

Krzysztof Mudyń

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie
Katedra Psychologii, Zakład Badań Podstawowych

Potęga i mądrość empatii. *Porozumienie bez przemocy* Marshalla B. Rosenberga i jego koncepcja natury ludzkiej

The power and wisdom of empathy.
Marshall B. Rosenberg's *Nonviolent Communication*
and his concept of human nature

STRESZCZENIE

W prezentowanym tekście autor stara się przybliżyć koncepcję *porozumienia bez przemocy* M. Rosenberga poprzez częściową rekonstrukcję jego założeń dotyczących natury człowieka oraz rozszerzenie kontekstu rozważań o pokrewne koncepcje lub propozycje innych autorów, m.in. przedstawicieli tzw. psychologii humanistycznej. Drugim celem tekstu jest przedyskutowanie sposobu rozumienia kluczowego dla tej koncepcji pojęcia empatii (empatycznego kontaktu) przez Rosenberga. Autor stara się wyeksponować uniwersalność oraz społeczne walory tej koncepcji w kontekście wyzwań i zagrożeń współczesności, wynikających z wirtualizacji rzeczywistości i mediatyzacji kontaktów międzyludzkich.

Słowa kluczowe: porozumienie bez przemocy, empatyczny kontakt, koncepcja natury ludzkiej, rozumienie bez oceniania

ABSTRACT

The main purpose of the paper is to outline M. Rosenberg's concept of *Nonviolent Communication* by a partial reconstruction of his assumptions on human nature and by encapsulating similar concepts or propositions by other authors, among others representatives of the so-called humanistic psychology. Secondly, the paper focuses on Rosenberg's understanding of the notion of empathy (compassionate communication) that is pivotal to his theory. The author highlights the universal character and

social aspects of the concept in the context of challenges and threats of modern times resulting from the virtualization of reality and mediated human interactions.

Key words: nonviolent communication, compassionate communication, the concept of human nature, understanding without evaluation

Wstęp

Model komunikacji, nazwany *porozumieniem bez przemocy* (PBP, *nonviolent communication*), został przedstawiony systematycznie i szczegółowo przez Rosenberga w pracy *Nonviolent Communication. A Language of Compassion* w 1998 roku. Dość szybko, bo w 2003 roku pojawiło się polskie tłumaczenie tej pracy jako *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Od tego czasu pojawiło się w Polsce kilka kolejnych prac M.B. Rosenberga, takich jak: *Edukacja wzbogacająca życie* (2006), *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy* (2009) czy *W świecie porozumienia bez przemocy* (2013). Pojawiło się też wiele opracowań ukazujących praktyczne konsekwencje tej koncepcji (Mudyń, 2003; Widstrand, Gothlin, Ronnstrom, 2005; Hart, Hodson, 2006; Larson, 2009; Holler, 2010). Ponadto istnieje też strona internetowa *Center for Nonviolent Communication*¹, będąca źródłem informacji o założeniach koncepcji, jej misji, dostępnych publikacjach i prowadzonych szkoleniach.

Nie ma zatem powodów, by referować raz jeszcze samą koncepcję PBP. Warto natomiast przedyskutować wybrane kwestie, które trudniej zaakceptować, m.in. dlatego że pozostają w radykalnej sprzeczności z potocznymi poglądami dotyczącymi języka, komunikacji, natury człowieka, reguł życia społecznego i wielu stereotypów głęboko zakorzenionych w naszej zachodniej kulturze. Niektóre z nich wiążą się z takimi pojęciami jak wina, kara sprawiedliwość czy potępienie. Jeszcze inne zakotwiczone są w powszechnych i uwewnętrznionych normach społecznych wynikających z „uznawanych” (w odróżnieniu od „odczuwanych”) wartości.

Generalnie, wszyscy jesteśmy zanurzeni w normatywnym sposobie myślenia, który pełni rolę gorsetu dla naszych poglądów i uzasadnia nasze nawykowe reakcje. Przywykliśmy myśleć o wielu rzeczach w kategoriach obowiązków i powinności oraz reagować „świętym oburzeniem” na zachowania, których nie lubimy, gdyż wystawiają na próbę nasze osobiste potrzeby, grupowe interesy lub z jeszcze innych powodów zakłócają nasz komfort psychiczny. Znamienne, że jedną z wcześniejszych prac Rosenberg zatytułował właśnie *From Now On: Without Blame or Punishment* (1977).

Tytuł ten, nie przypadkiem, przywołuje myśl klasyczną i poniekąd zapomnianą pracę Jeana Marii Guyau *Zarys moralności bez powinności i sankcji* (1885/1965). Z jednej strony trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie jakiegokolwiek społeczeństwa bez podzielanych przez jej członków wartości i respektowania norm grupowych, z drugiej zaś strony trudno nie zauważyć, że normy te mają też swą ciemniejszą stronę i prowadzą do negatywnych konsekwencji, których wspólnym mianownikiem są różne formy przemocy zakotwiczone czy to w sytuacyjnej złości, czy też w upowszechnionej ideologii uzasadniającej i „legitymizującej” różne formy agresji wobec „obcych” oraz tych, którzy jej nie podzielają. Marshall Rosenberg wywodzi wspomniane zachowania z kulturowo utrwalonej tendencji do oceniania wszystkiego w kategoriach moralnych: dobre – złe. Alternatywą, do której stara się nas przekonać, jest pewien sposób myślenia i reagowania nazwany *porozumieniem bez przemocy* (PBP). Warto zauważyć, że za tym skrótowym szyldem kryje się nie tylko pewna propozycja dotycząca konstruktywnego sposobu porozumiewania się, lecz także niezupełnie wyartykułowana i niezbyt oczywista koncepcja człowieka lub natury ludzkiej.

