nisu u potpunosti opovrgnuli egoizam. Razlog tome je što postoji mogućnost da su se neki od subjekata odlučili na pomoć jer su shvatili da bi u suprotnom imali grižnju savjesti. Možemo zaključiti da empatijski obzir uistinu proizvodi altruističnu motivaciju, točnije, motivaciju

⁹⁶ Batson, C. D., *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, str. 2.

⁹⁷ Stueber, K., "Empathy", 11.10.2016.

kojoj je ultimativni cilj dobrobit osobe prema kojoj se empatija osjeća, a ne same osobe koja ju osjeća.⁹⁸

Pitanje motivacije za ljudske postupke predmet je brojnih rasprava – vjeruje se kako postupci potječu ili iz altruističnog ili iz egoističnog poriva.⁹⁹ Altruistični poriv označava motivacijsko stanje s krajnjim ciljem povećanja tuđe dobrobiti. On je antonim egoizmu, motivacijskom stanju u kojemu je krajnji cilj povećanje vlastite dobrobiti. Ipak, zanimljivo je da altruizam i egoizam imaju mnogo dodirnih točaka. Svaki od tih pojmova odnosi se na motivacijsko stanje i na krajnji cilj tog stanja – u oba slučaja krajnji je cilj povećanje nečije dobrobiti. Ti zajednički aspekti ocrtavaju i kontekst za isticanje najvažnije razlike između altruizma i egoizma – u slučaju altruizma povećava se tuđa dobrobit, a u slučaju egoizma vlastita. Važno je naglasiti kako altruizam ne poriče stajalište univerzalnog egoizma u potpunosti, ali tvrdi i da postoji nešto više, odnosno barem određene okolnosti pod kojima se djeluje nesebično, isključivo za dobrobit drugih.¹⁰⁰

Kako bismo odredili radi li se o egoističnoj ili altruističnoj motivaciji, moramo odrediti je li korist za druge pritom krajnji cilj ili samo instrumentalni. Razlika između tih dvaju tipova ciljeva je u tome što je krajnji cilj svrha sama po sebi, dok je instrumentalni cilj sredstvo na putu postizanja krajnjega cilja. Problem nastaje kad čin pomaganja pospješuje i vlastitu i tuđu korist, jer tada ne možemo odrediti o kojem se tipu motivacije radi. Iz tog su razloga mnogi znanstvenici odustali od bavljenja tim fenomenom, zaključivši da se odgovor na pitanje motivacije ne može dati iz empirijske perspektive.

Kada se radi o altruističnoj motivaciji, najvjerojatniji izvor joj je fenomen zvan empatijski obzir. Pod time razumijemo emocionalni odgovor usmjeren na druge, potaknut željenim boljitkom za nekoga tko se nalazi u ranjivom stanju. Hipoteza empatija–altruizam tvrdi da empatijski obzir prema osobi u nevolji proizvodi altruističnu motivaciju kako bi se ta nevolja olakšala.¹⁰¹ Da bismo se mogli postaviti u perspektivu druge osobe, potrebno nam je nešto više od pukog obraćanja pozornosti na tu osobu. Naime, pozornost na nekoga možemo obratiti, a da pritom ostanemo objektivni. S druge strane, kada se stavljamo u nečiju situaciju, to uključuje prihvaćanje perspektive te osobe i zamišljanje na koji je način ona zahvaćena tom situacijom.

⁹⁸ Batson, C. D., *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, str. 11.

⁹⁹ Batson, C. D., *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, str. 1.

¹⁰⁰ Batson, C. Daniel, Shaw, Laura L., „Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives”, *Psychological Inquiry*, Vol. 2, No. 2, 1991., str. 107.

¹⁰¹ Batson, C. D., Shaw, L. L., „Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives”, str. 9.

3. „Trening“ suosjećanja

Filozofska tradicija postavila je teorijske temelje pojmu i ulozi suosjećanja u ljudskim zajednicama. Ipak, pojam suosjećanja pobudio je i daljna pitanja u kontekstu neurobioloških predispozicija i danosti u čovjeku – postavlja se pitanje može li se suosjećanje, a time i altruizam, unaprijediti i tzv. „trenomom“ i što se pritom događa s neuralnim mehanizmima. „Trening“ suosjećanja najčešće se bazira na meditacijskim tehnikama s ciljem razvitka pozitivnih emocija i stavova prema samome sebi i prema drugima. Na tu su temu provedena razna istraživanja, čiji su rezultati pokazali da je to uistinu moguće te da takav „trening“, osim što popješuje emociju suosjećanja u pojedincu, pospješuje i njegovo psihofizičko zdravlje te unaprijeđuje prosocijalno ponašanje. Ti su nam rezultati važni jer učvršćuju teorijsku podlogu o važnosti suosjećanja i dobrobiti koja iz njega proizlazi ne samo za čitavo ljudsko društvo već i za čovjeka kao pojedinca, koji se, vođen suosjećanjem, ponaša prosocijalno – na korist sebi i drugima oko sebe. To je važan pokazatelj razloga i zašto se prosocijalno ponašanje zapravo i treba promicati. Nadalje, povećanje altruističnog ponašanja nakon „trenainga“ suosjećanja povezuje se s promjenom aktivnosti u moždanim regijama uključenim u socijalnom spoznavanju i regulaciji emocija, uključujući zadnji parijetalni korteks i dorsolateralni prefrontalni korteks. Ti rezultati pokazuju da suosjećanje doista možemo kultivirati „trenomom“ te da iz njega proizlazi i učestalije altruistično ponašanje.¹⁰²

3.1 O pojmu „trenainga“ suosjećanja

Pojam „trening“ suosjećanja pojavljuje se u knjizi „Compassion. Bridging Practice and Science“ (Singer/Matthias, 2013) i odnosi se na načine kojima se pospješuje ljudski kapacitet za suosjećanje. Pojam kao takav ne postoji u stručnoj literaturi psihologije i neuroznanosti, a česte sintagme sličnog značenja su *mentalni trening* ili *trening pamćenja*. Pojam *trenainga* označava sustavno stjecanje znanja, vještina ili kompetencija te može imati različita trajanja – od nekoliko sati do nekoliko mjeseci, godina ili pak čitavoga života. U tom se kontekstu „trening“ može sasvim opravdano primijeniti i kad se radi o kultiviranju suosjećanja, no pritom je važno naglasiti da u tom slučaju trening ne označava naprezanje uma, već upravo suprotno – podrazumijeva opuštanje i istinsku motiviranost za napretkom, jer se ne možemo natjerati da budemo suosjećajni nego što jesmo – viša razina suosjećanja je u tom smislu proizvod skrbi, a nije postignuće samo po sebi. Osim toga, različitosti s

¹⁰² Weng, Helen Y., Stodola, Diane E., Rogers, Gregory M., Fox, Andrew S., Caldwell, Jessica Z. K., Davidson, Richard J., Shackman, Alexander J., Olson, Matthew C., “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, *Psychological Science*, 24(7), 2013., 1171-1180., ovdje: str. 1171.

tradicionalnim shvaćanjem riječi trening nalaze se u tome što se „treningom“ suosjećanja ne otkriva nešto novo, već se samo spoznaje ono što u pojedincu već postoji. U kultiviranju suosjećanja pojedinci se najprije suočavaju s raznim strahovima i kompliciranim emocijama da bi se kasnije mogli posvetiti razvijanju osjećaja ljubavi i naklonosti.¹⁰³

3.2 Kognitivno utemeljeni “trening” suosjećanja (KUTS)

Postoji više tipova meditacijskih „treninga“ kojima se suosjećanje može kultivirati, mada se većinom temelje na sličnim principima. U ovom ću dijelu predstaviti jedan od njih, pod nazivom kognitivno utemeljeni “trening” suosjećanja (KUTS). Ovaj sam model odabrala iz razloga što je nastao na inicijativu koju možemo povezati s prosocijalnim ponašanjem – iz skrbi jedne studentice prema kolegama studentima.

