
Rozdział 3: Nowe spojrzenie na ludzką naturę

Reintegracja rozumu i emocji

Tak wiele zależy od naszego podejścia do emocji – więcej nawet niż od naszego podejścia do rozumu – że chcę zmienić warunki rozmowy o emocjach. Pragnę zwłaszcza zmienić samo źródło trudności, którym jest przeciwstawianie sobie racjonalności i irracjonalności. Ta dychotomia prowadzi do umniejszania wagi naszego życia wewnętrznego i przysłania wielość możliwych sposobów doświadczania naszych wewnętrznych przeżyć.

Dostrzegam za to inne wymiary, które definiują to, jak odnosimy się do naszego wewnętrznego doświadczenia.

- :: Pierwszy z nich określa, jak blisko lub jak zdystansowani chcemy być względem naszego życia wewnętrznego.
- :: Drugi wyznacza stopień naszej akceptacji treści naszych przeżyć wewnętrznych.
- :: Trzeci dotyczy stopnia naszej kontroli nad wewnętrznymi doświadczeniami i ich wyrażaniem.
- :: Czwarty opisuje, na ile uświadamiamy sobie nasze życie emocjonalne.
- :: Piąty – jaką mamy tolerancję dyskomfortu czy napięcia psychicznego.
- :: Wreszcie szósty określa, jaką wagę przywiązujemy do naszego życia emocjonalnego.

Odkryłam, że patrzenie na ludzkie doświadczenia przez taką wielowymiarową soczewkę niesie ze sobą wielką wartość. Podam kilka przykładów, które pokazują, dlaczego tak uważam, choć nie wszystkie uwidocznia każdy ze wspomnianych wymiarów.

Tradycyjne podejście racjonalne charakteryzuje duży dystans do naszych emocji, niska ich akceptacja, wysoki stopień (skutecznej) kontroli oraz niewielka waga, jaką przywiązujemy do własnego życia wewnętrzne. Zazwyczaj takie stanowisko charakteryzuje też niski poziom świadomości emocji oraz mała tolerancja napięcia psychicznego, aczkolwiek nie wydaje mi się, by te cechy były nieodłącznie związane z tym podejściem.

Z kolei podejście określane jako irracjonalne często może być przedstawiane jako bezradne poddanie się sile elementów nieracjonalnych. Widzę tu wielki paradoks, jako że często to podejście wiąże się z dużym wysiłkiem włożonym w opanowanie emocji – przeważnie niestety nieskutecznym. Ponieważ tego rodzaju stan może występować w różnych odmianach i nierzadko postrzega się go w kategoriach porażki, zdecydowałam się nie zawęzać go do jednej charakterystyki.

Prace badawcze prowadzone na obszarach wiejskich w Chinach przyniosły wiedzę o pewnym stanie umysłu, który polega na akceptacji emocji, względnej bliskości z nimi, niskim poziomie starań, aby je opanować, nieuświadomianiu ich sobie oraz w ogóle nieprzywiązywaniu do nich wielkiej wagi¹. Gdy usłyszałam o takim stanie, osłupiałam, a jednocześnie byłam zachwycona – tak bardzo różni się on od dwubiegunowego postrzegania emocji, do którego przywykliśmy. Nowa wiedza pomogła mi otworzyć się na inne możliwości.

Na przykład stan uważności (ang. *mindfulness*), osiągniany dzięki medytacji buddyjskiej, polega na tym, że akceptujemy nasze emocje, jednocześnie zachowując do nich dystans i nie starając się ich nadmiernie kontrolować, a przy tym zachowujemy pełną świadomość tego procesu i tolerujemy idące za nim napięcie psychiczne.

¹ Zob. Sulamith Heins Potter, *The Cultural Construction of Emotion in Rural Chinese Social Life* [Kulturowa konstrukcja emocji w chińskim życiu społecznym na obszarach wiejskich]. Nigdy nie myślałam o takim połączeniu cech, dopóki nie przeczytałam tego artykułu. Bardzo wiele zawdzięczam jego autorowi, który stworzył mi oczy na możliwość przywiązywania niewielkiej wagi do naszych emocji, a jednocześnie akceptowaniu ich.

Nawiązując relacje z naszymi emocjami, uczymy się i uzdrawiamy siebie, co często nazywam byciem w przestrzeni empatycznej. Cechami charakterystycznymi tej przestrzeni są: pełna akceptacja tego, czego doświadczamy my sami i druga osoba, naszych potrzeb i uczuć, pozostawanie bardzo blisko tego, co się dzieje, w pełni uważności, bez próby kontrolowania i z dużą tolerancją pojawiających się napięć psychicznych, a także z uznaniem dla ogromnej wagi tego procesu.

Uważam, iż wyzwolenie się ze spuścizny współczesnego życia wymaga gotowości do nawiązania pełnej relacji z naszymi emocjami, a w szczególności kultywowania zdolności do znoszenia napięcia psychicznego, dlatego zamierzam powrócić do tego aspektu w dalszej części książki. W tej chwili moim głównym pragnieniem jest przedstawienie tej wielowymiarowej perspektywy, aby zachwiać dychotomią racjonalności versus irracjonalności i przywrócić wartość naszemu życiu emocjonalnemu.

Rozwiązanie dualizmu

Choć myśl zachodnia od zawsze ceniła rozum, dopiero od czasu Oświecenia uważa się, że rozum i emocje wykluczają się nawzajem – ten pogląd doprowadził do zupełnej marginalizacji emocji. Czasem umniejszanie emocji dochodzi do ekstremum, co widać choćby w zdaniu znanego dwudziestowiecznego filozofa Karla Poppera, który tak oto postrzega spory: *Rozwiązania są tylko dwa; jedno – to odwołanie się do uczucia i w konsekwencji do gwałtu; drugie – odwołanie się do rozumu, do bezstronności, do rozsądnego kompromisu*¹. Popper artykułuje tak głęboki brak zaufania wobec emocji, że nie dopuszcza możliwości, aby mogły pełnić w sporze jakąkolwiek pozytywną funkcję. Emocjom przypisuje się siłę niszczycielską – wobec umiejętności myślenia, wybierania czy podejmowania decyzji – i uważa się, że utrudniają dostęp do wiedzy i pojmowania. Przyjmuje się, że niezależnie od kalibru problemu, najlepiej go rozwikłamy, używając niczym niezmaconego rozumu.

Nie zgadzam się z poglądem, jakoby rozum i emocje się wykluczały; nie uznaję też prymatu rozumu nad emocjami. Jestem zdania, że ideał odcieleśnionego, niezmaconego rozumu jest nie tylko niepożądany, ale wręcz niemożliwy do osiągnięcia. Właśnie z tego powodu Antonio

¹ Popper, 1993 [1945]:249 (tom 2); przeł. [z ang.] Krahelska

Damasio, który odkrył, że ludzie niezdolni do doświadczania uczuć (z powodu rzadkiej choroby mózgu) nie są w stanie podejmować decyzji, zatyłował swoją książkę *Błąd Kartezjusza!*

W każdej chwili emocje i rozum działają jako równoległe i równe istotne życiowe funkcje dostarczające nam dwóch odmiennych rodzajów informacji: z jednej strony o pojmowaniu świata, z drugiej zaś o poczuciu sensu i pełni życia. Jakakolwiek próba wykorzystania jednej z tych sfer do otrzymania informacji, których dostarcza druga, ogranicza nasze funkcjonowanie.

Kwestionując dominujące w naszym społeczeństwie poglądy, staram się dogłębnie zbadać, co jest sednem człowieczeństwa oraz co to znaczy działać i istnieć w świecie. Nawet jeśli rozum może istnieć bez emocji, nie można być w pełni człowiekiem bez obu tych sfer. Ideał człowieczeństwa promowany od lat przez racjonalistów to w ostatecznym rozrachunku żaden ideał człowieczeństwa, a raczej ideał odcieleśnionego umysłu, który istnieje poza czasem i przestrzenią i nie jest w stanie doświadczyć pełnego wachlarza ludzkich doznań z ich głębią, sensem i celem.

Nawet zaciekle krytykując naszą kulturę, pozostajemy w niej zanurzeni i nie jesteśmy w stanie wyjść poza nią bez fundamentalnej zmiany nas samych. Jako osoba należąca do zachodniego kręgu kulturowego zmagam się – zarówno na poziomie doświadczeń, jak i intelektualnie – z pytaniem, w jakim stopniu, wchodząc coraz głębiej w kontakt z emocjami, mogę poszerzać granice mojej kultury i wykraczać poza nie. Czy możemy świadomie wybrać przekaz odmienny od tego, który otrzymaliśmy? Jak wyglądałby przekaz, w którym dochodzi do spotkania rozumu i emocji?

Skoro obraz natury ludzkiej jest tak kluczowy, czy mamy podstawy uważać, że odziedziczyliśmy wadliwy przekaz? I czy możemy odzyskać podejście, które pozwoli nam traktować siebie samych i innych w odmienny sposób oraz, co najważniejsze, budować inne instytucje a naszym dzieciom przekazać inną spuściznę?