1 <https://www.cnvc.org>

Celem prezentowanego tekstu jest między innymi wydobyć i przedyskutować niektóre spośród założeń koncepcji Rosenberga, które – słusznie lub niesłusznie – wydają się szczególnie kłopotliwe, trudniejsze do zrozumienia i zaakceptowania przez czytelnika lub uczestnika treningu. Innym celem jest lepsze zrozumienie kluczowego pojęcia tej koncepcji, jakim jest „empatia”, w ujęciu autora koncepcji PBP. Pomocne może okazać się także odszukanie innych kontekstów użycia i rozumienia tych samych pojęć – czy to na zasadzie kontrastu, czy też na zasadzie ich pokrewieństwa lub analogii. Nie od rzeczy będzie też przypomnieć o genezie i źródłach przyjętej przez Rosenberga perspektywy, która doprowadziła autora do zaproponowania prostego, czterofazowego, uniwersalnego modelu konstruktywnej i interaktywnie rozumianej komunikacji.

Empatyczny kontakt jako warunek konstruktywnej komunikacji i kluczowy element Rosenberga koncepcji człowieka

Empatia nie jest wprawdzie pojęciem szczególnie wieloznacznym, niemniej ma charakter rozmyty, nieostry. Różni autorzy akcentują różne jej aspekty, a w koncepcji Marka Davisa (1999) empatia traktowana jest jako konstrukt wielowymiarowy (por. Kaźmierczak, Płopa, Retowski, 2007). Nas interesuje empatia w rozumieniu Rosenberga. W ostatnim rozdziale swej ostatniej pracy (2013b) zatytułowanym „Duchowość praktyczna” autor ujmuje to tak:

Chciałbym powiedzieć, co rozumiem przez empatyczny kontakt. Empatia to po prostu pewien rodzaj zrozumienia. Jednak nie jest to zrozumienie intelektualne, kiedy pojmujemy, co druga osoba do nas mówi. Empatia to coś głębszego i cenniejszego. Możemy nazwać ją rozumieniem serca, kiedy widzimy piękno w drugim człowieku – widzimy w nim życie i tę boską energię, o której mówiłem. To z tym właśnie łączymy się, kiedy wykraczamy poza samo intelektualne zrozumienie (2013b, s. 189).

I dalej: *Empatia nie wymaga, żebyśmy czuli to samo co ktoś inny. Coś takiego również się*

zdarza, kiedy na przykład robi nam się smutno, bo ktoś inny jest smutny. Ale empatia nie polega na przeżywaniu tych samych uczuć, tylko na byciu z drugim człowiekiem (op. cit., s.189).

I jeszcze jedna wypowiedź, w nieco innym kontekście: *Dajemy drugiej osobie jedynie dar naszej obecności i zainteresowania tym, czym żyje ona w danym momencie. Ale chodzi tu o prawdziwe zainteresowanie², a nie tylko o pewną technikę psychologiczną (op. cit., s. 196).*

Przytoczone wypowiedzi dość dobrze, jak sądzę, przybliżają nas do zrozumienia, czym dla Rosenberga jest empatyczny kontakt. Nie znajdujemy tu klasycznej definicji tego pojęcia ani analitycznego opisu empatii. Ale też nie o to idzie autorowi. To nie ta konwencja. Sposób podejścia autora do człowieka, do jego problemów i w ogóle do jego natury, można by nazwać holistyczno-pragmatycznym. Zatem wszystkie środki wyrazu (i te bardziej konkretne, i te bardziej literackie), które temu służą, są tu wykorzystane. Cztery ważne pojęcia wykorzystywane przez Rosenberga zarówno do opisu przebiegu komunikacji, jak i do naszkicowania koncepcji człowieka (natury ludzkiej) to kolejno: *nieoceniająca obserwacja, uczucia, potrzeby i prośby* (zamiast żądań). Jednak kluczową kategorią, leżącą u podstaw całego procesu, jest pojęcie empatycznego kontaktu. I tej kwestii warto poświęcić jak najwięcej uwagi.

Pojawia się pytanie: Jakie warunki muszą być spełnione, aby ten empatyczny kontakt mógł się pojawić? Jak to zrobić, by słysząc nieprzyjazny, irytujący, a niekiedy wręcz nienawistny komunikat skierowany w naszą stronę móc dostrzec stojące za nim uczucia i potrzeby drugiej osoby, nadawcy tego komunikatu? Warto w tym celu odwołać się do pary pojęć upowszechnionych przez psychologię postaci, czyli figury i tła. Można też posłużyć

² Podobną myśl znajdujemy u Carnegie w jego klasycznej pracy *How to win friends and influence people*, gdzie podkreśla on, że nie wystarczy wyrażać zainteresowanie, lecz należy się autentycznie interesować innymi ludźmi, jeśli chcemy się z nimi zaprzyjaźnić.

się pojęciem związanym z fotografowaniem, a mianowicie z „nastawianiem głębi ostrości”. Jeśli nastawimy odległość na kilkadziesiąt centymetrów, uzyskamy najwyraźniejsze, „ostre kontury” tego, co znajduje się najbliżej, podczas gdy obiekty położone w dalszej odległości ukażą się jako nieostre, rozmazane tło. Wydaje się, że w naszym spostrzeganiu zewnętrznego rzeczywistości, z ludźmi włącznie, najczęściej posługujemy „opcją domyślną”, czyli głębią ostrości nastawioną na to, co znajduje się najbliżej, na to, co dotyczy nas bezpośrednio. W przypadku robienia zdjęć możemy jednak pokręciwszy obiektywem ustawić głębie ostrości na „nieskończoność”, dzięki czemu to, co położone najdalej, zostanie uchwycone najwyraźniej, a to, co najbliżej, zostanie rozmazane, stając się niewyraźnym tłem. Do analogicznego postępowania w kontekście odbioru lub raczej w kontekście aktywnego rozumienia kierowanych do nas wypowiedzi (a zatem ich interpretacji przez pryzmat własnych oczekiwań, uprzedzeń i potrzeb) namawia nas autor PBP.