Na Sveučilištu u Emoryju u Sjedinjenim Američkim Državama 2005. započet je interdisciplinarni pilot-projekt kako bi se ispitali psihološki i fiziološki učinci suosjećajne meditacije među studentima. Ideja potječe od Molly Harrington, studentice s istog sveučilišta, koja je bila zabrinuta za mentalno zdravlje studenata zbog povećanog broja samoubojstava. Kao baza istraživanja razvijen je protokol kognitivno utemeljenog “treninga” suosjećanja (KUTS), utemeljen na tibetanskoj budističkoj tradiciji mentalnog treninga i duhovnog razvoja, ali prilagođen za uporabu od strane svih. Istraživanje je trajalo 5 semestara, a potom se proširilo i na istraživanje među odraslim osobama, adolescentima u udomiteljskim okolnostima, osnovnoškolskom djecom, pojedincima koji su prošli kroz razna traumatična iskustva, a razvijen je i program za obuku profesora.

U budističkoj tradiciji, suosjećajna meditacija obuhvaća aktivan rad na vlastitim emocijama kako bi se razvila skrb za druge i snažna pozitivna povezanost s njima. KUTS polazi od toga da sva ljudska bića posjeduju urođeni kapacitet za suosjećanje, ali je potrebno aktivno kultiviranje istoga kako bi ga se dovelo na razinu istinskog altruizma. U tibetanskoj tradiciji ta se transformacija postiže kognitivnim i analitičkim tehnikama. Naklonost pritom predstavlja sredstvo koje aktivira empatiju, koja pak inicira razvoj suosjećanja.¹⁰⁴ Na najosnovnijoj razini, suosjećanje je želja da se smanji patnja drugoga. Ono je osnovna ljudska vrijednost, neophodna za opstanak pojedinaca i zajednica. Prepoznale su ga i uvažile sve najveće duhovne tradicije, a značaj mu se sve više ističe i u modernoj znanosti – važnost

¹⁰³ Bornemann, Boris; Singer, Tania, “What Do We (Not) Mean by Training” u: Singer, Tania, Bolz, Matthias (ed.), *Compassion. Bridging Practice and Science*, Satzweiss Print Web Software GmbH, Saarbrücken, 2013, 31-32.; ovdje: str. 32.

¹⁰⁴ Ozawa-de Silva, Brendan; Tenzin Negi, Geshe Lobsang, „Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) – Protocol and Key Concepts”, u: Singer, Tania, Bolz, Matthias (ed.), *Compassion. Bridging Practice and Science*, Satzweiss Print Web Software GmbH, Saarbrücken, 2013, 417-438.; ovdje: str. 417.

suosjećanja za ljudsko zdravlje i procvat ljudske vrste. Urođeno suosjećanje bez kultiviranja ostaje ograničeno samo na one ljude koji su nam najbliži. Ipak, možemo ga razviti kako bi zahvaćalo i veće skupine ljudi, a ta viša razina suosjećanja je vještina koja se može trenirati, ali samo ako smo sami dovoljno motivirani. “Trening” suosjećanja najčešće traje šest do sedam tjedana i obuhvaća postupak utemeljen na meditaciji, kroz koji se osoba opušta i postupno razvija pozitivne osjećaje spram same sebe i spram drugih ljudi.¹⁰⁵

3.3 Utjecaj „treeninga“ suosjećanja na altruizam i neuralne odgovore na patnju

Jedno od istraživanja na temu „treeninga“ suosjećanja i njegovih posljedica provela je skupina znanstvenica i znanstvenika u sastavu Helen Y. Weng, Diane E. Stodola, Gregory M. Rogers, Andrew S. Fox, Jessica Z. K. Caldwell, Richard J. Davidson, Alexander J. Shackman i Matthew C. Olson, pod nazivom “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”. Istraživanjem su željeli ispitati utječe li „treening“ suosjećanja na altruistično ponašanje i neuralne odgovore na patnju druge osobe.

Suosjećanje je, kako ga je definirao Batson¹⁰⁶, emocionalni odgovor iz obzira prema onima koji pate i želje da im se pomogne i kao takvo je ključni motivator altruističnog ponašanja. Ono se može „trenirati“, kultiviranjem prema različitim ljudima, uključujući voljene osobe, strance, ali i nas same. Hipoteza od koje su istraživači pošli jest da se „treeniranjem“ suosjećanja može unaprijediti altruistično ponašanje, i to poticanjem neuralnih sustava koji su zaduženi za prepoznavanje i razumijevanje tuđe patnje i za reguliranje emocija u odgovorima na patnju. Teorijski i empirijski temelji na kojima počiva istraživanje kazuju kako altruistični odgovori na tuđu patnju mogu biti ojačani putem dvaju regulacijskih puteva: smanjenjem osobnog stresa te povećanjem empatijske zabrinutosti. U odgovorima na patnju, autori su pretpostavili da će altruizam kod ispitanika u većoj mjeri biti povezan s povećanom aktivnosti prefrontalnog korteksa, jer je on zadužen za reguliranje emocija, te fronto-parietalnih kontrolnih mreža. Sljedeća hipoteza istraživanja bila je da će „treening“ suosjećanja biti povezan sa smanjenjem aktivnosti amigdale, glavnog bazalnog ganglija limbičkog sustava, u skladu s njezinom ulogom u odgovaranju na negativne podražaje i stres. Nadalje, pretpostavili su da će viša razina prosocijalnog ponašanja nakon „treeninga“ suosjećanja biti povezana s višim razinama aktivnosti u prednjem dijelu insularnog korteksa koji nazivamo *anterior insula*, što se već pokazalo u prijašnjim istraživanjima na temu empatije i

¹⁰⁵ Ozawa-de Silva, B.; Tenzin N., Geshe L., „Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) – Protocol and Key Concepts”, str. 420.

¹⁰⁶ Usp. Batson, C. D., *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, str. 8.

suosjećanja.¹⁰⁷ Autori su istražili hoće li kratki „treening“ suosjećanja pospješiti altruistično ponašanje prema žrtvi izvan konteksta treninga. U tu svrhu koristili su igru redistribucije, odnosno zadatak ekonomskog donošenja odluka u kojima su žrtve nepravedno zakinite i postoji mogućnost da im se financijski pomogne. Nadalje, ispitanicima je dva tjedna prije i dva tjedna nakon treninga izmjerena moždana aktivnost kako bi se ustanovilo može li se povećana razina altruizma objasniti promjenama potaknutim treningom.

Navedene hipoteze testirane su na skupini za suosjećanje te na skupini za ponovnu procjenu vlastite situacije, u kojoj je psihološki cilj bio usmjeren na samu individuu – smanjiti vlastitu patnju. Iako su mnoga područja moždane aktivnosti uključena i u ponovnoj procjeni kao i u suosjećanju, pretpostavka je bila da očekivane promjene neće biti povezane s altruističnim ponašanjem jer ono nije u skladu s ciljevima ponovne procjene. Jedan je dio ispitanika bio podvrgnut „treeningu“ suosjećanja, a drugi treningu ponovne procjene, nakon čega su istraživači usporedili altruistične odgovore obaju grupa. „Treening“ je obuhvaćao razdoblje od dva tjedna. Prva skupina kultivirala je suosjećanje za različite osobe, dok je druga skupina vježbala reinterpretaciju događaja koji su im osobno stresni, kako bi smanjili njihov negativni utjecaj. U obje skupine vježbale su se, dakle, strategije regulacije emocija koje promiču dobrobit, ali s razlikom u ciljevima – cilj „treeninga“ suosjećanja bio je podizanje empatijske zabrinutosti i želje da se smanji tuđa patnja, dok je cilj treninga ponovne procjene bio smanjiti vlastiti stres. Postupak je završilo 56 ispitanika (odrasle osobe u dobi od 18 do 45 godina), dok je zaključni uzorak činilo njih 41.¹⁰⁸

Treening se sastojao od vježbanja suosjećanja ili ponovne procjene korištenjem zvučnih instrukcija u intervalima od 30 minuta dnevno. Rezultati istraživanja pokazali su da su pojedinci koji su prošli treening suosjećanja pokazali veću razinu altruizma u ispitanim situacijama od pojedinaca koji su prošli treening ponovne procjene te pojedinaca u kontrolnoj skupini. Iako neuralni mehanizmi kojima „treening“ suosjećanja mijenja altruistične odgovore na patnju ostaju nepoznanica, zaključuje se da je povećanje altruističnih odgovora u izravnoj vezi s promjenama u neuralnom odgovoru prema patnji koje su izazvane treningom, čime se dokazuje da se suosjećanje i altruizam doista mogu pospješiti treningom na temelju funkcionalne neuroplastičnosti mozga te da nisu nepromjenjive osobine ličnosti, već vještine koje se mogu trenirati.¹⁰⁹

¹⁰⁷ Weng, H. Y. (et al.), “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, str. 1172.