Kiedy zaczęłam patrzeć krytycznym okiem na założenie, że nasz gatunek doszedł do obecnego punktu po prostu dlatego, że to wynika z naszej natury, dopuściłam możliwość, że nie jesteśmy odosobnionymi jednostkami, istotami niebezpiecznymi i skoncentrowanymi wyłącznie na sobie. Wtedy przyszły mi do głowy nowe pytania. Czy można pojmować ludzkie życie i ludzką naturę, zwracając uwagę na ich wymiar społecz-

ny i historyczny, uwzględniając możliwości i ograniczenia wynikające z określonej sytuacji społecznej i jej wpływu na istoty ludzkie, a jednocześnie zachować otwartość na tworzenie nowego porządku społecznego opartego na zaspokajaniu potrzeb i świadomości przeszkód stojących na drodze do ich realizacji? Ostatecznie, jeśli cierpienie, brak, separacja i przemoc nie wynikają z naszej natury, to dlaczego nam wciąż towarzyszą? Co umożliwiłoby realizację ludzkich potrzeb na skalę globalną?

Potrzeby w centrum uwagi

Uważam za pożyteczną taką filozofię, zgodnie z którą ludzie nie są z natury ani źli, ani dobrzy, lecz są istotami starającymi się zaspokoić swoje potrzeby, korzystając z narzędzi, do których mają dostęp. Potrzeby te obejmują np. troszczenie się o samego siebie i więzi z innymi oraz wnoszenie wkładu w życie innych. Gdy ludzie dostrzegą, że mogą realizować swoje potrzeby bez szkody dla innych, będą szczęśliwi, mogąc to robić. Tak naprawdę mam nadzieję, że gdy zdobędą taką świadomość, zobaczą, że ich własne potrzeby nie zostaną w pełni zaspokojone, dopóki nie będą zaspokojone również potrzeby innych ludzi.

– Jeyanthi Siva¹

Uwolnienie się od tysiącletnich przekazów opartych na strachu, braku i separacji to nie lada zadanie. Jestem głęboko przekonana, że przekazy, jakimi kolektywnie karmimy siebie nawzajem oraz przyszłe pokolenia, mają wielką siłę. Dlatego pragnę opowiedzieć alternatywną historię, oferując teorię ludzkiej natury, która naprawdę łączy w sobie rozum i emocje. Podążę śladami innych, którzy już na ten temat pisali, zwłaszcza Marshalla Rosenberga oraz – w mniejszym stopniu – Manfreda Max-Neefa, którzy twierdzą, że potrzeby są kluczem do zrozumienia ludzkich działań na wszystkich płaszczyznach.

Pojmowanie naszych potrzeb i nawiązywanie z nimi relacji nie jest doświadczeniem rozumowym. Z kolei wybór działań, jakie podejmujemy, aby je zaspokoić, zależy od dostępnych nam danych i naszego myślenia strategicznego. Umieszczenie ludzkich potrzeb w centrum zainteresowania służy zatem integracji uczuć z rozumem.

Ponadto koncepcja potrzeb ma kilka paradoksalnych właściwości, które doskonale służą zadaniu integracji. Potrzeby określają granice naszej wolności, jak również wskazują możliwości jej wyrażania; uwzględniają elementy, które dzielimy ze zwierzętami i całością życia, ale także jakości odróżniające nas od zwierząt i czyniące nas „prawdziwymi” ludźmi; sytuują się na granicy między tym, co biologiczne, a tym, co psychologiczne; mają w sobie zarówno elementy uniwersalne, jak i indywidualne; nie są

¹ Słowa te zaczerpnęłam z listu od przyjaciółki i koleżanki po fachu, Jeyanthi Sivy, która naucza Porozumienia bez Przemocy na Sri Lance.

ani jedynie uniwersalne, ani całkowicie względne; należą jednocześnie do sfery faktów i niewątpliwie do sfery wartości, a przy tym mają elementy obiektywne i subiektywne. Potrzeby sytuują się na skrzyżowaniu tego, co jednostkowe, międzyludzkie oraz społeczne. Dlatego też idealnie nadają się do takiej eksploracji ludzkiej natury, która poszukuje możliwości zrównoważenia dychotomii.

Zrozumienie ludzkich potrzeb może wyzwolić nas z odziedziczonych poglądów na ludzką naturę zakładających, że jest ona niebezpieczna i wymaga okiełznania. Pozwala nam też zobaczyć, kim naprawdę jesteśmy, przywracając nam poczucie godności. Ta godność pochodzi z naszej zdolności do korzystania i z umysłu, i z serca, oraz ze zdolności do podejmowania decyzji opartych na zrozumieniu naszych prawdziwych potrzeb. Wizja Freuda, zakładająca tylko dwa osadzone w nas głęboko popędy – niezaspokojony popęd seksualny połączony z niszczycielskim popędem agresji – w dalszym ciągu pokutuje w potocznym postrzeganiu człowieka, pozostawiając nam niejasne poczucie, że nasza natura nie podlega zmianie, w związku z czym relacje społeczne, w jakie się angażujemy, mają wątle podstawy. Właśnie do tych poglądów się uciekamy, kiedy sugerujemy, że nie można się po kimś spodziewać niczego lepszego, bo „przecież taka jest ludzka natura”. Chcę podważyć te założenia, dlatego spróbuję dogłębnie przyjrzeć się charakterowi ludzkich potrzeb i zbadać, czy ich zrozumienie pozwoli nam odzyskać wiarę w człowieczeństwo i w to, że nasza przyszłość może być inna – lepsza.

Podstawowe ludzkie potrzeby

Jako punkt wyjścia dla moich rozważań przyjąłem wnikliwy wgląd Rosenberga, zgodnie z którym wszelkie życie, w tym ludzkie, koncentruje się wokół realizacji potrzeb i wszystkie działania podejmowane przez organizmy żywe motywowane są potrzebami. Pomimo że tworzenie hierarchii potrzeb intuicyjnie wydaje się atrakcyjne (wystarczy sobie przypomnieć, jak ciężko jest skupić myśli na czymkolwiek innym niż jedzenie, kiedy jesteśmy głodni), sądzę, że koniec końców takie hierarchie nie ujmują pełni ludzkiego doświadczenia. Jako przykład niech posłużą choćby wyniki badań wskazujące na to, że brak miłości i bliskości na etapie wczesnego niemowlęstwa ma poważne negatywne konsekwencje, w tym może

spowodować przedwczesną śmierć. Świadczy to o tym, że niespełnione potrzeby psychologiczne mogą mieć równie niszczący wpływ na organizm, jak brak realizacji potrzeb fizycznych. Taka krzywda może mieć długotrwałe skutki – nawet jeśli nie śmiertelne, to destrukcyjne wobec innych lub środowiska.

Nasza relacja z potrzebami jest niejednoznaczna. W przeciwieństwie do instynktów, potrzeby można w sobie zdusić, nawet jeśli odbywa się to kosztem nas samych. Przykłady męczeństwa pokazują, że potrafimy zrezygnować z zaspokojenia potrzeby przetrwania, kiedy inna wartość okazuje się ważniejsza. Być może, jedną z unikalnych cech człowieka jest właśnie to, że potrafimy wybierać nawet w dramatycznych okolicznościach. Czasem jesteśmy w stanie zaniechać realizacji danej potrzeby, jeśli jej spełnienie naruszałoby szczególnie cenioną przez nas wartość, taką jak na przykład godność. Jakkolwiek nie da się ukryć, że długotrwały głód może przytępić naszą zdolność do uświadamiania sobie innych potrzeb, może on stać się także okazją do uświadomienia sobie społecznych przyczyn długotrwałego głodu, a w konsekwencji doprowadzić do akcji społecznej służącej dokonaniu zmiany.

Dla porządku wyjaśniam, że połączyłam dwa podejścia do klasyfikacji potrzeb – Rosenberga oraz Max-Neefa – i pogrupowałam potrzeby w cztery kategorie: przetrwanie i bezpieczeństwo, wolność, kontakt oraz poczucie sensu. Patrząc z tej perspektywy, mogę też ponownie przytoczyć twierdzenie Rosenberga: jeden z około stu wariantów i podkategorii czterech powyższych grup potrzeb odpowiada za każde ludzkie działanie, wybór, reakcję, a nawet myśl, objawiające się na naszej planecie¹.

Od strategii do potrzeby

Zasadniczo nie doświadczamy potrzeb w formie takich abstrakcyjnych pojęć. Zazwyczaj napotykamy cały wachlarz różnorodnych – większych lub mniejszych, bardziej lub mniej palących i intensywnych – życzeń, pragnień, chęci i impulsów, które często przysłaniają leżącą u ich podstaw potrzebę i uniemożliwiają nam uświadomienie jej sobie. Myślę, że jest to główny powód, dla którego wcześniejsze próby skategoryzowania

¹ W załączniku proponuję jako punkt odniesienia i podstawę do refleksji listę ludzkich potrzeb. Stworzyłam ją, łącząc podejście Rosenberga i Max-Neefa.

potrzeb zawiodły. To zamierzenie może się bowiem udać tylko wtedy, gdy wyjaśnimy związek pomiędzy potrzebami a ich przejawami w postaci konkretnych i specyficznych pragnień, jakich doświadczamy niemal w każdej chwili.

Załóżmy, że mam dwadzieścia siedem par butów w dobrym stanie i stwierdzam, że potrzebuję kupić kolejną modną parę. Bez wątpienia żaden katalog potrzeb nie przewiduje miejsca na potrzebę zakupu dwudziestej ósmej pary butów. Dlatego większość z nas uznałaby to raczej za zachciankę, czyli dokładne przeciwieństwo potrzeby. Istotnie, na abstrakcyjnym poziomie, na którym zdefiniowałam potrzeby, nigdy nie dotyczą one konkretnego przedmiotu, osoby lub działania. Konkretnie przedmioty, osoby lub działania to zawsze strategie realizacji potrzeb¹. W związku z tym moje pragnienie posiadania butów może wynikać z potrzeby miłości, może być wyrazem potrzeby świętowania, szacunku, akceptacji (przez jakąś grupę, do której przynależę), przynależności (do grupy, kultury, np. rówieśników), wyrażania siebie i kreatywności czy szeregu innych potrzeb. Nie ma tutaj wyraźnej i wzajemnie jednoznacznej relacji pomiędzy daną strategią a kryjącymi się za nią potrzebami, a w każdym razie nie można wyciągać takich wniosków z góry. Co więcej, pierwotna potrzeba może być ukryta głęboko pod warstwami innych potrzeb: chcę butów, ponieważ chcę czuć, że jestem pożądana; pragnę czuć się pożądana, bo chcę, by inni mnie dostrzegali; chcę, żeby inni mnie dostrzegali, bo pragnę miłości. Takie powiązania można odkrywać i śledzić tylko w konkretnej i rzeczywistej sytuacji.