Autor posługuje się w tym nawet obrazową metaforą, mówiąc o „zakładaniu empatycznych uszu”. Piszę on tak, m.in.:

Znam te potrzeby, [...] Wiem, co to znaczy obawiać się czegoś. Gdy kieruję świadomość na czyjeś uczucia i potrzeby, rozumiem uniwersalność naszego doświadczenia. Nauczyłem się nie skupiać uwagi na tym, co ludzie myślą i mówią – szczególnie tacy, którzy mają tego rodzaju przekonania – ale na tym, co dzieje się w ich sercu. Życie bardziej mnie cieszy, gdy nie pozwalam wciągać się w to, co wychodzi z ich głowy (Rosenberg, 2013 b, s. 139).

Pozostając jeszcze przez chwilę przy metaforze „nastawiania głębi ostrości”, zauważmy, że przy odbiorze komunikatów werbalnych możemy skupiać uwagę na różnych warstwach wypowiedzi. Szczególnie staje się to widoczne w przypadku komunikatów tekstowych, w których przypadku kontekst sytuacyjny (wraz z sygnałami niewerbalnymi) zostaje zredukowany do minimum, a niekiedy niemal do zera. Możemy wówczas koncentrować swoją uwagę na formalnych aspektach

komunikatu, poczynając od jego formalnej poprawności (interpunkcja, ortografia, gramatyka). Możemy też kierując uwagę na aspekt treściowy, odczytywać go dosłownie, literalnie albo potraktować go w sposób metaforyczny. Możemy też – co w przypadku komunikacji bezpośredniej jest raczej regułą niż wyjątkiem – spróbować domyślić się, odgadnąć intencję nadawcy. W przypadku komunikacji bezpośredniej, typu *face to face*, niezwykle pomocne, wręcz niezbędne, okazują się towarzyszące wypowiedzi sygnały niewerbalne. Intencji nadawcy zobaczyć nie można, możemy ją jedynie wywnioskować lub raczej odgadnąć i – co wskazane – upewnić się co do jej trafności. Postulat autora PBP idzie znacznie dalej – autor każe nam wsłuchiwać się nie tyle w domniemane intencje rozmówcy, co w jego uczucia i stojące za nimi potrzeby. Jeśli nam się to uda, pojawia się empatyczny kontakt, który – w magiczny niemal sposób – zmienia sytuację. Znika złość, a pojawia się ulga, zrozumienie i – jak sugeruje Rosenberg – szczególnie rodzaj satysfakcji, wynikający z poczucia wspólnoty, przechodzący w radość.

Podkreślić warto, że empatia w ujęciu Rosenberga odnosi się nie tylko do relacji z innym człowiekiem, lecz również z samym sobą. W tej kwestii PBP rozmija się wyraźnie ze sposobem myślenia typowym dla psychologii potocznej i nie tylko jej. Otóż czasem jesteśmy w dobrym, akceptującym kontakcie z własnymi uczuciami i potrzebami, a czasem tracimy ten kontakt, a nawet próbujemy odciąć się od swoich uczuć i tracimy orientację we własnych potrzebach, nie będąc w stanie odróżnić ich od nawykowych powinności lub sytuacyjnych presji. Kiedy tak się dzieje, nie jesteśmy też w stanie nawiązać empatycznego kontaktu z uczuciami i potrzebami drugiego człowieka.

Aby to stało się możliwe, trzeba w pierwszej kolejności odzyskać kontakt z własnymi autentycznymi potrzebami i towarzyszącymi im uczuciami. Rosenberg wspomina kilkakrotnie w swoich publikacjach o sytuacjach kiedy to, mimo wieloletniej wprawy i doświadczenia w porozumiewaniu się bez przemocy,

zmuszony był przerwać dialog z klientem lub grupą i poprosić o przerwę, aby móc uporządkować swe uczucia i nawiązać zerwany kontakt z własnymi potrzebami. Zauważmy na marginesie, że choć określenie „być w kontakcie z własnymi uczuciami” oraz „bycie tu i teraz” zostało docenione i upowszechnione w ramach podejścia Gestalt, podobnie też w podejściu Carla Rogersa, lecz chyba żaden ze wspomnianych autorów nie mówił o byciu w empatycznym kontakcie z własnymi potrzebami.