¹⁰⁸ Weng, H. Y. (et al.), “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, str. 1172f.

¹⁰⁹ Weng, H. Y. (et al.), “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, str. 1173-1179.

3.4 Utjecaj kratkog “treeninga” suosjećanja na prosocijalno ponašanje

U poglavlju 2.1 navedena je povezanost suosjećanja s prosocijalnim ponašanjem, a u prethodno navedenom istraživanju pokazano je da “treening” suosjećanja pozitivno utječe na psihofizičko zdravlje pojedinca i njegovu sklonost altruističnom ponašanju. U ovom poglavlju bavit ću se utjecajem “treeninga” suosjećanja na prosocijalno ponašanje, oslanjajući se na istraživanje koje su provele Susanne Leiberger, Olga Klimecki i Tania Singer, pod nazivom “Kratki ‘treening’ suosjećanja potiče prosocijalno ponašanje u novoj prosocijalnoj igri” (*Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game*). U tom se istraživanju suosjećanje promatra i kao emocionalno i kao motivacijsko stanje, u kojem postoje osjećaji topline, ljubavi i skrbi prema drugima te želja da im se pomogne i doprinese njihovu boljitku. Hipoteza od koje su znanstvenice pošle je da kratki “treening” suosjećanja može izazvati dugotrajna poboljšanja u motiviranju suosjećanja, što dovodi i do povećanju opće sklonosti prosocijalnom ponašanju, neovisno o osobi i situaciji.¹¹⁰

Znanstvenice su istraživanje podijelile na dva eksperimenta. Prvi od njih je prosocijalna igra “The Zurich Prosocial Game” (ZPG), razvijena u svrhu procjene prosocijalnog ponašanja. U igrama ovog tipa u znanstvene svrhe najčešće se radi o situaciji gdje sudionici raspolažu nad određenom svotom novca ili nekim oblikom sredstva kojim mogu pomoći drugima te se istražuje način na koji pomažu, ukoliko pomažu. U ZPG, koja je oblikovana kao lov na blago uz novčane nagrade, radi se o pomaganju drugima pomoću vlastitih nemonetarnih sredstava koja ispitanicima kasnije mogu i zatrebati, primjerice ključ ili vrijeme, čime se može ispitati altruizam jer se otvara mogućnost nesebičnog odricanja u korist drugih, a i takav tip situacije gdje postoji neizvjesnost o potrebama u budućnosti često susrećemo u svakodnevicu. Zadatak za ispitanika je voditi virtualni lik kroz labirint i pronaći blago u ograničenom vremenskom periodu. Svako blago vrijedno je 0.50 švicarskih franaka. U isto vrijeme ispitanik na zaslonu vidi drugi virtualni lik kojim upravlja igrač iz drugog istraživačkog instituta u Europi koji također pokušava doći do blaga (a zapravo se radi o programu koji je unaprijed postavljen). Ipak, ta se dva igrača ne natječu za isto blago i ne prate isti put kroz labirint, što znači da igrači uopće ne moraju obratiti pozornost jedan na drugoga. Alternativa je da si međusobno pomažu – primjerice, kad jedan od njih ostane bez ključeva, drugi mu može dati jedan od svojih kako bi otvorio vrata i išao dalje. U ovom dijelu istraživanja sudjelovalo je 68 ispitanica. Istraživalo se koliko je ZPG podložna utjecaju

¹¹⁰ Leiberger, Susanne; Klimecki, Olga; Singer, Tania, “Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game.”, <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0017798> (20.10.2016.), str. 1.

recipročnosti, visini troškova i znakovima o stresu. Navedeni faktori su važni jer je znanstveno dokazano da će osoba češće pomoći drugima ako su njoj već prije pomagali, ako su troškovi pomaganja niski i ako postoje simptomi stresa.¹¹¹

Drugi eksperiment proveden je kako bi se ispitalo utjecaj kratkog “treninga” suosjećanja na ponašanje u ZPG. Glavna skupina ispitanika prethodno je prošla kratki “trening” suosjećanja, dok je kontrolna skupina prošla trening kratkoročnog pamćenja. Znanstvenice su postavile hipotezu da će glavna skupina pokazati veću sklonost prosocijalnom ponašanju u ZPG nego kontrolna skupina. Skupina kratkog “treninga” suosjećanja taj je jednodnevni trening pohađala kako bi naučila tehniku za razvijanje suosjećanja koja potječe iz budističke tradicije. Ta je tehnika meditativna i cilja na razvijanje pozitivnog stava prema milosrđu, emocionalnoj pozitivnosti, benevolenciji i prijateljstvu prema samome sebi i prema drugima, a prakticira se sjedenjem u uspravnom položaju i koncentracijom na razvijanje toplih i pozitivnih osjećaja. Trening traje šest sati, a može se prakticirati i kroz šetnju. U takvom treningu suosjećanju se pristupa kao vještini koja se može “trenirati”. Skupina treninga kratkoročnog pamćenja pohađala je jednodnevnu radionicu na temu metode *loci*, tehnike pamćenja stavki u zadanom redoslijedu. Ta metoda uključuje povezivanje niza lokacija s nizom određenih predmeta stvaranjem mentalnih slika koje povezuju predmet s lokacijom.¹¹² Ispitanici su nakon ZPG ispunili upitnike kojima se ispitala učinkovitost “treninga” suosjećanja te su pregledani MR-skenerom. Rezultati su pokazali da je pomaganje u ZPG uistinu učestalije kod sudionika koji su bili na kratkom “treningu” suosjećanja nego kod sudionika koji su bili na treningu kratkoročnog pamćenja. Time je dokazano da kratki “trening” suosjećanja ima pozitivan utjecaj na prosocijalno ponašanje spram nepoznatih ljudi.

Prema rezultatima, ZPG se pokazala podobnom za mjerenje utjecaja recipročnosti, visine troškova i stresa na sklonost prosocijalnom ponašanju. Ispitanici u obama eksperimentima pomagali su više ako su i njima već ranije pomagali i kad su troškovi bili niži. Ispostavilo se da “trening” suosjećanja može dovesti do dugoročnih promjena u stavovima i ponašanju prema drugim ljudima, proširujući pritom spektar situacija i krug ljudi na koji se suosjećanje pojedinca odnosi, dakle – doprinosi prosocijalnom ponašanju.¹¹³

¹¹¹ Leiber, S.; Klimecki, O.; Singer, T., “Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game.”, str. 6f.

¹¹² Leiber, S.; Klimecki, O.; Singer, T., “Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game.”, str. 9.

¹¹³ Leiber, S.; Klimecki, O.; Singer, T., “Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game.”, str. 5.

4. Zamor suosjećanja

Suosjećanje, altruizam i empatija pojmovi su koje intuitivno shvaćamo pozitivnima, tim više što su sastavnica prosocijalnog ponašanja. Ipak, postoje i određene situacije u kojima oni nose i negativnu konotaciju, a tim ću se aspektom baviti u ovom poglavlju.