Ten obraz pierwotnej potrzeby, często nieuświadomionej, której odkrycie wymaga określonego rodzaju wysiłku, jest moim hołdem dla głębokiej mądrości płynącej z prac Freuda na temat nieświadomej warstwy ludzkich doświadczeń. Tu jednak kończy się podobieństwo mojej wizji do tej promowanej przez Freuda. Moje doświadczenie pracy z setkami osób pokazało mi bowiem, że jeśli jesteśmy wyposażeni we właściwe narzędzia, odkrywamy w głębi podstawowe ludzkie potrzeby, z których

¹ Taka konstrukcja słowna brzmi nieco dziwnie, a w niektórych przypadkach może nawet obraźliwie, na przykład gdy ważna jest dla nas niezależność i godność osobista innych osób jako jednostek posiadających własne życie, wnętrze i potrzeby. Posłużyłam się tym sformułowaniem, aby doprecyzować to rozróżnienie i abyśmy pamiętali, że nie potrzebujemy żadnej konkretnej osoby.

każdą można zaspokoić. W konstrukcji naszej natury nie ma nic, co unie-
możliwiłoby realizację naszych potrzeb.

To odkrycie jest kluczowe i szczególnie doniosłe zarówno dla
mnie, jak i dla wielu innych, którzy odrzucają dziedzictwo podejrzli-
wości wobec ludzkiej natury. Na tej podstawie opiera się moja bardziej
pozytywna wizja nas samych. Podobnie jak wszystko, co żyje, staramy
się zaspokajać własne potrzeby, w tym potrzeby związane z wnoszeniem
wkładu w życie innych. Jesteśmy stworzeni do tego, by wchodzić z inny-
mi w swobodne relacje oparte na wzajemności – rozwijając w ten sposób
naszą zbiorową zdolność do odpowiadania na ludzkie potrzeby.

Nieoczekiwany wniosek z tego odkrycia brzmi: im więcej wiemy
o naszych potrzebach i im więcej tworzymy miejsca na nie w naszym ży-
ciu, a jednocześnie im mniej staramy się negocjować czy kontrolować nasze
wewnętrzne przeżycia, tym bardziej jesteśmy w stanie żyć pełnią życia.

Wzajemne uznanie

Kolejnym filarem Oświecenia, wciąż stanowiącym podstawę potocznego podejścia do ludzkiej natury i życia społecznego, jest założenie, że jesteśmy odizolowanymi od siebie jednostkami. Freud podtrzymuje to dziedzictwo. Sądził on bowiem, że każdy z nas rodzi się w symbiotycznym i nieświadomym stanie, od którego stopniowo musi się odsuwać. Zdaniem Freuda doświadczanie wspólnoty i jedności jest oznaką regresji i stanowi zagrożenie dla granic własnego ja. Podczas gdy wielu z nas nigdy nie zetknęło się z tymi teoriami, szereg dominujących praktyk rodzicielskich kładzie nacisk na wczesną niezależność i separację.

Pojawia się jednak coraz większa liczba dowodów na to, że od wczesnego wieku jesteśmy w stanie zauważać istnienie innych, stopniowo wyczulamy się na ich niezależność, jednocześnie wyczuwając podstawową wspólnotę. Choć wiele osób sądzi, że tzw. lęk separacyjny jest nieuchronnym i koniecznym etapem, wynikającym z naszej rdzennej odrębności, ja uważam, że jest to reakcja na wytworzone przez nas warunki społeczne, w których podstawowej potrzeby bliskości nie tylko się nie zaspokajają, ale nawet nie uznaje. W efekcie dorastamy bez wewnętrznego i osobistego doświadczenia trwałej bliskości, dialogu i relacji jako fundamentów życia.

Ludzkie życie jest z natury oparte na relacjach a wzajemne uznanie stanowi jedną z najważniejszych i kształtujących potrzeb człowieka. Zdolność dostrzeżenia w sobie nawzajem istot ludzkich to kwintesencja wzajemnego uznania, które jest konieczne dla zaistnienia jakiegokolwiek relacji. Jeśli naprawdę chcę, abyś mnie uznał, muszę również uznać ciebie za osobę, której uznanie się dla mnie „liczy”. Jedyna droga do wzajemnego uznania wiedzie przez traktowanie podmiotowe a nie przedmiotowe.

Wzajemne uznanie polega na nieprzerwanym dążeniu do równowagi – nie jest dane raz na zawsze. Nawet będąc w relacji, druga osoba pozostaje niezależna. Wpływamy na nią poprzez nasze działania i wybory a jednocześnie sami jesteśmy pod wpływem jej działań i wyborów. Tego napięcia nie da się usunąć – i nie wolno tego robić. Aby utrzymać wzajemne uznanie, nie możemy umniejszać innych, nadając im status przedmiotów, które służą do zaspokajania naszych potrzeb, ale także nie możemy ulegać ich żądaniom i zapomnieć o sobie.

Jako że wzajemne uznanie jest tak kluczowe dla naszej integralności od bardzo wczesnego dzieciństwa, tak ważne jest, by nasi opiekunowie pokazywali nam, że potrafią egzystować niezależnie, właśnie po to, żebyśmy jako dzieci nie czuli się porzuceni. Rodzice, którzy pozwalają dziecku na wszystko, przekazują mu podświadomie swój strach przed rozczarowaniem go. Dlatego nasze dobro zależy od tego, czy rodzice potrafią stawić czoła niedającej się uprościć rzeczywistości, w której nie mogą zawsze przychylić nieba swojemu dziecku. Nie istnieje rodzic, który mógłby zrealizować wszystkie życzenia dziecka, ani taki, który mógłby je uchronić przed każdym bólem czy rozczarowaniem.

Jeśli rodzice nie zachowają równowagi pomiędzy własnymi potrzebami a potrzebami dziecka, dojdzie do zachwiania stanu uznania. W otoczeniu, w którym potrzeby dzieci mają priorytetowe znaczenie, dzieci nie będą w stanie uznać rodziców, którzy sami usunęli się w cień. Jeśli z kolei potrzeby rodziców są najważniejsze, my jako dzieci nie otrzymamy od nich tyle uznania, aby rozwinąć w sobie poczucie samych siebie.

Równowaga we wszystkich relacjach jest niesłychanie nietrwała – niezwykle łatwo może doprowadzić do konfliktu pomiędzy danym człowiekiem a innymi. Jedyny sposób, by zachować ludzką potrzebę wzajemnego uznania bez tworzenia przeciwieństw, polega na utrzymaniu napięcia i paradoksalnego stosunku pomiędzy rozdzielaniem a bliskością, różnicą a podobieństwem. Najwcześniejszy a jednocześnie chyba najbardziej przejmujący wyraz tego paradoksu widać u małych dzieci, które potrzebują uznania swojej autonomii i oddzielnej osobowości. Mogą otrzymać uznanie dla swojej niezależności tylko od innych. To oznacza, że u podstaw potrzeby oddzielnej osobowości leży fundamentalna więź z innymi.

Aby wzajemne uznanie stało się znaczącym ideałem, mamy za zadanie nie tyle nauczyć się podtrzymywania tej równowagi w obawie przed konfliktem, ile raczej być w stanie przywrócić ją po, bądź co bądź nieuchronnym, załamaniu. Chodzi o pewność, że będziemy w stanie poradzić sobie z konfliktem; pewność, dzięki której możemy się otwarcie angażować i podejmować ryzyko konfliktu. Jako niemowlęta przychodzimy na świat wyposażeni w zaufanie i troskę i potrafimy istnieć w stanie pierwotnego dostrojenia i uznania. Jednak rosnąc, odkrywamy, że inni mogą mieć pragnienia inne niż my. Sposób reakcji naszych opiekunów

na nas wpływa na naszą późniejszą umiejętność podtrzymywania relacji opartych na wzajemności.

Paradoksalnie zdolność do odpowiadania za własne potrzeby pewnie uczyniłaby z nas rodziców, którzy lepiej potrafią radzić sobie z naruszeniem owej równowagi, a co za tym idzie, lepiej negocjować potrzeby z naszymi dziećmi. Bez tej odpowiedzialności i jasności stajemy przed wyzwaniem zaburzenia równowagi uznania w stosunku do naszych dzieci za każdym razem, gdy dochodzi do konfliktu z naszymi własnymi potrzebami. Wyzwanie to prawdopodobnie stanowi jedną z kluczowych przyczyn przeciwnych sobie stylów rodzicielskich: pobłażliwego i represyjnego. Żaden z nich nie pozwala kształtować i podtrzymywać rozwoju wzajemnego uznania i empatii u naszych dzieci.