Inspiracje i powinowactwa koncepcji Rosenberga

Niewątpliwie koncepcja PBP jest syntezą osobistych doświadczeń autora, jego wykształcenia i wrażliwości. Tym niemniej jego koncepcja komunikacji, i w ogóle koncepcja człowieka, utrzymana jest w duchu psychologii humanistycznej. Sam Rosenberg przyznaje, że wiele zawdzięcza podejściu Abrahama Maslowa i Carla Rogersa. Autor *Porozumienia bez przemocy* najwięcej zaczerpnął z podejścia i dorobku Carla Rogersa, który był jego mistrzem. Warto przypomnieć, że to właśnie Rogers zaproponował nowatorskie na owe czasy podejście nazwane *terapią niedyrektywną* lub *terapią skoncentrowaną na kliencie*. Już samo wprowadzenie określenia „klient” zamiast „pacjent” było czymś rewolucyjnym, gdyż oznaczało odcięcie się od dotychczasowej tradycji, opartej na założeniu, że terapeuta zajmuje w tej relacji pozycję uprzywilejowaną, gdyż niejako z definicji jest kimś, kto „wie lepiej”. Terapia skoncentrowana na kliencie porzuciła to założenie, zastępując je partnerskim podejściem do klienta jako osoby, która może – a poniekąd nawet musi – orientować się we własnych doświadczeniach i ma prawo kierować się własnym systemem wartości. W czasie gdy psychologia akademicka była zdominowana przez podejście neobehawiorystyczne, a psychoterapia przez tradycję psychoanalityczną, teza Rogersa, iż najważniejszym czynnikiem leczącym są cechy relacji między terapeutą a jego klientem, była wielkim od-

kryciem, czymś na tyle nowatorskim, że aż trudnym do zaakceptowania w kręgach terapeutów i psychologów.

Wspomniane cechy relacji, zwane triadą Rogersa, to: *autentyczność* terapeuty (jego wewnętrzna spójność, *congruence*), *bezwartunkowa akceptacja* osoby klienta przez terapeutę oraz *empatyczne zrozumienie* jego przeżyć i problemów. Spełnienie tych trzech warunków (mimo ich pozornej prostoty) jest niezwykle trudne w każdej relacji interpersonalnej, a w relacji terapeuta–klient jeszcze trudniejsze, prawie niemożliwe. W pracy *O stawianiu się osobą*, będącą zbiorem esejów utrzymanym w konwencji dość osobistej, znajdujemy m.in. taki oto fragment:

Odkryłem, że prawdziwe zaakceptowanie drugiego człowieka i jego uczuć wcale nie jest łatwe – nie łatwiejsze niż zrozumienie go. Czy mogę rzeczywiście pozwolić, aby ktoś czuł wobec mnie wrogość? Czy mogę zaakceptować jego złość jako rzeczywistą i uprawnioną część jego osoby? Czy umiem zaakceptować go, jeśli jego poglądy na życie i problemy z nim związane różnią się od moich? Czy potrafię go zaakceptować, jeśli jest do mnie nastawiony bardzo pozytywnie, podziwia mnie i pragnie się na mnie wzorować? Wszystko to łączy się z akceptacją i nie przychodzi łatwo. Sądzę, że w naszej kulturze coraz bardziej szerzy się wzorzec: „Każdy człowiek musi czuć, myśleć tak jak ja i wierzyć w to, co ja”. Bardzo trudno przyznać nam, że nasze dzieci czy małżonkowie żywią inne niż my uczucia wobec pewnych zagadnień czy problemów. Nie możemy pogodzić się z tym, że nasi klienci czy studenci różnią się od nas lub też wykorzystują swoje doświadczenia w inny, indywidualny sposób. [...] Przekonałem się jednak, że to właśnie owa odrębność jednostek, ich prawo do wykorzystywania własnego doświadczenia na swój sposób, prawo do odkrywania w nim własnych znaczeń, jest wprost bezcennym potencjałem. Każdy człowiek jest – w bardzo dosłownym sensie – dla siebie wyspą i może zacząć budować mosty łączące go z innymi wyspami jedynie wtedy, kiedy przede wszystkim chce być sobą i pozwoli sobie być sobą. Kiedy zatem zaakceptuję drugiego człowieka, co

oznacza zaakceptowanie jego uczuć, postaw i przekonań jako jego rzeczywistej i żywej części, wówczas pomagam mu stać się osobą, co i dla mnie ma wielką wartość (Rogers, 2002, s. 17).

W koncepcji Rogersa na pierwszy plan wysuwa się przekonanie, iż podstawowym i naturalnym motywem ludzkiej aktywności jest dążenie do samorealizacji, czyli dążenie do aktualizacji swoich talentów, indywidualnych inklinacji i potencjalnych możliwości. Mówiąc lakonicznie – rozwój jednostki polega na tym, aby *stać się tym, kim (potencjalnie) już się jest*. Podobne przekonanie znajdujemy też u Abrahama Masłowa. Zgodnie z jego koncepcją, jeśli człowiek nie musi się bronić i zabiegać o zaspokojenie swych podstawowych potrzeb fizjologicznych oraz potrzeby bezpieczeństwa, zaczyna dążyć do pełniejszego bycia, czyli do samorealizacji (Maslow, 1954/1990, 1968/1986). Należałoby dodać, że w swej późniejszej pracy *W stronę psychologii istnienia* (1968/1986) Maslow rozróżnia dwa sposoby istnienia i funkcjonowania w świecie – pierwszy kierowany jest *motywacją braku*, drugi *dążeniem do pełniejszego bycia*.