Postoji stanje pod nazivom *patološki altruizam*, pod kojim podrazumijevamo “spremnost individue da stavi tuđe potrebe ispred vlastitih do te mjere u kojoj je to za tu individuu štetno – bilo fizički, psihološki ili oboje”¹¹⁴. Taj termin sadrži pridjev „patološki“ iz razloga što je takvo ponašanje štetno za osobu kod koje se pojavljuje. Dakle, u patološkom altruizmu radi se o ekstremnom slučaju altruističnog ponašanja koji ima više pojavnih oblika, a jedan od njih je tema ovog poglavlja – zamor suosjećanja. Iako su altruizam i suosjećanje pojmovi različitih značenja, u ovom kontekstu su povezani, točnije hijerarhijski postavljeni s prednošću altruizma jer je zamor suosjećanja podvrsta patološkog altruizma, i to iz razloga što nastaje kao posljedica stanja koje je altruistično motivirano – radi se o prosocijalnom cilju smanjenja tuđe patnje, što ujedno nazivamo i empatijskim altruizmom. Osim toga, karakteriziraju ga simptomi sindroma izgaranja te ga stoga smatramo i jednim od oblika sindroma izgaranja. Dakle, zamor suosjećanja stanje je u uskoj vezi s altruizmom i kao takvo patološko je stanje, tj. štetno je za osobu koja se u njemu nalazi.¹¹⁵

4.1 Definicije i uzroci

Naziv *zamor suosjećanja* uvela je Carla Joinson 1992. i nazvala ga stanjem smanjenog kapaciteta suosjećanja kao posljedice iscrpljenosti uslijed apsorpiranja patnje drugih.¹¹⁶ Zamor suosjećanja nastaje zbog prekomjerne razine altruizma kod osoba koje skrbe za druge, koja je rezultirala stanjem patnje za same skrbnike i zapravo dovodi do smanjene sposobnosti pomaganja.¹¹⁷ Zamorom suosjećanja ekstenzivno se bavi Charles Figley, sveučilišni profesor na poljima psihologije i obiteljske terapije, stručnjak za traumatična iskustva i istraživač na području sindroma izgaranja. Prema Figleyju, zamor suosjećanja poremećaj je karakteriziran izuzetnom emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću. Najčešće se pojavljuje kod liječnika, medicinskih sestara, socijalnih radnika i djelatnika za savjetovanje. Zamor suosjećanja

¹¹⁴ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 369.

¹¹⁵ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 368f.

¹¹⁶ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 369.

¹¹⁷ *ibid.*

zahvaća, naime, njihov profesionalni, ali i privatni život, i to simptomima otežane koncentracije, bezvoljnosti, iscrpljenosti i razdražljivosti.¹¹⁸

Kao uzrok nastanka zamora suosjećanja često se navodi empatija. Iako se definicije empatije razlikuju ovisno o pojedinom autoru, možemo ju okvirno definirati kao stanje u kojemu osoba koja pomaže ulazi u privatni svijet osobe kojoj pomaže, a da ju pritom ne osuđuje.¹¹⁹ Empatija se pojavljuje u vrlo ranoj životnoj dobi i motivira skrb i prosocijalno djelovanje spram drugih, što naposljetku dovodi do socijalne kompetencije i zdravog emocionalnog razvitka.¹²⁰ U drugom poglavlju ovog rada navela sam definicije pojmova suosjećanja, altruizma i empatije. S obzirom na navedeno, sam naziv *zamor suosjećanja* u određenoj je mjeri nezgodan jer je kontradiktoran navedenim definicijama. Naime, empatija je problematični faktor koji može dovesti do ekscesivne identifikacije s tuđom patnjom, a suosjećanje bi pritom trebalo igrati ulogu štita od prelaska u takvo patološko stanje. Imajući to na umu, kada govorimo o zamoru suosjećanja, naglasak se stavlja na pogrešan aspekt – budući da se radi o stanju koje nastaje kao posljedica prekomjernog empatiziranja, suosjećanje nije faktor kojeg ima previše, a upravo to naziv sugerira. Iz tog razloga neki su autori predložili alternativni naziv koji točnije opisuje danosti tog stanja, primjerice Olga Klimecki i Tania Singer. One koriste naziv *empatijski stresni zamor (empathic distress fatigue)*, jer upravo empatija dovodi do tog stanja koje se naziva zamorom suosjećanja.¹²¹

Empatija osobe koja se suočava s nečijom patnjom može poći u dva smjera. Prvi od njih je smjer suosjećanja, empatijske zabrinutosti i simpatije. Tada je empatija emocija koja je usmjerena na druge, karakterizirana pozitivnim osjećajima ljubavi; zdrava je za osobu koja ju izražava te potiče prosocijalno ponašanje. Drugi smjer je smjer empatijskog ili osobnog stresa. Tada je empatija emocija usmjerena na samu osobu koja ju osjeća, karakterizirana negativnim osjećajem stresa te nije zdrava za osobu koja ju izražava i može rezultirati sindromom izgaranja ili empatijskim zamorom, a posljedica joj je povlačenje u sebe.¹²² Za osobe koje imaju empatičnu osobnost veća je vjerojatnost da će odabrati zanimanje u kojem se pomaže drugima, motivirani željom da pomažu drugima ili vlastitim iskustvima sa sličnim situacijama. Ukoliko se osoba intenzivno identificira s pacijentima i njihovim strategijama preživljavanja, postoji velik rizik da će ta osoba podlegnuti zamoru suosjećanja, karakteriziranom nesanicom, depresijom i izgaranjem. U takvoj situaciji osobe koje pomažu

¹¹⁸ Mathieu, Françoise, "Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers", <http://www.compassionfatigue.org/pages/Top12SelfCareTips.pdf> (11.10.2016.), str. 1.

¹¹⁹ Huggard, Peter, "Compassion fatigue: how much can I give?", *Medical education*, 37, 2003., str. 163.

¹²⁰ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 321.

¹²¹ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 6.

¹²² Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 377.

nisu svjesne vlastitih potreba, smatrajući ih manje važnima od potreba drugih i zapostavljajući ih. Kada se takva neuravnotežena empatija pojavi kod onkologa, medicinskih sestara ili socijalnih radnika, ona može dovesti do odnosa prema pacijentima koji je neprofesionalan i intruzivan, ali i štetan po život žrtve.¹²³

Budući da je zamor suosjećanja oblik sindroma izgaranja, i kao takav posjeduje mnoge karakteristike istoga, ponekad je teško razgraničiti ta dva pojma. Liniju koja ih dijeli možemo pronaći u empatiji kao uzroku – dok ona u svom ekscesivnom obliku ne mora nužno dovesti do razvoja sindroma izgaranja, Figley ju smatra jednim od glavnih razloga nastanka zamora suosjećanja.¹²⁴ Osim toga, Figley smatra da je zamor suosjećanja *sekundarni traumatski stres*, odnosno stresni odgovor na tuđa traumatična iskustva koji dolazi iznenada i uključuje simptome poput osjećaja bespomoćnosti, zbunjenosti i izoliranosti te u tom stanju oporavak uglavnom nastupa znatno brže nego u slučaju sindroma izgaranja.

4.2 Strategije za prevenciju

Figley navodi kako je zamor suosjećanja normalna posljedica rada u području pomaganja i skrbi za druge. Ipak, potrebno je raditi na razvoju načina na koje se možemo zaštititi od ekscesivnog emocionalnog iscrpljivanja, a te načine nazivamo strategijama. Najbolja strategija ophođenja s tim potencijalnim problemom je razvijanje prikladnih strategija za samoodržavanje, kao i sustava koji će u ranoj fazi ukazati na emocionalno kretanje prema području zamora suosjećanja.