Empatia i wzajemne uznanie

Wzajemne uznanie zakłada z góry empatię, ponieważ w akcie empatii możemy pokonać naszą tendencję do przedmiotowego postrzegania innych. Dzięki empatii możemy doświadczać innych jako ludzi równych i odmiennych jednocześnie – nie jak projekcję nas samych pomijającą różnice ani też jak kogoś nie do zrozumienia z powodu samej jego odmienności. Kontakt między ludźmi nie zaistniałby bez tej umiejętności rozumienia doświadczenia drugiego człowieka. Empatia wymaga od nas pełnego ugruntowania w sobie, życia własnym życiem, ale jednocześnie umiejętności wyjścia poza siebie i wejścia w doświadczenie innej osoby. Myślę, że ta dwoista zdolność i jej sprzeczny charakter świetnie obrazują paradoks leżący u podstaw naszego wzajemnego uznania.

Empatia jest fundamentalnym ludzkim doświadczeniem w tym względzie, że wymaga od nas połączenia emocji z rozumem. Dar empatii polega na tym, że integruje ona umysł i serce w jednym akcie, zbliżając nas samych i innych. Być może tu kryje się częściowe wyjaśnienie tego, skąd bierze się zadowolenie, którym napełnia nas empatia: w akcie dawania, równocześnie otrzymujemy.

Martin Buber ujął to w zdaniu: *Kiedy naprawdę skonfrontujemy się i spotkamy z drugim człowiekiem, natkniemy się na więcej, niż nam się wydaje – odnajdziemy bowiem to, co boskie w naszym własnym życiu*. Innymi słowy empatia jest nie tylko środkiem do osiągnięcia jakiegoś celu.

Jest też celem samym w sobie, procesem odkrywania wewnętrznej wartości i zbliżania się do niej.

Choć znaczenie empatii jest fundamentalne a ona sama staje się przedmiotem coraz żywszego zainteresowania, brakuje jednej przyjętej przez wszystkich interpretacji tego, czym tak naprawdę jest.

W dosłownym znaczeniu empatia – pojęcie stworzone w Niemczech – może być tłumaczona jako „wczuwanie się w innego”.

Empatia wymaga też otwartego serca oraz skupiania naszego umysłu na innych. Im bardziej jesteśmy w stanie skupić się „po prostu” na rozumieniu innych i byciu z nimi w ich doświadczeniu – a nie w naszej reakcji na nie – tym mniej to nas obciąża, nawet jeśli doświadczeniem jest cierpienie. Moje doświadczenia, a także doświadczenia osób, z którymi pracowałam, pokazują, że jeśli uda nam się osiągnąć taką obecność, będzie ona niczym „rozkoszowanie się” doświadczeniem innych i okazją do wewnętrznego wzrostu.

Przeszkody dla empatii we współczesnym społeczeństwie

Współczesne społeczeństwo kapitalistyczne podkreśla wagę konkurencyjności i indywidualizmu, przedstawiając nam potrzeby innych i nas samych jako nie do pogodzenia w otoczeniu sztucznie wytworzonego niedoboru. Na przykład na Manhatanie trwa tak zaciekle rywalizacja o kilka tak zwanych dobrych szkół publicznych, że zmusza się czteroletnie dzieci do podchodzenia do stresujących egzaminów wstępnych. Jeśli dziecko nie zda, może zostać odrzucone, co będzie rzutowało na całą jego przyszłość. Ten niedobór wytwarzany jest sztucznie – opiera się na idei, że tylko konkretna liczba dzieci może mieć dostęp do wartościowej i motywującej oferty edukacyjnej.

Empatia zakłada zdolność do przekraczania samego siebie i wychodzenia do innych. Ponieważ wymaga ona od nas tymczasowego zawieszenia własnych potrzeb, prawdopodobnie nie przyjmie się jako powszechna umiejętność w społeczeństwie nasyconym galopującym kapitalizmem, natychmiastowymi nagrodami konsumpcjonizmu oraz hiperautonomicznością, gdzie panują przemoc i ogólny brak szczodrości. W takim otoczeniu, aby przetrwać, większość z nas staje się niewrażliwa. To otoczenie powoduje, że dar empatii, choć niesłychanie potrzebny, występuje niezwykle rzadko.

Pomimo tych destruktywnych warunków wciąż sądzę, że nasza podstawowa ludzka rzeczywistość zbudowana jest na bliskości i wzajemnym uznaniu, a skrajne odseparowanie jest sztucznie wytworzoną przez kulturę iluzją. To, że – jak twierdzę – jesteśmy „zaprogramowani” do wzajemnego uznania i empatii, nie oznacza, że nasze działania będą zawsze pełne troski i współczucia. Oznacza raczej, że za ignorowanie troski i empatii a kultywowanie innych postaw emocjonalnych przyjdzie nam zapłacić horrendalną cenę w postaci depresji, apatii, koszmarów, poczucia bycia ofiarą oraz złości na poziomie jednostkowym, a przestępczości, zaniedbań i izolacji na poziomie społecznym. I odwrotnie: kultywując troskę i empatię, a dzięki temu transformując wyobcowanie, gniew i osądy, pozytywnie wpływamy na nasz dobrostan i przyczyniamy się do tego samego u ludzi wokół. Również na poziomie ponadjednostkowym – im więcej nas będzie pracowało nad empatycznym podejściem do życia, tym większa szansa na to, że przemienimy przede wszystkim kulturę, która stworzyła te przeszkody na drodze ku empatii.

Zaspokojenie ludzkich potrzeb

W mojej wizji świata potrzeby są regularnie spełniane a doświadczenie tego spełnienia stanowi normę, nie wyjątek od reguły. Biorąc pod uwagę, jak daleko wizja ta odbiega od dzisiejszej rzeczywistości, pytanie o samą możliwość realizacji ludzkich potrzeb nabiera coraz większego znaczenia.

Na pierwszy rzut oka widzimy, że skończoność fizyczna rzeczy sprawia, że nie jest możliwe, by wszyscy mieli przez cały czas to, czego chcą. Równocześnie jest jasno udokumentowane, że póki co, na skalę globalną, posiadamy wystarczające zasoby, aby zapewnić wszystkim pożywienie, ubranie i dach nad głową. Możliwość zaspokojenia potrzeb zależy od związku pomiędzy nimi a niezliczoną liczbą wywoływanych przez nie powierzchniowych pragnień. Jeśli nie zwrócimy na to uwagi, możemy się łatwo zniechęcić przytłaczającą ilością cierpienia spowodowanego przez istniejące wokół nas niezaspokojone potrzeby.

Freud zmierzył się z faktem, że ludzkie potrzeby najczęściej są niezaspokojone, ponieważ przyjął, że z zasady zaspokoić się nie dają. Pozwoliło mu to uniknąć rozważań na temat realizacji potrzeb – założył z góry, że jest niemożliwa. Skupiał się jedynie na *konsekwencjach* niezaspokojenia potrzeb – zwłaszcza w okresie wczesnego dzieciństwa – oraz podejmowaniu prób łagodzenia bólu poprzez wyrzekanie się potrzeb. Wizja ludzkiej natury w naszej kulturze pozostaje pod wpływem niekwestionowanej spuścizny Freuda i dopóki to się nie zmieni, będziemy w dalszym ciągu przyjmować obraz świata przepełnionego cierpieniem jako coś nieuchronnego. Jeśli chcemy stworzyć inny świat, musimy wychwycić i zmienić tę spuściznę, co pozwoli nam spojrzeć na ludzkie potrzeby w radykalnie odmienny sposób.

Kiedy zestawiam wiarę w to, że w zasadzie można zaspokoić ludzkie potrzeby, z powszechnym zjawiskiem ich niespełnienia, dochodzę do wniosku, że chcę skupić się na *przyczynach*, które powodują, że ludzkie potrzeby są tak często niezaspokojone, a także na niektórych *warunkach* koniecznych do ich realizacji.

Między innymi dlatego postanowiłam skoncentrować się na Marksie i podążyć za jego rozważaniami na temat tego, czy możliwe jest satysfakcjonujące życie. Tak jak on jestem przekonana, że nieustanne wypieranie postulowane przez Freuda nie jest nieuchronne, ale raczej wytworzone społecznie.

Nie dziwi zatem, że spojrzenie Marksa na ludzkie potrzeby było pozytywne – w odróżnieniu od wyobrażenia przeważającego wówczas i dziś. W jego oczach potrzeby nie były słabością czy przeszkodą dla wolności, ale znajdowały się w centrum tego, co ludzkie. Marks przewidział wręcz, że przyszłość będzie „bogata w potrzeby”.

Czy ludzkie potrzeby można zaspokoić?

Na poziomie strategii, czyli sposobów realizacji potrzeb, konflikty są wszechobecne. Jest to kolejny powód, dla którego ciężko sobie wyobrazić spełnienie potrzeb na bardziej abstrakcyjnym czy głębokim poziomie, podczas gdy nie dochodzi do realizacji bardziej konkretnych czy oczywistych pragnień.

Klucz tego zagadnienia leży w paradoksalnym charakterze potrzeb: im bardziej uświadamiamy sobie potrzebę motywującą nas w danej sytuacji, tym mniej jesteśmy przywiązani do konkretnego rezultatu w danej chwili. Choć często nie zdajemy sobie sprawy z naszych potrzeb (do czego wrócę za chwilę), istnieją procesy prowadzące do ich uświadomienia. Moje doświadczenie pracy z tysiącami osób z najróżniejszych kultur pokazuje, że im bardziej zdajemy sobie sprawę z głębszych poziomów funkcjonowania potrzeb, tym więcej możliwości ich realizacji jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Wróćmy do przykładu kupowania dwudziestej ósmej pary butów. Jeśli kryje się pod tym potrzeba miłości a ja będę w stanie przyjąć tę potrzebę i doświadczyć jej w pełni, być może buty stracą swój powab w moich oczach.