Wspólnym mianownikiem poglądów Masłowa, Rogersa i Rosenberga byłoby przekonanie, iż natura ludzka (w sensie biologicznego oprogramowania) nie jest zła, że człowiek nie jest z natury egoistą, a społeczeństwo nie musi go „naprawiać” w ramach procesu socjalizacji. Wystarczy, że okoliczności życiowe i warunki społeczne nie zniszczą lub nie wykoślawią jego zdrowych, naturalnych tendencji, które zawierają także „odruchy” i skłonności prospołeczne, wspólnotowe. W pracach Rosenberga, jeszcze bardziej niż u pozostałych autorów, wielokrotnie pojawia się sugestia, że skłonność do oceniania wszystkich i wszystkiego jest konsekwencją przejmowania przez jednostkę destruktywnych wzorców społeczno-kulturowych. Ucząc ludzi zasad porozumiewania się bez przemocy, wynikającej z nawykowego oceniania i obwiniania innych za swój dyskomfort, Rosenberg nie tyle uczy czegoś nowego, co raczej próbuje oduczyć złych nawyków,

zakotwiczonych w kulturze indywidualistycznej. W jego ujęciu, zasadniczym warunkiem pojawiania się złości (a w konsekwencji przemocy, czyli agresji) są *negatywne oceny* przypisywane reakcjom innych osób, grup czy instytucji, a niekiedy również własnym zachowaniom. Pojawia się zatem pytanie oraz wątpliwość, czy można je całkowicie wyeliminować, na ile jest to możliwe do realizacji w codziennym życiu.

Zastanawiając się na ile uzasadnione są podane tu założenia, sięgamy do bardzo obszernego opracowania Ericha Fromma *Anatomia ludzkiej destruktywności* (1973/1998). Autor deklaruje, iż poddał analizie *trzydzieści kultur pierwotnych, mając na uwadze agresywność-pokojowość* (Fromm, 1998, s. 183) w oparciu o materiały zebrane przez antropologów kultury, z Margared Mead włącznie. W wyniku przeprowadzonych analiz wyróżnił on trzy rodzaje systemów społecznych: a) społeczeństwa afirmujące życie, b) społeczeństwa niedestrukcyjne agresywne, oraz c) społeczeństwa destrukcyjne. Dla nas interesujący jest przede wszystkim fakt, iż autorowi udało się znaleźć społeczności „afirmujące życie”, tym bardziej że różnie nazywany motyw afirmacji życia dość systematycznie pojawia się w pracach Rosenberga – pisze on o „miłości do życia”, o „świętowaniu życia” czy „służenia życiu” (por. m.in. 2009). Charakteryzując społeczności afirmujące życie, Fromm pisze m.in.:

W tym systemie główną treścią ideałów, obyczajów i instytucji jest to, że służą one zachowaniu i rozwojowi życia we wszelkich jego postaciach. Spotykamy tu niewiele wrogości, przemocy czy okrucieństwa między ludźmi, brak tu surowych kar, rzadko zdarzają się przestępstwa, a instytucja wojny jest nieobecna lub odgrywa skrajnie niewielką rolę. Dzieci traktowane są łagodnie, nie istnieją surowe kary cielesne; kobiety zasadniczo uważane są za równe mężczyznom albo przynajmniej nie są wyzyskiwane i poniżane; panuje tu permissywne i afirmatywne nastawienie względem seksualizmu. [...] mało jest zazdrości, poządlowości, chciwości i wyzyskiwania. Równie niewiele jest współzawodnictwa i indywidualizmu, dużo zaś współpracy;

własność prywatna dotyczy wyłącznie rzeczy, których się używa (1998, s. 183).

W kontekście wyraźnych różnic kulturowych w zasadach funkcjonowania tzw. społeczeństw pierwotnych – Fromm dystansuje się zatem od tezy Zygmunta Freuda (wyrażonej m.in. w liście do Alberta Einsteina) o powszechności instynktu destrukcji.

Szukając analogii między Rosenberga koncepcją człowieka a innymi pokrewnymi propozycjami należy wspomnieć o klasycznej pracy francuskiego filozofa (i w ogóle „człowieka Renesansu”) Jeana Marii Guyau pod znamennym, prowokującym tytułem *Zarys moralności bez powinności i sankcji* (1985/1960). Chociaż obaj autorzy operują na innych poziomach abstrakcji (lub raczej konkretności i ogólnikowości) podobieństwa są uderzające. Guyau rzeczywiście marzy o moralności, w której dobro wspólne byłoby ważniejszą wartością niż dążenia mające na celu głównie lub wyłącznie dobro własne jednostki. Marzenie to nie jest czymś rzadkim, przyświeca bowiem wszystkim utopistom i reformatorom społecznym. Natomiast trudność tego ambitnego zadania polega na tym, że autor chciałby to uczynić bez posługiwania się sankcjami (a więc bez uciekania się do kar i nieodłącznie związanej z tym przemocy), lecz również bez wyprowadzania moralności (utożsamianej głównie z dbałością o dobro wspólne i dobro innych) z jakichkolwiek dogmatów i wierzeń religijnych. Autor pragnąłby uzyskać ten efekt zarówno bez odwoływania się do przemocy, jak również bez kar i nagród lokalizowanych w życiu wiecznym, a zatem bez odwoływania się do przykazań (nakazów i zakazów) przypisywanych jakkolwiek rozumianej Sile Wyższej. Autor wierzy w wystarczająco „zbawcze” efekty motywacji polegającej na dążeniu do „spółtęgowania intensywności życia” we wszelkich jego formach i przejawach. Można by powiedzieć, że dla Guyau, podobnie jak dla Rosenberga, wartością nadrzędną jest samo życie, a w konsekwencji wszystko, co temu służy, tj. przyczynia się do jego ochrony, intensywności (oraz różnorodności i ekstensywności), jest dobre lub przynajmniej akceptowalne.