Razlikujemo osobne, profesionalne i organizacijske strategije za samoodržavanje. Jedna od osobnih strategija za samoodržavanje je sastavljanje popisa obveza i utroška vremena i energije koji svaka od njih iziskuje, primjerice posao, obitelj, dom, zdravlje, dodatne aktivnosti. Nakon što je popis sastavljen, valja ga analizirati i odrediti što je suvišno. Pritom je ključno pronaći vrijeme za sebe tijekom svakoga dana. Važan aspekt je i delegiranje obveza – moramo poznavati vlastite kapacitete i tražiti pomoć drugih kad nam je potrebna. Važno je i znati reći “ne” i “da”, primjereno situaciji, kako bi se izbjeglo izlaganje preopterećenju. Korisne osobne strategije su i informiranje o zamoru suosjećanja, priključivanje u grupu za podršku, rad na pola radnog vremena te redovita tjelesna aktivnost.¹²⁵ Profesionalne strategije za samoodržavanje uključuju podvrgavanje stručnom nadzoru na radnom mjestu od strane iskusnog starijeg suradnika, pri čemu se može

¹²³ Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. S., *Pathological Altruism*, str. 142.

¹²⁴ Huggard, P., “Compassion fatigue: how much can I give?”, str. 163.

¹²⁵ Mathieu, F., “Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers”, str. 2-6.

raspravljati o pacijentima bez straha od srama ili cenzure te osvijestiti mogućnost neuspjeha i realističnih ciljeva. Organizacijske strategije za samoodržavanje uključuju razvijanje radne okoline koja je ugodna, a zaposlenicima i pacijentima osigurava podršku i poštovanje.¹²⁶

U svakodnevnome životu često nam se čini kako su liječnici prema pacijentima emocionalno hladni i nezainteresirani, što tumačimo kao nešto negativno. Ipak, istraživanja su pokazala kako postoji veza između empatije i suosjećanja zdravstvenih djelatnika i kvalitete njege koju oni pružaju. Postoje brojni razlozi zbog kojih se zdravstveni djelatnici emocionalno udaljavaju od svojih pacijenata, primjerice zaštita od izgaranja, poboljšanje koncentracije, racionalizacija vremena, očuvanje objektivnosti spram pacijenata. Ipak, emocionalno odvajanje ne štiti ih u potpunosti od opasnosti izgaranja, zbog čega je važno kontinuirano razvijati i održavati već navedene strategije preživljavanja i ophođenja sa stresom.¹²⁷

¹²⁶ Huggard, P., "Compassion fatigue: how much can I give?", str. 164.

¹²⁷ Huggard, P., "Compassion fatigue: how much can I give?", str. 163.

5. Uloga odgoja u kultiviranju suosjećanja

U prethodnim poglavljima suosjećanje je predstavljeno kroz okvire filozofske tradicije, kroz suodnos s pojmovima altruizma i empatije, zatim u kontekstu tzv. „treeninga“ kao načina proširivanja suosjećajnih kapaciteta te kao stanje koje nazivamo zamorom suosjećanja, odnosno empatijskim stresnim zamorom. Sva su navedena područja značajna za temu suosjećanja, no postoji još jedno iznimno važno područje za suosjećanje koje valja naglasiti, a to je odgoj, točnije – njegova uloga u kultiviranju suosjećanja, čime ću se baviti u ovom poglavlju.

U prvom poglavlju ovog diplomskog rada navedeni su filozofski aspekti suosjećanja u radovima Davida Humea, Adama Smitha, Jean-Jacquesa Rousseaua, Arthura Schopenhauera i Marthe Nussbaum, no u teoriji Jean-Jacquesa Rousseaua pronalazimo i brojne odgojne aspekte. S obzirom da je suosjećanje karakteristika čovjeka koja se može razvijati na više načina, preostaje mi istražiti odgojne putove kojima se to može postići, ali i definirati samu povezanost pojmova odgoja i suosjećanja. U ovom ću se poglavlju svog diplomskog rada ponovno osvrnuti na Rousseauovo djelo „Emil ili O odgoju“, u kojem pronalazimo mnogo odrednica koje povezuju odgoj i suosjećanje, ali i na suvremenije autore s područja pedagogije i filozofije, Antu Vukasovića i Milana Polića.

Rousseau se iscrpno bavio idejom odgoja, kritizirajući dotadašnje odgojne norme i vrijednosti, a sam pojam odgoja on ne idealizira, već ga određuje na sljedeći način:

„Pošto je uzgoj umjetnost, gotovo je nemoguće da uspije, jer nitko ne može da zajamči toliko suglasnosti, koliko je potrebno za njegov uspjeh. Sve što možemo učiniti ma i uz najveće nastojanje jest, da se više ili manje primaknemo cilju (...) To je cilj same naravi, što je već dokazano. (...) Narav, vele nam, nije ništa drugo, nego navika. Što to znači? Zar ne ima navika, koje samo silom primamo, a ipak nikad ne ugušuju naravi? (...) Doklegod smo u istom stanju, možemo si pridržati sklonosti, koje izviru iz navike i koje se najmanje slažu s našom naravi; nu čim promijenimo stanje, navika prestaje, a naravne se sklonosti vraćaju. Doista uzgoj nije ništa nego navika.“¹²⁸

Rousseau odgoj izjednačava s navikom, ali pobija vjerovanje da su ljudska priroda i navika isto jer navika može prestati ako se promijene okolnosti, dok se prirodne sklonosti čovjeku uvijek mogu vratiti, neovisno o svakoj navici. Stoga on odgoj naziva umjetnošću. Za njega odgoj ne počinje u školi, već odmah s početkom života:

„Prije negoli mu [uzgojeniku] roditelji izaberu zvanje, narav ga zove da bude čovjek. Ja ću ga naučiti, da bude umio 'živiti'. (...) Naše pravo proučavanje (studium) jest poznavanje čovječjega stanja. (...) Mi se počimamo učiti, čim počmemo živiti; naš uzgoj počimlje s nami, naša prva učiteljica je dojlja.“¹²⁹

¹²⁸ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 8f.

¹²⁹ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 14.

Uvriježeno shvaćanje odgoja kazuje kako se razum razvija najkasnije od svih ljudskih sposobnosti i zato je glavni cilj dobrog odgoja da čovjek postane razuman. Rousseau se s time ne slaže i smatra da se dijete ne odgaja pomoću razuma.¹³⁰ Odgojni ciljevi bi trebali biti sljedeći: „dijete ne učiti kreposti i istini, već očuvati srce od opaćine, a duh od bludnje“¹³¹. U tradicionalnome smislu, odgoj se svodi na to da se djecu uvjerava da budu poslušna iz dužnosti, i to putem sile, prijetnji, laskanja i obećanja. A budući da u takvoj situaciji djeca stalno vrše tuđu volju, ona potajno vrše svoju, čime ih se zapravo uči da neprestano varaju.¹³² U njegovom modelu odgoja odgajnik biva doveden u odgojne situacije u kojima uči sam, odnosno treba koristiti svoj razum, a ne tuđi.¹³³

Rousseau suosjećanje definira kao „prvo relativno čustvo, koje dira ljudsko srce polag naravnoga reda.“¹³⁴ Dakle, to je prva emocija koja se odnosi na druge ljude. Kako bi u njemu pobudili čovječnost, odgajnika treba izložiti i tamnoj strani sreće, a ne ga poticati da se sreći divi. Suosjećanje koje on pritom gaji treba proizaći iz svijesti o tome da on nije izoliran od takve sudbine, da su događaji nepredvidivi te da je sreća promjenjiva.¹³⁵ Za odgoj suosjećanja zalaže se i Martha Nussbaum, pri čemu se naglašava važnost moralnog i građanskog obrazovanja koji će njegovati suosjećanje i humanost. Ono kreće od obitelji, a nadopunjuje se kroz obrazovanje s ciljem razvijanja sposobnosti zamišljanja konkretnih situacija i iskustava drugih ljudi te sudjelovanja u njihovim životnim teškoćama. Auguste Comte je smatrao da su egoistični sentimentali koji su čovjeku potrebni za preživljavanje jači od altruističnih i socijalnih kapaciteta. Ipak, ti se slabiji kapaciteti mogu ojačati edukacijom, čemu svjedoči veća kontrola nad egoističnim strastima u korist altruističnih funkcija u tijeku evolucije čovjeka.¹³⁶

Kad čujemo riječ odgoj, vrlo ćemo ga vjerojatno odmah povezati s pojmom obrazovanja. Nažalost, u dijadi odgoj-obrazovanje naglasak najčešće preuzima obrazovanje, pri čemu se zanemaruju odgojni zadatci, što nije povoljno tlo za pravilan razvitak čovjekove ličnosti.¹³⁷ Obrazovanje je važno za odgoj, kao i obratno, jer se tek sinergijskim djelovanjem istih ostvaruje odgojni zadatak: „svestrano razvijena aktivna ličnost, skladno uvrštena u danu

¹³⁰ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 92.