Twierdzenie, że zasadniczo można spełnić wszystkie potrzeby, ciąga za sobą kolejną trudność: często okazuje się, że pragniemy czegoś, co nawet jeśli wynika z jakiejś potrzeby, stoi w bezpośrednim konflikcie z realizacją innej. Do rozwiązania tego pozornego konfliktu konieczne jest uświadomienie sobie dwóch lub więcej potrzeb, których on dotyczy – dzięki temu będziemy mogli dokonać wyboru, biorąc je wszystkie pod uwagę. Np. jeśli pragnę bliskości z innymi, ale zachowuję się wobec nich nieprzyjemnie, mogę odkryć, że moje zachowanie wynika z tego, że próbuję uchronić się przed bólem, który mogłabym odczuć, otwierając się na miłość a nie dostając jej. Mogę zdać sobie sprawę, że takie chronienie siebie wcale mi nie służy, i stopniowo uwolnić się od strachu, z którego wynikają moje złośliwości.

Ostatecznie na pytanie o zaspokojenie potrzeb możemy odpowiadać tylko w praktyce. Niestety, o ile mi wiadomo, nie ma takiego społeczeństwa, które zajmowałoby się wyłącznie spełnianiem ludzkich potrzeb. Dlatego nie istnieje taka ilość danych, aby dać jasną odpowiedź na dużą skalę. Jednakże na mniejszą skalę moja wieloletnia praca utwierdziła mnie w przekonaniu, że można osiągnąć *większe* zadowolenie nawet bez zmiany obecnych warunków społecznych.

Tu dochodzę do pewnych fundamentalnych pytań, na które ludzkość do tej pory nie znalazła odpowiedzi. Co trzeba by zrobić, aby celem istnienia społeczeństwa stała się realizacja potrzeb jego członków? Jaki sposób wytwarzania i rozdziału zasobów byłby najkorzystniejszy dla zaspokojenia potrzeb wszystkich? Jakie zmiany społeczne i indywidualne mogłyby najskuteczniej zmienić wzorce konsumpcji na takie, które pozwalają na szerszy dostęp do zasobów? W dużej mierze to właśnie te pytania sprawiły, że podjęłam się napisania tej książki.

Dzielenie się zasobami

Samo twierdzenie, że zasadniczo ludzkie potrzeby można zaspokoić, nie przesądza, czy zostaną one spełnione lub czy w ogóle ich realizacja będzie możliwa w danych okolicznościach. Oczywiście nie jest możliwe spełnienie ludzkich potrzeb, jeśli nie istnieją żadne ograniczenia dotyczące liczebności ludności czy naszych wzorców konsumpcji i nawyków społecznych. Żyjemy teraz w takim punkcie czasu i przestrzeni, że fizyczna rzeczywistość narzuca nam jasność w tej kwestii – z powodu fizycznych ograniczeń egzystencji na określonej planecie mamy pewną górną granicę dla życia i rozmnażania, po której przekroczeniu doszłoby do destrukcji naszej planety. Wyznaczenie takiego granicznego punktu nie jest łatwe, bo wpływają nań nasze wzorce konsumpcji oraz zbiorowa zdolność do wykorzystywania i tworzenia zasobów koniecznych do realizacji potrzeb.

Dwa fakty pozostają niezbite. Pierwszy brzmi: z każdym rokiem jest coraz więcej ludzi a coraz mniej zasobów naturalnych. Jeśli nie zmienimy zbiorowo naszych sposobów korzystania z planety, prędzej czy później przekroczymy granice jej możliwości. Drugi z kolei jest taki, że gdybyśmy zmienili nasze wzorce konsumpcji i/lub sposób rozdzielania zasobów, dużo więcej ludzi mogłoby zaspokoić swoje potrzeby biologiczne.

Z tego wynika, że choć kwestia dostępnych zasobów faktycznie stanowi granicę fizyczną, możemy próbować ją rozwiązać jedynie na poziomie organizowania społeczeństwa. Tylko na tej płaszczyźnie problemy moralne i polityczne nabierają kluczowego znaczenia.

Każda forma organizacji społeczeństwa opiera się na podejmowanych w ukryciu (lub jawnie) decyzjach dotyczących tego, czyje potrzeby są priorytetowe, uznawane i cenione oraz jak rozdysponować zasoby, aby te potrzeby zaspokoić. Zgodnie z dominującymi teoriami liberalnymi kwestię tę rozwiązuje się przez jej pominięcie i ciche założenie, że funkcja systemu polega na wykorzystywaniu mechanizmów rynku po to, by spełnić wcześniej istniejące potrzeby. Często sprowadzamy pytanie o możliwość lub niemożliwość zaspokojenia ludzkich potrzeb do empirycznej kwestii podaży i popytu na rynku.

W kapitalistycznym systemie organizacji społeczeństwa, który przeciwstawia nas sobie nawzajem, najbardziej cenione potrzeby to te związane z wąsko rozumianą autonomią jednostki. Przykładowo nasz ustrój prawny polega w gruncie rzeczy na ochronie nas samych i naszej własności przed nami nawzajem, nie jest nastawiony na wspieranie wspólnoty ani wspólnych zasobów. System gospodarczy promuje pracę na rzecz wytwarzania bogactwa dla innych jednostek, ignorując lub nie doceniając pracy o równej lub większej wartości społecznej, której efektem nie jest bogacenie się. A zatem np. sprzedaż dóbr luksusowych to działalność bardziej opłacalna niż opieka nad dziećmi. Więzi i wspólnota – tak ważne w innych układach społecznych – coraz częściej pozostawiane są w gestii jednostek, które zabiegają o nie w świecie skurczonego czasu, zwiększonej ruchliwości i rosnącej nieufności.

I rzeczywiście w dobie społeczeństw przemysłowych dla wielu z nas autonomia stała się czymś niepodlegającym żadnym negocjacom – do tego stopnia, że wykorzystuje się ją jako argument przeciwko programom społecznym prowadzonym na rzecz zapewnienia uniwersalnych świadczeń, takich jak dostęp do opieki zdrowotnej. Cały paradoks polega na tym, że nawet autonomię mierzy się lub wyjaśnia poprzez wzorce i decyzje konsumpcyjne.

W ustrojach socjalistycznych i komunistycznych pierwszeństwo mają z kolei inne potrzeby. Autonomia w formie wolności słowa czy swobody dokonywania wyborów życiowych zazwyczaj nie figuruje wysoko

na liście priorytetów. Pierwszeństwo ma dostęp do oświaty i opieki zdrowotnej. Z perspektywy zachodniej demokracji liberalnej takie warunki społeczne są zupełnie nie do przyjęcia. Faktycznie karty historii pełne są represji, terroru, a nawet zagłady milionów ludzi w tych ustrojach, a ich skala porównywalna jest tylko do innych reżimów totalitarnych. Jednak dla wielu osób żyjących w państwach socjalistycznych, również tych, które pragną większego dostępu do dóbr konsumpcyjnych, poziom biedy i izolacji w społeczeństwach kapitalistycznych jest nie do przyjęcia.

Poziom wspomnianej biedy utrzymuje się pomimo istnienia zasobów żywnościowych pozwalających na swobodne wyżywienie całej ludzkości. Ponad miliard osób na świecie cierpi na przewlekłe niedożywienie, a dostępność żywności nie ma tu nic do rzeczy – sytuacja ta wynika z takiego a nie innego rozdziału dóbr.

Problem nierówności

Jak ocenić ten nierówny dostęp do zasobów? Co sprawia, że jest sprawiedliwy lub nie? Na to podstawowe pytanie nie ma prostej odpowiedzi, dlatego że posługujemy się co najmniej czterema schematami rozdziału dóbr (uznawanymi za sprawiedliwe) i nie potrafimy zdecydować, który jest najlepszy. Obecny system rozdziału zasobów opiera się na tzw. równości rezultatu, czyli jest uzależniony od tego, ile każdy z nas wyprodukuje w ramach gospodarki rynkowej (zgodnie z tradycją pomija się tu np. wkład kobiet w ognisko domowe czy pracę społeczną na rzecz wspólnoty). Kwantyfikacja produkcji odbywa się za pomocą pieniądza i wobec tego dostęp do pieniędzy daje nam dostęp do zasobów.

Zasoby mogą też być przyznawane na podstawie równości wysiłku – zgodnie z tą zasadą należałoby mierzyć, ile wysiłku kosztuje każdego z nas nasz wkład, niezależnie od jego wielkości. Stawka godzinowa to przykład rozdziału zasobów na podstawie wysiłku. Natomiast wynagrodzenie na podstawie wykonanych jednostek produkcji opiera się na zasadzie równości rezultatu.

Istnieje też jeszcze inna metoda rozdziału zasobów oparta na równości – dystrybucja numeryczna, zgodnie z którą każdy otrzymuje tyle samo. Taką zasadą kierujemy się, np. zamawiając catering – dla każdego gościa przewidziana jest taka sama porcja jedzenia.

Ostatnia metoda dystrybucji zasobów opiera się na potrzebach. Niezależnie od uzyskanych rezultatów, włożonych wysiłków, otrzymujemy przydział zasobów zgodny z naszymi potrzebami.