Z podobną próbą potraktowania życia jako centralnej wartości i wyprowadzenia z niej nie tyle zasad etycznych co raczej swego rodzaju *modus vivendi*, sposobu istnienia w świecie, znajdujemy pół wieku później w osobie Alberta Schweitzera, laureata pokojowej nagrody Nobla w 1953 roku. Swoją postawę, której dawał świadectwo całym swoim życiem, określał Schweitzer „etyką czci dla życia”. Najkrócej wyraża ją jego często przytaczana dewiza: *Jestem życiem, które chce żyć wśród innego życia, które też chce żyć. Muszę więc szanować życie* (Schweitzer, 1981, s. 116; por. Gaertner, 2007).

Ideę konstruktywnego porządku społecznego, a zatem i moralnego, bez stosowania i odwoływania się do sankcji znajdujemy też (*sic!*) u najwybitniejszego przedstawiciela behawioryzmu, tj. B.F. Skinnera, w jego pracy *Poza wolnością i godnością* (1971/1978), w której roztacza on wizję społeczeństwa funkcjonującego bez stosowania kar, a sterowanego jedynie pozytywnymi wzmocnieniami.

Nietrudno zauważyć, że w poszukiwaniu wspólnego mianownika koncepcji, które proponują pewną wizję człowieka i społeczeństwa bez stosowania sankcji (przemocy) i bez odwoływania się do powinności, zwłaszcza zakotwiczonych w dogmatach religijnych, zbliżyliśmy się do momentu, w którym następuje rozwidlenie dróg, w którym zbiegają się, a następnie rozchodzą się różne nurty. Zauważmy, iż życie, opisywane najchętniej w kategoriach przetrwania gatunku (i poniekąd jednostki lub przetrwania przekazywanych genów), jest także centralnym pojęciem wszelkich wersji ewolucjonizmu. A wola życia (wraz z wolą mocy) doprowadziła F. Nietzschego do zanegowania sensowności rozróżniania dobra i zła (Nietzsche, 1910/1993).

Wydaje się, że pozytywny stosunek do życia może manifestować się i realizować zasadniczo na dwa sposoby: 1) poprzez koncentrację na własnym indywidualnym życiu (istnieniu) w oderwaniu od potrzeb innych istot żywych, a także ich kosztem lub 2) mając na względzie wszelkie życie i czując się w jakimś stopniu odpowiedzialnym za jego dobrostan,

tj. mając na względzie jak najszerzej rozumiane dobro wspólne. W nawiązaniu do koncepcji wartości S. Schwartza (2005) można powiedzieć, że pierwszy sposób (strategia) dobrze koresponduje z określeniem „umacnianie ego” (*ego-enhancement*), drugi zaś z „przekraczaniem ego” (*ego-transcendence*). Pierwsza strategia, na pozór, wydaje się bardziej efektywna ze względu na doraźne korzyści, natomiast w dłuższej perspektywie czasowej prawdopodobnie jest odwrotnie. Być może ci, którzy preferują drugą strategię, wiedzą i czują coś, czego nie wiedzą ci pierwsi, oraz czerpią gratyfikacje ze źródeł niedostępnych osobom skoncentrowanym na własnym ego.

Uniwersalność koncepcji PBP Marshalla Rosenberga

Autor PBP nie nawiązuje do żadnej ze zinstytucjonalizowanych religii ani nie posiłkuje się metafizycznymi uzasadnieniami wykraczającymi poza doczesność. Jednakże za jego podejściem obecna jest pewna niewyartykułowana wizja rzeczywistości, która pozwala łączyć to co rozdzielone i to, co wydaje się sobie przeciwstawne. A słowo religia pochodzi wszak od łacińskiego *religare* (łączyć ponownie). W pewnym sensie zatem koncepcja PBP zastępuje religię lub pełni religijną funkcję. Znamienne jest zwierzenie autora, które relacjonuje tak –

Gdy pracowałem w pewnym palestyńskim miasteczku, pod koniec sesji podszedł do mnie młody mężczyzna.

– Marshall, bardzo lubię twoje warsztaty, ale wiesz, to nie jest dla mnie nic nowego. Nie traktuj tego jako krytyki, ale to, czego uczysz, to po prostu stosowanie islamu – powiedział.

Zobaczył, że się uśmiecham, i spytał dla czego.

– Wczoraj byłem w Jerozolimie i ortodoksyjny rabin powiedział mi, że to jest praktyczny judaizm. Nasz program w Sri Lance prowadzi ksiądz, jezuita, i on uważa, że to z kolei chrześcijaństwo.

Tak więc duchowość mniejszości w każdej z wielkich religii jest bardzo bliska tej

duchowości, jakiej ma służyć Porozumienie bez Przemocy (Rosenberg, 2013a, s. 20).

I rzeczywiście, można by się spierać, czy idea PBP bliższa jest buddyjskiej zasadzie współczucia dla wszystkich istot żywych i wynikającej stąd odpowiedzialności za wszelkie przejawy życia, czy też chrześcijańskiemu przykazaniu miłości bliźniego, czy może panteistycznie i animistycznie rozumianemu wszechświatowi, utożsamianego ponadto z uporządkowanym i rozumnym kosmosem (*logosem*). Oczywiście nie warto tego robić, gdyż nie o to chodzi autorowi tej koncepcji, która zarazem jest pewną postawą i proponowanym *modus vivendi*.

Uniwersalizm tej koncepcji, jej neutralność światopoglądowa i równy dystans do dogmatów wielkich religii wydaje się jej najmocniejszą stroną, a także możliwym kryterium jej adekwatności.