¹³¹ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 99.

¹³² Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 94f.

¹³³ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 78.

¹³⁴ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 101.

¹³⁵ Rousseau, J.-J., *Emil ili Ob uzgoju*, str. 103f.

¹³⁶ Scott, N., Seglow, J., *Altruism*, str. 15.

¹³⁷ 67. *Pedagoška enciklopedija*, sv.2/1989; str.126; prema: Polić, Milan, *Odgoj i svije(s)t*, Hrvatsko filozofsko društvo, Zagreb, 1993.; ovdje: str. 17.

društvenu i kulturnu stvarnost“¹³⁸. Milan Polić navodi kako *odgojivost* predstavlja važnu karakteristiku koja čovjeka razlikuje od drugih bića. Čovjek, naime, tek životom u zajednici i putem odgoja ostvaruje svoju bit, za razliku od drugih bića koja samim rođenjem dobivaju sve neophodno za život te se dalje razvijaju uzgojem.¹³⁹ Odgoj je, dakle, „ukupnost postupaka kojima se potiče i omogućava ljudski razvitak djeteta“¹⁴⁰. Ante Vukasović odgoj definira kao „jedan od onih društvenih fenomena po kojima se ljudsko društvo bitno razlikuje od životinjskih skupina“¹⁴¹. On je opća, stalna i bitna kategorija ljudskoga društva, u okviru kojeg starije generacije prenose znanja, postignuća, običaje i shvaćanja na mlađe generacije koje tek uče o životu i za njega se pripremaju.

Odgojem čovjek stvara i razvija svoje intelektualne, emocionalne i voljne osobine. Proces odgoja prvenstveno vežemo uz obitelj, a zatim i za instituciju škole, gdje pojedinac, osim teorijskoga znanja, usvaja i pojam o disciplini i društvenim pravilima te, kao što je smatrao Immanuel Kant, uči potisnuti svoj instinktni nagon za instantnim zadovoljenjem želja¹⁴². Osobnost pojedinca neprestano se razvija u okviru navedenih utjecaja, kao i kroz kontakt sa vršnjacima te pohađanje takozvane *životne škole*.¹⁴³ Budući da odgoj započinje već u najranijoj dobi, već u predškolskom razdoblju valja postaviti zdrave i čvrste temelje za tjelesni, intelektualni, moralni, estetski i radni odgoj. To se čini već u okviru institucije dječjeg vrtića jer su emocionalna uravnoteženost, socijalna stabilnost, moralne osobine, crte ličnosti i karaktera koje će se pojaviti tek kasnije najčešće uvjetovane načinom života djeteta prije polaska u školu. Dječji vrtić kao faktor moralnog odgoja ima funkciju promicanja pozitivnih moralnih osobina, poput čestitosti, istinoljubivosti, odlučnosti, ustrajnosti, pravičnosti, prijateljstva, suradnje i uslužnosti, a pored navedenog, razvija se i djetetov osjećaj za zajednicu i njegov pažljiv odnos prema drugim ljudima.¹⁴⁴

Moralni odgoj je iznimno važan za razvoj pojedinca, vođen suosjećanjem kao ključnim aspektom moralnosti te empatijom koja se učenicima približava proučavanjem književnosti i povijesti. Takvim moralnim odgojem učenici se pripremaju i za kompleksnije društvene probleme s kojima će se suočavati u svojoj budućnosti, čineći ih obrazovanima, ali i senzibiliziranima za potrebe drugih ljudi. Moral je skup pojmova o dobru i zlu, sustav

¹³⁸ 7. *Filozofijski rječnik*/1965; str. 284; prema: Polić, Milan, *Odgoj i svijest(s)t*, Hrvatsko filozofsko društvo, Zagreb, 1993.; ovdje: str. 17.

¹³⁹ Polić, Milan, *Čovjek, odgoj, svijest*, KruZak, Zagreb, 1997., str. 150.

¹⁴⁰ Polić, M., *Čovjek, odgoj, svijest*, str. 152.

¹⁴¹ Vukasović, Ante, *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, Školska knjiga, Zagreb, 1993., str. 9.

¹⁴² Kant, Immanuel, *Über Pädagogik*, Königsberg bey Friedrich Nicolovius, 1803, str. 26.

¹⁴³ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 77f.

¹⁴⁴ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 212.

društvenih norma, običaja, pravila, načela, smjernica, ideala, kategorija koji je nastao tijekom povijesnog razvoja čovječanstva, a odnosi se na reguliranje međuljudskih odnosa. On je jedna od primarnih životnih potreba, a manifestira se u aktivnom oblikovanju, usmjeravanju i vrednovanju ljudskih postupaka kao dobrih ili loših. Osim toga, moralom se usklađuju, reguliraju i razrješuju konfliktne situacije u međuljudskim odnosima, što ga čini stalnom i bitnom društvenom kategorijom. Da bi se moglo reći da je pojedinac moralno odgojen, on mora proći proces moralnog oblikovanja osobnosti, odnosno proces izgrađivanja pojedinca u društvenu ličnost. Tu ubrajamo oblikovanje moralne svijesti i osjećaja, volje i karaktera, tj. formiranje moralne spoznaje, moralnih uvjerenja i stavova te moralnog ponašanja i djelovanja.¹⁴⁵

Već iz Kantove tvrdnje da „odgoj čini čovjeka čovjekom“¹⁴⁶ može se iščitati značaj uloge koju moralni odgoj zauzima u društvu, naročito kad je u pitanju moralni odgoj mladih ljudi. Nažalost, u sklopu škole, koja ima jednu od glavnih odgojnih funkcija jer je najvažnija, najpoznatija, najmasovnija i najrazvijenija odgojna institucija, nedostaje razrađeni sustav moralnog odgoja učenika, kao i programi i metodika odgojnog rada. Ti su aspekti značajni jer predstavljaju jedini uspješan način suzbijanja antisocijalnog ponašanja i uvažavanja kulturnog ponašanja, potiskivanja delinkventnog i afirmiranja moralnog djelovanja.¹⁴⁷ Kako bi se djelovalo na moralan način, osoba mora biti senzibilizirana za suosjećanje, odnosno sposobna uvidjeti da svaka radnja ima svoje posljedice i da su ljudska bića uslijed svoje ranjivosti potrebna jedna drugima. Unatoč nedovoljno razvijenom moralnom odgoju u okviru škole, polaskom u školu djetetov se život poprilično mijenja u korist njegove socijalizacije: dijete prihvaća određene društvene obveze prema obitelji, školi i čitavoj društvenoj zajednici. Glavni oblik aktivnosti za njega više nije igra, već su to učenje i rad. Škola, dakle, ima zadatak formiranja pozitivnih i odgovornih stavova prema učenju, radu, dužnostima i obvezama, a posjeduje ne samo obrazovne već i odgojne zadaće.¹⁴⁸ Osim temelja za prosocijalno ponašanje, moralnim odgojem u školi učenici razvijaju kapacitete za zauzimanje pravilnoga stava prema životu, stječu svijest o pripadnosti svome narodu i domovini, razvijaju se njihov osjećaj dužnosti i odgovornosti.¹⁴⁹ U školama se koristi i trening utemeljen na empatiji kako bi se povećala skrb učenika jednih za druge. To se najčešće manifestira u vidu radionica u kojima se vježba rješavanje konfliktnih situacija. Sudionike se pritom potiče na

¹⁴⁵ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 10.