Model przyznawania zasobów na zasadzie równości rezultatu jest metodą najbardziej odległą od empatii. Ta metoda zaciemnia fakt, że ktoś, kto ma mniej zasobów, ma mniejszą szansę by wnieść wkład, a zatem otrzyma mniej, a jego potrzeby będą notorycznie niespełnione. Wytworzyliśmy zatem błędne koło, bo wzmacniamy wzorce nierówności ekonomicznej, tworząc pozory, że są one oparte na sprawiedliwej dystrybucji. Pokłosie tego systemu to między innymi nieczułość na potrzeby innych oraz globalny brak empatii.

Przywileje powstają częściowo poprzez maskowanie potrzeb innych i przyzwyczajanie określonych grup społecznych do sytuacji, w której część ich potrzeb spełniana jest kosztem innych i to bez wiedzy tych pierwszych. Wiele osób w uprzywilejowanej pozycji chroni się wręcz przed dostrzeżeniem skutków, jakie ich przywileje wywierają na innych, przypisując cierpienie tych osób ich własnym działaniom. Często słysząc ten pogląd, że ludzie są biedni, bo za mało pracują. Tymczasem badania dowodzą, że osoby z niższym dochodem lepiej wypadają w takich kategoriach jak empatia niż osoby bardziej zamożne. Uznanie potrzeb innych na poziomie abstrakcji to jedno. Ale refleksja nad tym, jak my – którzy mamy dostęp do przywilejów – moglibyśmy zmienić nasze codzienne zachowania i bardziej reagować na potrzeby innych, to już zupełnie inna kwestia.

Rozdział zasobów na podstawie potrzeb ma bliski związek z empatią. Dzięki tej metodzie możemy nauczyć się rozumieć nasze wzajemne potrzeby i wykazywać troskę w momencie dystrybucji zasobów. Przykładowo: niezależnie od ilości dóbr wyprodukowanych przez każdego z nas, wszyscy przecież potrzebujemy jedzenia. Nie jesteśmy w stanie dzielić się zasobami na podstawie potrzeb, nie odnosząc się do innych i nie rozumiejąc ich potrzeb. W takim systemie empatia nabiera bezcennej wartości, ponieważ uznając ją za jakość kluczową oraz sposób na życie, lepiej dostrzegamy ogromną ilość potrzeb oraz wyczulamy się na unikalne i różnorodne formy wyrażania potrzeb przez osoby z różnych grup – kulturowych, wiekowych i wszelkich innych. Działa to też w drugą stronę – zawsze, gdy spełniane są ludzkie potrzeby, kultywowana jest empatia.

Rozwiązywanie konfliktów

Potrzeby przejawiają się zatem na różne sposoby i za pośrednictwem różnorodnych obrazów, przedmiotów i konkretnych pragnień, a to uniemożliwia istnienie uproszczonej koncepcji życia pozbawionego problemów. Niezależnie od tego, jakie warunki społeczne sobie stworzymy, zawsze będziemy stosować różne strategie, aby zaspokoić nasze potrzeby, i zawsze będziemy żyć w zmieniającym się otoczeniu zewnętrznym i wewnętrznym, a wobec tych faktów konflikty są nieuniknione – będą towarzyszyć nam zawsze.

Nie mamy wyraźnych mechanizmów rozwiązywania sprzecznych strategii różnych ludzi, dlatego dyskusje na temat realizacji potrzeb często spełzają na niczym, ponieważ ciężko jest znaleźć zadowalające alternatywy dla z góry określonych poziomów satysfakcji. Jedną z przewag wolnego rynku nad gospodarką centralnie planowaną jest fakt, że daje on pewną dozę wolności i bardziej zdecentralizowaną metodę rozdziału zasobów. Nie powinna nas dziwić popularność rozwiązań wolnorynkowych, skoro wiele osób postrzega je jako jedyną alternatywę dla kryteriów ustalanych odgórnie. Ja chciałabym zaproponować w ich miejsce system jeszcze bardziej zdecentralizowany i nastawiony na partycypację. Sądzę, że jest on możliwy. (Opisałam go w historiach przytaczanych w innej mojej książce – *Reweaving Our Human Fabric*). Dialog jest moim zdaniem świetnym antidotum na autorytaryzm oraz brutalną rzeczywistość fundowaną nam przez kapitalizm. Dialog, jak pisał Martin Buber, jest rozmową o nieznanym rezultacie. Taki dialog odbywa się ponad poziomem poznawczo-racjonalnym i ponad kryteriami negocjacyjnymi spoza samego konfliktu.

Gdy jesteśmy zdeterminowani, aby dbać o zaspokojenie potrzeb, i budujemy relacje, w których doświadczamy wzajemnego uznania i akceptacji, sposób radzenia sobie z konfliktami może różnić się diametralnie od na ogół przyjętych typowych zasad stosowanych przez ludzi w takich sytuacjach i być dla uczestników tego procesu źródłem totalnie odmiennych doświadczeń.

Konflikty pomiędzy ludźmi dużo częściej wynikają ze sprzecznych wizji spełnienia potrzeb niż z istnienia potrzeb niedających się ze sobą pogodzić. To, czego potrzebujemy, aby stworzyć więzi i przełamywać takie różnice, to zdolność utrzymywania pełnego empatii zrozumie-

nia potrzeb – naszych i cudzych – nawet w czasach konfliktu i nieporozumień. Koncentrując się jedynie na rozumie, ograniczamy naszą zdolność pojmowania tego, że funkcjonujemy w relacji z innymi. Zdolność odczuwania empatii, tak głęboko zakorzeniona w naszym życiu emocjonalnym, a nie w naszej zdolności do dyskursu rozumowego, może nabrać znaczenia najważniejszej ludzkiej cechy, a dzięki temu stać się nowym źródłem nadziei.

Podstawą dialogu może być bezpośrednio istniejący konflikt a celem – osiągnięcie zrozumienia i transcendencji. Taki dialog może doprowadzić do zwiększenia zadowolenia wszystkich zaangażowanych stron poprzez uświadomienie wszystkich istotnych potrzeb – tych, które mają być wzięte pod uwagę w celu uzyskania skutecznego rozwiązania. Cel ten może być jeszcze łatwiejszy do osiągnięcia, jeśli w danej kulturze zostaną rozpowszechnione narzędzia i umiejętności potrzebne do prowadzenia efektywnego dialogu.

W takim dialogu możemy wykazać się empatią zarówno w stosunku do siebie, jak i do innych, aby wspierać się nawzajem w procesie uświadamiania sobie własnych potrzeb i wsłuchiwania się w potrzeby innych. Jedną z zasad przewodnich takiego dialogu mówi o tym, że zrozumienie to wartość podstawowa. Przywracanie relacji i szukanie rozwiązań konfliktu są nie do rozdzielienia.

Inną kluczową zasadą mówi, że to dotknięta strona jest najwyższą instancją w kwestii potrzeb, a oznacza to, że nikt inny nie może decydować, co jest potrzebą, tylko ta osoba. Empatia powstrzyma lub przełamie próby wprowadzenia w błąd czy wszelkie przejawy obrony i oporu. Coraz więcej obiegowych opinii wskazuje, że tak właśnie się dzieje, nawet jeśli może się to wydawać mało prawdopodobne w rzeczywistości współczesnych społeczeństw zachodnich promujących kulturę konkurencyjności, podziału i skupienia na sobie.

Nie da się ukryć, że prawdziwość tego twierdzenia można by udowodnić dopiero po przeprowadzeniu szeroko zakrojonych badań. Mimo tego pozwolę sobie zilustrować swój argument konkretnym przykładem. W izraelskiej osadzie Alfei Menashe działa szkoła *Tzofe Sharon*, w której w 1995 roku wprowadzono pewien program szkoleniowy. Otóż wszystkie osoby w szkole uczestniczyły w warsztatach na temat Porozumienia bez Przemocy, stanowiącego podstawę opisywanego przeze mnie dialogu.

Uczestnicy poznali konkretne narzędzia prowadzenia rozmowy, uświadamiania sobie potrzeb oraz nauczyli się używać empatii. Ponadto część uczniów wybrano do pełnienia funkcji „szukających pokoju”, w ramach której mieli zajmować się mediacją i rozwiązywaniem zaistniałych konfliktów. Program gruntownie odmienił atmosferę w szkole – do tego stopnia, że po trzech latach „szukający pokoju” skarżyli się dyrektorowi, że nie mają co robić, bo rodziło się zbyt mało konfliktów, by potrzebne było ich wsparcie.

Z całą pewnością można stwierdzić przynajmniej to, że dzięki upowszechnieniu kultury dialogu i empatii można zaspokoić dużo więcej potrzeb. Dzieje się tak z kilku przyczyn. Po pierwsze, zakładając, że uświadomienie sobie potrzeb zmniejsza nasze przywiązanie do konkretnych strategii i ich realizacji, wraz ze zwiększaniem się ogólnej świadomości otwiera się całe spektrum potencjalnych rozwiązań. Po drugie, potrzeby mają to do siebie, że znaczenie, jakie przywiązujemy do ich spełnienia, zmienia się w czasie – raz jest większe, raz mniejsze. Po trzecie, jak wskazuje wiedza starożytnych oraz nasza dzisiejsza, jeśli doświadczymy wysłuchania i zrozumienia, będziemy bardziej elastyczni. I w końcu, w kontekście empatycznego dialogu, autentyczne wysłuchanie potrzeb innych generuje dobrą wolę oraz prawdziwą chęć odpowiedzi na te potrzeby.

Skąd ta przemoc?

W realistycznej perspektywie ludzka przyszłość to nie taka, w której człowiek kocha swych wrogów, ale taka, w której człowiek wrogów nie ma.

– Agnes Heller, *On Instincts* [O instynktach]¹

Ci, którzy wiedzą i czują, co zdarzyło się w ich dzieciństwie, nigdy nie będą chcieli szkodzić sobie lub innym.