Empatyczny kontakt jako współbucie i współodczuwanie

Czym jest, a czym nie jest empatyczny kontakt w rozumieniu Rosenberga? Język potoczny podsuwa nam odpowiedź, że empatia to po prostu współczucie. Tą odpowiedzią nie należy się raczej sugerować. Potoczne rozumienie współczucia zbyt mocno spokrewnione jest z litością i przykrością. Litość zakłada jednak „pochyłą płaszczyznę kontaktu” – litujemy się „nad kimś”, a nie „z kimś”. Z kolei potocznie rozumiane współczucie zakłada odczuwanie przykrości przez współczującego. Przykrość sprawia jednak, że chcemy się jej jak najszybciej pozbyć. Można to robić na kilka sposobów – widząc trudną lub wręcz tragiczną sytuację innej osoby możemy szybko odwrócić wzrok, możemy próbować pospieszenie i usilnie zmienić sytuację (np. zasypując drugą osobę „dobrymi radami” w rodzaju „Nie martw się”), możemy też unikać ludzi i sytuacji, których obecność sprawia nam przykrość. Tak czy inaczej odczuwana przykrość stanowi dużą trudność psychologiczną, z którą osoby towarzyszące tym, którzy znajdują się w „pożałowania godnej” sytuacji, muszą jakoś sobie poradzić.

Osoby, które czy to w ramach wykonywanego zawodu, czy też z innych powodów, pomagają ludziom poszkodowanym, muszą nauczyć się jakoś radzić sobie z tym uczuciem w sposób konstruktywny i stonowany, muszą nauczyć się tolerować ten stan. Samo „wczuwanie się” i „współodczuwanie” negatywnych emocji innej osoby nie wystarczy; zwłaszcza w przypadku osób o dużej wrażliwości emocjonalnej. Możemy wszak wyobrazić sobie sytuację (co zresztą niekiedy się zdarza), że terapeuta po wysłuchaniu relacji pacjenta o jakimś traumatycznym zdarzeniu zaczyna odczuwać tak wielki smutek, że zaczyna płakać, a pacjent próbuje go jakoś pocieszyć i uspokoić.

Chciałoby się powiedzieć, że z jednej strony terapeuta musi wiedzieć i czuć, co przeżywa pacjent, a zatem w jakimś stopniu odczuwać to samo co on, lecz – z drugiej strony – nie może też utracić stosownego dystansu i kontroli nad swymi emocjami, jeśli ma być pomocny. Można powiedzieć, że konstruktywna, stonowana i w jakimś stopniu kontrolowana empatia jest bardzo trudnym zadaniem. Wymaga to dużej inteligencji emocjonalnej, dojrzałości uczuciowej i pewnego doświadczenia (wprawy) w radzeniu sobie z tego typu obciążeniem. Jeśli to się nie udaje, pojawiają się objawy wypalenia zawodowego, rutyna i przejawy dehumanizacji.

Warunkiem trafnego rozpoznawania i podzielenia uczuć drugiej osoby jest pełna *psychiczna obecność* w tej sytuacji: bycia obecnym nie tylko ciałem, ale i duchem, a mówiąc inaczej, bycia obecnym nie tylko w płaszczyźnie poznawczej, lecz również emocjonalnej. W buddyzmie dużą wagę przywiązuje się do kategorii *uważności* (por. Dalajlama, 2000; Badiner, 2004; Kapleau, 2012). Rosenberg wprawdzie nie odwołuje się do tej kategorii, lecz posługuje się pojęciem „obecność”, które wydaje się określeniem bardzo zbliżonym, prawie synonimicznym. Wydaje się, że jest to ten sam postulat, a jedynie akcenty są rozłożone inaczej. Aby być obecnym, trzeba być skoncentrowanym na tym, co dzieje się „tu i teraz”, a chcąc być dostatecznie uważnym, trzeba być w pełni obecnym w danej sytuacji.

Należy tu dopowiedzieć szybko, że chodzi nie o sytuację zewnętrzną, rozumianą w konwencji behawiorystycznej, lecz o subiektywną sytuację innej osoby, oglądaną i przeżywaną z jej perspektywy. Oznacza to zarazem, że należy delikatnie wejść do jej świata i pozostać tam czas jakiś mimo związanych z tym zwykle dyskomfortów.

Oczywiście pozostawanie w empatycznym kontakcie z drugą osobą nie wyklucza też takich sytuacji, kiedy to trafnie i autentycznie dzielimy jej radość, mimo że powody (lub konsekwencje) tej radości nas nie dotyczą. Możemy wyobrazić sobie podzielenie radości z czyjegoś sukcesu. Podzielenie pozytywnych uczuć wydaje się jednak znacznie łatwiejsze, chyba że powodem radości drugiej jest akurat sukces, który sami chcieliśmy osiągnąć i który był celem naszych dążeń.

Uwagi końcowe

Empatyczny kontakt – zwłaszcza w okolicznościach szczególnie przykrych lub irytujących – jest bardzo trudną umiejętnością, której z lepszym lub gorszym skutkiem uczymy się przez całe życie. Trening oparty na modelu PBP przyspiesza lub wręcz przywraca ten naturalny, lecz często (wtórnie) zablokowany proces. Empatia w jej najlepszym rozumieniu – lub raczej empatyczny kontakt – jest czymś, do czego zniechęca nas kultura (jak twierdzi Rosenberg), a w szczególności każdy rodzaj upowszechnionej ideologii. W konsekwencji empatyczny kontakt jest czymś, czego – z lepszym lub gorszym skutkiem – uczymy się przez całe życie, często za sprawą dramatycznych okoliczności.