¹⁴⁶ Kant, I., *Über Pädagogik*, str. 6.

¹⁴⁷ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 13f.

¹⁴⁸ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 213.

¹⁴⁹ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 215.

izražavanje vlastitih osjećaja i na zamišljanje stanja drugih. Te su se tehnike pokazale korisnima za stvaranje empatijskog obzira jer pozitivno utječu na percepciju o drugima, kao i na stvaranje svijesti o tuđoj perspektivi.¹⁵⁰

Da bi se mnogi od navedenih ishoda uistinu ostvarili, potreban je dobar nastavnik. Postoje razne teorije o osobinama dobrog nastavnika, a među najčešće navedene i najvažnije karakteristike ubrajamo sljedeće: čvrstina, energija i snaga karaktera, poštenje, radinost, jaka volja, posjedovanje onih vrlina koje treba razvijati kod učenika, neograničena ljubav prema svom pozivu, roditeljski odnos prema učenicima, učenost, dobar odgoj, primjereno ponašanje, izvrsno poznavanje struke, mudrost, bivanje primjerom odgajaniku.¹⁵¹

Možemo zaključiti da je odgoj važna komponenta suosjećanja, ali vrijedi i obratno – suosjećanje je važna komponenta odgoja.¹⁵² Povezanost suosjećanja i odgoja važna nam je za prosocijalno ponašanje, odnosno onaj oblik međuljudskog ophođenja koji je potreban za stabilnu i skladnu zajednicu ljudskih bića. Iz tog razloga treba ustrajati na odgoju koji pored kultiviranja uma obrazovnim sadržajima pojedincu omogućuje i skladno razvijanje svih dijelova svoje ličnosti, a pritom imajući na umu i druge ljude oko sebe i njihovu dobrobit.

¹⁵⁰ Batson, C. D., *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, str. 17.

¹⁵¹ Vukasović, A., *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, str. 218f.

¹⁵² Patel, Natasha, "Pedagogy of Compassion", u: *The Stanford Undergraduate Journal of Education Research*, Vol 1, No 1 (2016), 46-64., ovdje: str. 48f.; <http://ojs.stanford.edu/ojs/index.php/ce/article/view/925/877> (20.10.2016.).

Zaključak

Suosjećanje je pojam zastupljen u filozofskoj tradiciji pod mnoštvom interpretacija. David Hume suosjećanje, odnosno simpatiju, smatra iznimno važnom za moralnost i altruizam, jer se simpatijom osjećaji mogu prenijeti s jedne osobe na drugu. Jean-Jacques Rousseau smatra da je svaki čovjek posjeduje osnovni poriv za samoodržanjem, koji ga navodi ka zadovoljenju primarnih prirodnih potreba, ali i pored tog poriva posjeduje i strast koju nazivamo suosjećanjem, koje nam omogućuju da promatramo druge ljude i pokušamo im olakšati patnju. Adam Smith smatra da postoje određeni principi u čovjekovoj prirodi koji ga navode na interes za dobrobit drugih, iako je on po naravi sebično biće. U te principe ubrajamo emocije koje osjećamo kada drugi pate, a to su sažaljenje i suosjećanje. Prema Arthuru Schopenhaueru, temeljni poticaji za ljudsko djelovanje su egoizam, zloba i suosjećanje, pri čemu jedino suosjećanje predstavlja temelj za ponašanje koje vrednujemo moralno dobrim. Za Marthu Nussbaum ono nije urođena karakteristika čovjeka, ali je zato temeljni socijalni osjećaj u funkciji mosta između pojedinca i zajednice.

Pojmovi suosjećanja, altruizma i empatije temelj su za prosocijalno ponašanje. Čovjek se, naime, ne ponaša u svakoj situaciji egoistično, već postoje situacije u kojima mu je ultimativni cilj dobrobit drugih bez vlastite koristi. Djelovanje koje je potaknuto empatijom, suosjećanjem i altruizmom izravno je povezano s prosocijalnim ponašanjem, koje se očituje u pomaganju, dijeljenju, utjehi, zaštiti, obrani i suradnji s drugim ljudima. Suosjećanje definiramo kao stanje koje osoba proživljava kada osjeća brigu za drugu osobu koja pati te osjeća želju da pospješi njezinu dobrobit, ali i posjeduje mogućnost da tu patnju ublaži. Altruizam je nesebična briga za dobrobit drugih te uključuje dobrovoljno pomaganje drugima bez vanjskih nagrada. Empatija, odnosno sposobnost emocionalnog proživljavanja najčešće negativnog stanja druge osobe, prvi je korak prema suosjećanju i altruizmu, što potvrđuju istraživanja Daniela Batsona i suradnika. Prosocijalnu motivaciju čovjek počinje pokazivati već u ranoj dobi, prije druge godine života. Tad se socijalno razumijevanje naglo razvija i dijete počinje uviđati da odrasle osobe oko njega imaju emocije na koje ono može utjecati i pomoći im. Na temelju istraživanja možemo zaključiti da su djeca već u dobi od 18 i 30 mjeseci izrazito spremna na pomaganje odrasloj osobi, uglavnom na instrumentalnoj razini, dok se za pomaganje na empatijskoj i altruističnoj razini njihova motivacija smanjuje jer im je potrebna detaljnija komunikacija s odraslom osobom o njezinim potrebama, a potrebno je i odreći se vlastitog predmeta, za što djeca u toj dobi još generalno nisu spremna. Ti rezultati

podupiru tvrdnje mnogih autora o tome da se suosjećanje, altruizam i empatija mogu trenirati i unaprijediti odgojem te da nisu stalne karakteristike čovjeka, već se razvijaju.

Suosjećanje je karakteristika čovjeka koja se može razvijati i tzv. „treningom“, odnosno meditativnim procesom kojim se pojedinac usmjerava na ono pozitivno u sebi i pritom proširuje svoje suosjećajne domete. Rezultati istraživanja na tu temu pokazuju da takav proces, osim što popješuje emociju suosjećanja u pojedincu, pospješuje i njegovo psihofizičko zdravlje te promiče prosocijalno ponašanje. Učestalije altruistično ponašanje nakon „treninga“ suosjećanja povezuje se s promjenom aktivnosti u moždanim regijama uključenim u socijalnom spoznavanju i regulaciji emocija. Na temelju rezultata istraživanja zaključujemo da suosjećanje doista možemo kultivirati „treningom“.

Iako je suosjećanje karakterna osobina kojoj se teži, važno je biti svjestan vlastitih mogućnosti i odgovorno se odnositi prema vlastitom psihofizičkom zdravlju, jer se u protivnom uslijed prekomjerne identifikacije u suosjećanju ili empatiji može javiti zamor suosjećanja, stanje smanjenog kapaciteta suosjećanja kao posljedice iscrpljenosti uslijed apsorpiranja patnje drugih. To je stanje koje svoje žrtve ostavlja emocionalno ispražnjenima i negativno utječe na profesionalni i privatni život osobe koja mu podliježe, a to se najčešće događa u profesijama koje u opisu posla imaju pomaganje i rad s ljudima koji su prošli kroz traumatska iskustva.