– Alice Miller, *Gdy runą mury milczenia*²

Nie tylko nie zgadzam się z twierdzeniem Freuda, jakoby potrzeby były niemożliwe do zaspokojenia a zatem niebezpieczne, kwestionuję też jego wyjaśnienie istnienia destrukcyjnych zachowań człowieka. Według Freuda przemoc jest po prostu przejawem ludzkiej natury i wynika z wrodzonego popędu do agresji obecnego w każdym z nas. Choć przemoc faktycznie jest szeroko rozpowszechniona w większości społeczeństw, popieram Marksa i innych w pełnym przekonaniu, że przemoc mimo wszystko wynika jedynie z konkretnych warunków, a więc nie jest nieuchronna.

Upraszczając, sądzę, że przemoc to tylko wyraz niezaspokojonych potrzeb – teraźniejszych lub przeszłych. Ciężko wyobrazić sobie, dlaczego jednostka, której potrzeby są i były zasadniczo spełniane, miałaby uciekać się do przemocy – chyba że z góry założymy ciemną naturę człowieka.

W paradygmacie freudowskim, przesiąkniętym oświeceniowymi strukturami myślowymi, człowiek jest z natury agresywnym samolubem. Problem tego paradygmatu polega na tym, że nie wyjaśnia on, jak to się dzieje, że ludzie troszczą się o siebie i tworzą trwałe porządki społeczne. Każda próba zakwestionowania poglądu o wrodzonej skłonności do przemocy, każdy wysiłek przedstawienia spojrzenia na ludzką naturę jako opartą na potrzebach – w tym założenie, że zachowanie prospołeczne pełne empatii i troski to zdolność wrodzona – niechybnie natrafia na pytanie o to, jak wyjaśnić przemoc, dominację i działania egoistyczne.

¹ Heller, 1979

² Miller, 2006; przeł. [z ang.] Hockuba. Wersja elektroniczna bez numeru strony.

Korzenie przemocy

Aby udzielić odpowiedzi na to pytanie, chciałabym najpierw po krótko opisać pracę dwóch osób, które podjęły się zbadania przemocy bez zakładania, że wynika ona z wrodzonego popędu do agresji. Jedną z nich to Alice Miller, która zaczęła swoją karierę naukową w nurcie freudowskiej psychoanalizy, ale z upływem czasu stopniowo od niej odchodziła, aż w końcu całkiem się z nią rozstała. Drugą osobą jest James Gilligan, który przez 25 lat badał brutalnych przestępców osadzonych w więzieniach w stanie Massachusetts.

Alice Miller podjęła się stworzenia szczegółowej dokumentacji szeroko rozpowszechnionej przemocy wobec dzieci i doszła do wniosku, że jedynym powodem brutalnego lub agresywnego zachowania jest to, że sami byliśmy kiedyś ofiarami przemocy¹. Starannie przeprowadzone studia przypadku pozwoliły jej zrekonstruować proces przekształcania się wczesnych doświadczeń dziecięcych w działania dorosłego człowieka. Miller przejęła fundamentalne założenie Freuda o wczesnych doświadczeniach dziecięcych jako czynnika silnie kształtującym nasze dorosłe życie. Poszła jednak o krok dalej – pokazała, co naprawdę dzieje się dzieciom i jakie mogą być tego konsekwencje.

Jednym z najbardziej przerażających aspektów odkrytego przez nią cyklu przemocy jest to, że akty brutalności, a nawet morderstwa, często noszą znamiona pierwotnych doświadczeń z okresu dzieciństwa, które do nich doprowadziły. Dopuszczający się przemocy często nieświadomie odtwarzają na innych (lub na sobie) to, czego sami doświadczyli. *Dzieci bite (...) same później biją, żyjące w poczuciu zagrożenia, same później zagrażają, upokarzane, upokarzają innych, a zabite duchowo, same zabijają*.²

Choć zgadzam się z twierdzeniem Alice Miller, że nadużywają przemocy tylko ci, którzy sami jej doznali, znam przypadki osób, które doświadczyły przemocy, ale nie poszły później tą samą drogą. Cenię pracę Alice Miller a jednocześnie wydaje mi się, że nie uwzględniła roli kontekstu społecznego mogącego determinować to, która z osób doświadczających przemocy sama stanie się oprawcą, a także w których grupach

¹ Miller, 1999 [1980]

² Miller, 1999 [1983]: 241; przeł. [z niem.] Przybyłowska.

społecznych istnieje mniejsze lub większe prawdopodobieństwo doznania i stosowania przemocy, czy nawet to, jak wiele osób będzie realizować przemoc, jakiej doświadczyło w dzieciństwie. Jednym z najbardziej mrozących krew w żyłach przykładów jest intifada, czyli powstanie palestyńskie w latach 1987-1993 przeciwko izraelskiej okupacji Terytoriów Palestyny, podczas której wzrosła liczba przypadków przemocy domowej w Izraelu.

Dopełnieniem analiz Alice Miller są badania Jamesa Gilligana skupiające się między innymi na społecznych uwarunkowaniach przemocy. Gilligan, w książce *Wstyd i przemoc: refleksje nad śmiertelną epidemią*, rozpoczyna je od przyjrzenia się temu, jakie znaczenie mają poszczególne akty przemocy. Na podstawie licznych rozmów przeprowadzonych z osobami, które dopuściły się przemocy (w tym szokująco brutalnych aktów), dochodzi do wniosku, że wszelkie jej formy są próbami wyrównania rachunków i przywrócenia sprawiedliwości, jakkolwiek pochopne i nieprawdopodobne wydaje się takie powiązanie.

Jasne jest, że nie każda osoba poszukująca sprawiedliwości ucieka się do przemocy. James Gilligan przypomina nam z troskliwością, że najwyraźniej zadziwiająca większość odbywających karę więzienia przestępców, którzy dopuścili się aktów poważnej przemocy, jest faktycznie przepelniona wstydem i niewyobrażalnym wręcz wstrętem w stosunku do siebie. Gilligan odkrywa, że u tych osób pod wstydem kryje się pragnienie bycia kochanym, do tego stopnia niespełnione, że aż generujące wstyd z powodu samego tego pragnienia. Oznacza to, że ludzka skłonność do przemocy jest niesamowicie blisko powiązana z brakiem wzajemnego uznania. Dopuszczający się najokropniejszych aktów przemocy, jak powtarza Gilligan, mają serca tak samo wrażliwe jak my wszyscy. Tak silnie bronią swoich serc, że stosują przemoc wobec innych. Ponieważ pragnienie godności jest również fundamentalne dla człowieka, w sytuacji doznania głębokiego wstydu potrzeba godności może być tak intensywna, że przeważa nad innymi potrzebami i doprowadzi do radykalnych działań.

Tu zaczyna się rola otoczenia społecznego. Gilligan odnotowuje z bolesną szczegółowością struktury społeczne istniejące w Stanach Zjednoczonych, wywołujące u określonych grup społecznych głęboki wstyd. Dotyczy to zwłaszcza ludzi biednych i ludzi o innym niż biały kolorze skóry, zwłaszcza ludności afroamerykańskiej. Taka utrata godności łączy

się z faktycznymi doświadczeniami przemocy, tworząc warunki do wzrostu przemocy w tych właśnie grupach.

Gilligan nie pozostawia cienia wątpliwości, twierdząc, że przemoc można uniknąć, jeśli zmienimy warunki społeczne. Jego recepta jest w pełni zgodna z moimi wcześniejszymi spostrzeżeniami o tym, że gdy nasze potrzeby będą zaspokajane, możliwe stanie się ograniczenie przemocy na skalę globalną. Pragnienie wyrządzenia szkody (sobie, innym czy przyrodzie) pojawia się tylko wtedy, gdy potrzeby człowieka są niespełnione do takiego stopnia, że on sam jest zagrożony. Bardzo podobają mi się słowa, których użył w tym kontekście Andy Schmookler, pisząc, że *pragnienie zniszczenia jest zrozumiałe w przypadku istot, które na każdym kroku mają zablokowaną możliwość spełnienia*¹.

Gilligan przekonuje w swojej pracy do porządku społecznego, w którym regularnie spełniane są potrzeby dotyczące dobrostanu i godności. Twierdzi też, że bardziej pożyteczne jest spojrzenie na przemoc jako na zjawisko tragiczne a nie niemoralne czy wręcz szalone. Sugeruje, że dzięki takiej zmianie perspektywy można będzie diametralnie zmniejszyć skalę stosowania przemocy. I choć słowa te nie padają jawnie, myślę, że zgodziłyby się ze mną, że w pewnym sensie nasza tragedia polega na tym, że nasze potrzeby nie są zaspokojone głównie dlatego, iż próbujemy kontrolować i ujarzmić nasze wewnętrzne doświadczanie człowieczeństwa.

Wnioski na temat przemocy z perspektywy międzykulturowej

Istnieją kultury, choć nie są liczne, w których przemoc jest zjawiskiem marginalnym lub wręcz nie istnieje. Fakt ten pozwala zakwestionować twierdzenie o wrodzonej agresywności człowieka. Otwiera za to cały wachlarz innych pytań. Nawet jeśli agresja nie jest czymś uniwersalnym, nie da się ukryć, że jest ona bardzo rozpowszechniona, a zatem jej wystąpienie u ludzi jest prawdopodobne – choć nie jest nieuchronne. Jakie czynniki stoją zatem za różnicowaniem jednostkowym w kwestii skłonności do przemocy, a jakie z kolei determinują istnienie większej lub mniejszej skali przemocy w społeczeństwie? Jeśli przyjąć perspektywę potrzeb, pytanie to można sformułować w następujący sposób: które spełnione lub

¹ Schmookler, 1984:153

niespełnione potrzeby mogą prowadzić do zwiększenia lub zmniejszenia skali przemocy?