Problem empatii ma jeszcze jeden aspekt, który staje się coraz poważniejszym wyzwaniem współczesności. Ekspansja technologii cyfrowej sprzyja proceduralizacji, standaryzacji i uniformizacji ludzkich działań. Prowadzi też do teleobecności, a w konsekwencji do dekontekstualizacji sposobu istnienia (Mudyń, 2010). Powszechny dostęp do Sieci sprawia, iż ogromna część ludzkiej aktywności, także komunikacyjnej, ma charakter zmediatyzowany,

nie wymaga kontaktów bezpośrednich, dzięki którym uczymy się dostrzegać indywidualność i unikalność poszczególnych ludzi, ich potrzeby i aktualne nastroje. W konsekwencji rzeczywistość społeczna staje się coraz bardziej odhumanizowana. Wchodzenie w kontakt z interaktywnymi wirtualnymi agentami oraz z inteligentnymi urządzeniami nie tylko nie sprzyja empatii, lecz raczej wymaga bezemocjonalnej „ucyfrowionej” (w odróżnieniu od analogowej) komunikacji. Emocje jednak nie znikają, lecz generowane są przez samą aktywność podmiotu w wirtualnej rzeczywistości. Nawiązując do rozróżnienia zaproponowanego kiedyś przez Władysława Witwickiego (1927/1995), można by powiedzieć, że są to *uczucia autopatyczne* (w odróżnieniu od *heteropatycznych*, tj. związanych z innymi ludźmi). Zamiast *przywiązania do kogoś* pojawia się *uzależnienie od samej czynności*, będącej źródłem emocjonalnej gratyfikacji. A jeśli już pojawia się przywiązanie lub emocjonalny stosunek do wirtualnych postaci (niekoniecznie ludzi), to nosi ono znamiona niezbyt adekwatnej antropomorfizacji. Wiadomo również, że tendencje antropomorfizacyjne nasilają się w przypadku deficytu bliskich relacji emocjonalnych z żywymi, konkretnymi ludźmi. Upraszczając, im mniej czujemy się związani z innymi, konkretnymi ludźmi, tym chętniej roniemy łzy w relacjach z wirtualnymi agentami i fikcyjnymi postaciami.

Bibliografia

- Badiner A.H. (red.). (2004). *Uważność na targowisku. Globalny rynek i masowa konsumpcja a świadome życie*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Carnegie D. (1936/1964). *How to win friends and influence people*. New York: Nonfiction.
- Dalajlama (2000). *Etyka na nowe tysiąclecie*. Warszawa: Politeja.
- Davis M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1, 113–126.
- Davis M.H. (1999). *Empatia. O umiejętnościach współodczuwania*. Gdańsk: GWP.
- Fromm E. (1998). *Anatomia ludzkiej destruktywności*. Poznań: Rebis.
- Gaertner H. (2007). *Albert Schweitzer. Życie, myśl i dzieło*. Kraków: WAM.
- Guyau J.M. (1885/1960). *Zarys moralności bez powinności i sankcji*. Warszawa: KiW.
- Kapleau P. (2012). *Trzy filary zen*. Warszawa: Galaktyka
- Kaźmierczak M., Plopa M., Retowski S. (2007). Skala wrażliwości empatycznej. *Przegląd Psychologiczny*, 50 (1), 9–24.
- Maslow A.H. (1968/1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: PAX.
- Maslow A.H. (1954/1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: PAX.
- Mudyń K. (2000). O demokratycznym i niedemokratycznym stylu komunikacji w relacjach interpersonalnych. *Sztuka Leczenia*, 4, 15–22.
- Mudyń K. (2002). W poszukiwaniu demokratycznej struktury osobowości. *Kulturalna Edukacja*, 1, 40–51.
- Mudyń K. (2003). „Komunikacja bez przemocy” jako metoda przewycięzania i zapobiegania konfliktom. D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń (red.), *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 303–319.
- Mudyń K. (2010). Digitalizacja rzeczywistości a problem dekontekstualizacji istnienia. T. Rowiński, R. Tadeusiewicz (red.), *Psychologia i informatyka. Synergia i kontradycje*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW, s. 191–204.
- Nietzsche, F. (1910/1993). *Wola mocy*. Warszawa: Wydawnictwo BIS.
- Rogers C.R. (1961/2002). *O stawianiu się osobą*, tłum. M. Karpiński. Poznań: Rebis
- Rogers C.R., Stevens, B., Gendlin, E.T., Shlien, J.M., Van Dusen, W. (1967). *Person to person: The problem of being human: A new trend in psychology*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Rosenberg M.B. (1977). *From now on: without blame or punishment* (A revised edition of A manual for “responsible” thinking and communicating and From now on, 1st ed.). St. Louis MO: Community Psychological Consultants, Inc.
- Rosenberg B.M. (1999/2003). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Wydawnictwo.
- Rosenberg B.M. (2006). *Edukacja wzbogacająca życie*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Rosenberg B.M. (2006). *Speak peace in a world of conflict: what you say next will change your world*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Rosenberg B.M. (2009). *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy. Marshall B. Rosenberg w rozmowie z Gabriele Seils*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

- Rosenberg B.M. (2013b). *W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo Mind.
- Rosenberg B.M. (2013a). *To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów (Speak peace in a world of conflict)*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Schwartz S.H., Rubel T. (2005). Sex differences in value priorities: cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(89), 1010–1028.
- Schweitzer A. (1981). *Z mojego życia...* Warszawa: Pax.
- Skinner B.F. (1971/1978). *Poza wolnością i godnością*. Warszawa: PIW.
- Witwicki W. (1927/1995). Przegląd stanów i skłonności uczuciowych. W. Witwicki, *Psychologia uczuć i inne pisma*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 234–272.