Odgoj kao proces oblikovanja i razvijanja onoga pozitivnoga i ljudskoga u čovjeku vrijedi i za suosjećanje – ono se može i treba sustavno kultivirati s ciljem stvaranja svijesti o vlastitoj ranjivosti i potrebama drugih ljudi oko nas. Shodno tome, suosjećanje bi trebalo biti sastavnica moralnog odgoja pojedinca, kojim se on priprema na samostalan život i skladno funkcioniranje u ophođenju s drugim ljudima.

Na temelju istraženoga zaključujem da je suosjećanje izrazito važan pojam u životu svake osobe, koji ju prati čitavog života i definira razvoj njezina karaktera i odnosa prema drugima. Suosjećanje je izraz čovjekove ranjivosti, nježne strane čovjeka kojom se povezuje s drugim bićima i ostvaruje se kao društveno biće, što u svojoj naravi i jest. Smatram da se tema suosjećanja koju sam obradila može primijeniti u različitim sferama života – spoznaje o suosjećanju važne su za svakog pojedinca u njegovom privatnom životu, kao i za osobe koje se u svom poslovnom životu susreću sa emocionalno obojenim situacijama, među koje bih, osim već navedenih, uključila i nastavnike u školama. Uočila sam kako je problematika kojom sam se bavila u ovom radu zapravo slabo zastupljena u suvremenom životu te polažem nade u daljna istraživanja i promišljanja u smjeru razvijanja zdravog oblika suosjećanja kao vida skrbi za druge.

Popis literature

Agosta, Lou, "Empathy and Sympathy in Ethics," u: *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, <http://www.iep.utm.edu/emp-symp/> (11.10.2016.).

Batson, C. Daniel, *Empathy-Induced Altruistic Motivation*, Department of Psychology, University of Kansas, 2008.

Batson, C. Daniel, Shaw, Laura L., „Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives”, *Psychological Inquiry*, Vol. 2, No. 2, 1991, 107-122.

Bertram, Christopher, "Jean Jacques Rousseau", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/win2012/entries/rousseau/> (11.10.2016.).

Bornemann, Boris; Singer, Tania, “What Do We (Not) Mean by Training” u: Singer, Tania, Bolz, Matthias (ed.), *Compassion. Bridging Practice and Science*, Satzweiss Print Web Software GmbH, Saarbrücken, 2013, 31-32.

Fleischacker, Samuel, "Adam Smith's Moral and Political Philosophy", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/win2015/entries/smith-moral-political/> (11.10.2016.)

Gill, Michael B., “From Cambridge Platonism to Scottish Sentimentalism”, u: *The Journal of Scottish Philosophy*, 8(1), 13–31.

Huggard, Peter, “Compassion fatigue: how much can I give?”, u: *Medical education*, 37, 2003, 163-164.

Hume, David, *Rasprava o ljudskoj prirodi*, Veselin Masleša, Sarajevo, 1983.

Kant, Immanuel, *Über Pädagogik*, Königsberg bey Friedrich Nicolovius, 1803. http://www2.ibw.uni-heidelberg.de/~gerstner/V-Kant_Ueber_Paedagogik.pdf (11.10.2016.).

Kauppinen, Antti, "Moral Sentimentalism", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/moral-sentimentalism/> (11.10.2016.).

Klimecki, Olga; Ricard, Matthieu; Singer, Tania, “Empathy versus Compassion. Lessons from 1st and 3rd Person Methods”, u: Singer, Tania, Bolz, Matthias (ed.), *Compassion. Bridging Practice and Science*, Satzweiss Print Web Software GmbH, Saarbrücken, 2013, 273-285.

Lichtenberg, Judith, “Altruism”, u: *The Routledge Companion to Humanitarian Action*, <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780203753422.ch11> (21.9.2016.).

Leiberg, Susanne; Klimecki, Olga; Singer, Tania, “Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game.”, <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0017798> (20.10.2016.).

Mathieu, Françoise, "Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers",
<http://www.compassionfatigue.org/pages/Top12SelfCareTips.pdf> (21.9.2016.).

Morris, William Edward and Brown, Charlotte R., "David Hume", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.),
<http://plato.stanford.edu/archives/spr2016/entries/hume/> (11.10.2016.).

Nussbaum, Martha, "Suosjećanje – temeljna socijalna emocija", *Treći program Hrvatskog radija*, 57, 2000, 215-225.

Nussbaum, Martha, *Political emotions: Why Love Matters for Justice*, The Belknap Press of Harvard University Press Cambridge, Massachusetts, London, 2013.

Oakley, Barbara, Knafo, Ariel, Madhavan, Guruprasad, Wilson, David Sloan, *Pathological Altruism*, Oxford University Press, New York, 2012.

Ozawa-de Silva, Brendan; Tenzin Negi, Geshe Lobsang, „Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) – Protocol and Key Concepts”, u: Singer, Tania, Bolz, Matthias (ed.), *Compassion. Bridging Practice and Science*, Satzweiss Print Web Software GmbH, Saarbrücken, 2013, 417-438.

Patel, Natasha, "Pedagogy of Compassion", u: *The Stanford Undergraduate Journal of Education Research*, Vol 1, No 1 (2016), 46-64,
<http://ojs.stanford.edu/ojs/index.php/ce/article/view/925/877> (20.10.2016.).

Polić, Milan, *Odgoj i svije(s)t*, Hrvatsko filozofsko društvo, Zagreb, 1993.

Polić, Milan, *Čovjek, odgoj, svijest*, KruZak, Zagreb, 1997.

Roughley, Neil; Schramme, Thomas, "Moral Sentimentalism: Context and Critique", u: Roughley, Neil; Schramme, Thomas (ed.), *On Moral Sentimentalism*, Cambridge Scholars Publishing, Newcastle upon Tyne, 2015, 1-20.

Rousseau, Jean-Jacques, *Emil ili Ob uzgoju*, Naklada Hrvatskog pedagogijsko-književnoga zbora, Knjigotiskarski i litografski zavod C. Albrechta, Zagreb, 1889.

Rousseau, Jean-Jacques, *Rasprava o porijeklu i osnovama nejednakosti među ljudima*, Školska knjiga, Zagreb, 1978.

Sayre-McCord, Geoffrey, "Hume and Smith on Sympathy, Approbation, and Moral Judgement", u: *Sympathy*, Oxford University Press, 2015, 208-245.

Schmitter, Amy M., "17th and 18th Century Theories of Emotions", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2014 Edition), Edward N. Zalta (ed.),
<http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/emotions-17th18th/> (11.10.2016.).

Schopenhauer, Arthur, *The two fundamental problems of ethics*, Oxford University Press, Oxford, 2010.

Scott, Niall, Seglow, Jonathan, *Altruism*, Open University Press, New York, 2007.

Smith, Adam, *The Theory of Moral Sentiments*, Cambridge University Press, Cambridge, 2002.

Stueber, Karsten, "Empathy", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/empathy/> (11.10.2016.).

Svetlova, Margarita, Nichols, Sara, Brownell, Celia, "Toddlers' Prosocial Behavior: From Instrumental to Empathic to Altruistic Helping", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3088085/> (15.11.2010).

Šokčević, Šime, "Suosjećanje: put prema pravедnosti?", *Filozofska istraživanja*, 132, 2013, 683-698.

Vukasović, Ante, *Etika moral osobnost: Moralni odgoj u teoriji i praksi odgajanja*, Školska knjiga, Zagreb, 1993.

Weng, Helen Y., Stodola, Diane E., Rogers, Gregory M., Fox, Andrew S., Caldwell, Jessica Z. K., Davidson, Richard J., Shackman, Alexander J., Olson, Matthew C., "Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering", *Psychological Science*, 24(7), 2013, 1171-1180.

Wicks, Robert, "Arthur Schopenhauer", u: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <http://plato.stanford.edu/archives/spr2015/entries/schopenhauer/> (11.10.2016.).

Zagorac, Ivana, "Rehabilitacija senzibiliteta. Filozofijska konstrukcija senzibilnog čovjeka", *Filozofska istraživanja*, 30, 2010, 123-140.