Tutaj przychodzą z pomocą badania międzykulturowe. Czym różnią się od siebie kultury, w których występuje przemoc, od tych, które opierają się na niej w mniejszym stopniu? Co może nas wspomóc w wyobrażaniu sobie takich porządków społecznych i otoczenia psychologicznego, które pozwoliłyby ograniczyć przemoc?

W dwóch badaniach międzykulturowych stwierdzono istnienie trzech istotnych kwestii prawdopodobnie kryjących odpowiedzi na powyższe pytania. Pierwsze z nich przeprowadziła Ruth Benedict. Po analizie materiału stwierdziła, że w społeczeństwach, w których rzadko występują agresja i przemoc, zazwyczaj nie istnieje też pozornie nieuchronny konflikt między jednostką a społeczeństwem. Innymi słowy, takie społeczeństwa są ustrukturyzowane w taki sposób, że ich członkowie dbają o swój interes i interes całości w jednym i tym samym akcie. Benedict nazywa takie wzorce zachowań kulturą o wysokiej synergii, zaznaczając jednocześnie, że synergia jest niezależną osią, która może nawet współistnieć z takimi zjawiskami jak poważne nierówności w obrębie danej społeczności. Ogranicza się jedynie do uznania wzajemnej korzyści. Wniosek z prac badaczki jest taki: antagonizm pomiędzy jednostką a społeczeństwem, zinstytucjonalizowany w większości kultur na świecie, a zwłaszcza w nowoczesnych społeczeństwach kapitalistycznych, jest wynikiem agresji, a nie jej przyczyną. Możliwy jest porządek społeczny bez takiego antagonizmu i faktycznie w wielu społeczeństwach taki stan rzeczy udało się osiągnąć.

Niedawno z kolei James Prescott w artykule *The Origins of Human Love and Violence* [Korzenie ludzkiej miłości i przemocy] opublikował badania porównawcze społeczeństw. W trakcie badań zidentyfikował dwa czynniki, których współwystępowanie wystarczyło, aby przewidzieć, czy w danym społeczeństwie będzie występowała przemoc, czy też nie. Pierwszy z nich to stopień czułego kontaktu fizycznego na wczesnym etapie wychowania dziecka (skorelowany ze skalą przemocy w 49 badanych społeczeństwach). Drugi zaś dotyczył stopnia, w jakim pozwalano dorastającej młodzieży na ekspresję seksualności. Szeroko zakrojona analiza różnych badań, jakiej dokonał Prescott, wspiera hipotezę o związku pomiędzy surowym wychowaniem i tłumieniem seksualności a zwiększo-

nym występowaniem przemocy. Na podstawie powyższego oraz odkryć innych badaczy, Prescott doszedł do wniosku, że *jedyną i zarazem najważniejszą praktyką rodzicielską, jaką należy przyjąć (...) jest noszenie noworodka lub niemowlęcia przy ciele przez matkę czy opiekuna przez cały dzień (...) w ramach „szczepionki wychowawczej”*. Analiza Prescotta rzuca światło na zauważalne u ludzi destrukcyjne tendencje. Model zaproponowany przez niego przeczy temu, by frustracje z okresu dzieciństwa towarzyszyły tendencjom destrukcyjnym czy temu, by surowość była potrzebna, aby ograniczyć agresję. Prescott sugeruje, że te frustracje, które mają teoretycznie ograniczać tendencje destrukcyjne, są właśnie tymi, które je utrwalają.

Alfie Kohn w *No Contest* [Bez rywalizacji] dokonał obszernej analizy literatury dotyczącej rywalizacji. Doprowadziła go ona do jednoznacznego stwierdzenia, że większość badań empirycznych, a także większość badaczy, wskazuje, że nie mamy wrodzonego instynktu rywalizacji. Kohn twierdzi, co obejmuje dużo szerszy poziom, że to raczej uwarunkowania strukturalne niż wrodzone dyspozycje decydują o naszym zachowaniu. Aby poprzeć to dość ogólne twierdzenie, Kohn odwołuje się do znanych badań przeprowadzonych przez psychologa Philipa Zimbardo w latach 70. XX wieku w Stanford. Badania trwały 6 dni. Były symulacją, w której losowo przypisano każdemu uczestnikowi rolę strażnika lub więźnia. Pierwotnie miały trwać dwa tygodnie, jednak przerwano je, ponieważ strażnicy i więźniowie tak bardzo wcielili się w swoje role, że badacze zaczęli się o nich martwić. „Strażnicy” zachowywali się podle i nadużywali przemocy wobec „więźniów”, zaś ta ostatnia grupa przyjęła typowe wzorce zachowania więźniów, w tym bierność i przebiegłość.

Ponad bezstronnością i anonimowością

Pomimo wieków starań o ustanowienie moralności opartej na racjonalnych przesłankach, żadna teoria moralności składająca się z abstrakcyjnych zasad nie dostarcza odpowiedzi na najbardziej bolesne pytanie: co sprawia, że tak wiele osób w tak wielu sytuacjach krzywdzi innych? Pójściem na łatwiznę byłoby wyobrażanie sobie, że wszyscy, którzy brali udział w Holocauście, czy na mniejszą skalę – osoby dopuszczające się działań takich jak tortury – to chodzące potwory. Dużo trudniej jest posta-

rać się zrozumieć, w jakich okolicznościach skądinał zwyczajne i przyzwoite osoby dopuszczają się takich aktów.

Zahamowanie empatii i radykalna destrukcyjność

– Gdyby przyszło mi tam żyć [w Niemczech w czasie drugiej wojny światowej], pewnie byłabym w tłumie osób, które nie zadawały pytań, aż było na nie za późno. – W ten sposób zaczęła się moja niesamowita rozmowa z pewną napotkaną w Anglii kobietą. Nigdy nie wyobrażałam sobie, że usłyszę te słowa z czyichkolwiek ust, więc poczułam głęboki szacunek. – Skąd wiesz? – spytałam. Jej odpowiedź wprawiła mnie w jeszcze większe osłupienie. Otóż kobieta odparła, że nigdy nie zadawała pytań i po prostu szła za tłumem. Potrafiła dostrzec, jak jeden krok prowadziły do kolejnego i jak w momencie zorientowania się, co się tak naprawdę dzieje, byłaby już zbyt uwikłana, aby się z tego wycofać. Jej rodzina i dzieci byliby uzależnieni od jej dochodów, a i tak miałyby zbyt słabą pozycję w swojej społeczności. Nie wiem, czy miała rację, mówiąc tak o sobie. Przecież potrafiła się nad tym wszystkim zastanawiać i była bardzo szczerą w ocenie siebie. Czy taka odwaga nie byłaby dla niej wystarczającym moralnym kompasem?

W filmie *Wśród chłopów* (niem. *Unter Bauern*)¹ podjęto próbę odpowiedzi na takie właśnie pytanie. Film przedstawia opartą na faktach historię rolników z niemieckiej Westfalii, którzy ukrywali w czasie wojny matkę z córką – w bardzo trudnych warunkach i biorąc na siebie wielkie ryzyko w małej społeczności pełnej nazistów. Na początku nie wszyscy członkowie rodziny wiedzieli, że ich „goście” są Żydami, częściowo dlatego, że nastoletnia córka utożsamiała się w pełni z nazistami. Jedna z najbardziej przejmujących scen w filmie przedstawia ojca, który po tym, jak nastoletnia córka odkrywa prawdę, opowiada jej historie pozwalające jej zrozumieć, że Żydzi to ludzie tacy sami jak wszyscy. Rzadko widując na ekranie takie przejmujące otwarcie się na prawdę i mam poczucie, że każdy z nas może się wiele nauczyć, obserwując wybory, jakich dokonywał ten ojciec, by dotrzeć do osób, które w tamtym czasie były zupełnie w innym miejscu.

¹ Film z 2009 roku holenderskiego reżysera Ludi Boeken, tytuł angielski *Saviors in the Night* (przypisy wydawcy).

Ten film bardzo wyraźnie uświadomił mi, ile odwagi trzeba było mieć, aby przeciwstawić się sile nazizmu, rządowi, ludziom dookoła i samemu strachowi przed śmiercią. Dzięki niemu uzmysłowiłam sobie, dlaczego tak niewielu było w stanie to zrobić. Istnieje tylko kilkaset udokumentowanych przypadków uratowania Żydów przez ludność niemiecką na terenie Niemiec. Po obejrzeniu tego filmu i po rozmowie ze wspomnianą kobietą w Anglii coraz lepiej rozumiem, z jak niezwykle złożonym i przytłaczającym wyzwaniem mamy do czynienia.

Film ten obejrzałam podczas wizyty w Izraelu. Wychodząc z kina, usłyszałam, jak ktoś mówił, że był zaskoczony tak niewielką skalą ratowania Żydów – w jego tonie brzmiało poczucie moralnej wyższości. Przygnębiło mnie to. Tak bardzo chciałabym, abyśmy mieli w sobie pokorę, bo przecież nikt z nas nie wie, jak sam by się zachował. Szukałam potem informacji na temat filmu w internecie i natrafiłam na komentarz, który moim zdaniem przepięknie pokazuje złożoność sprawy: „Gdyby to twój rząd eksterminował pogardzaną mniejszość, czy oponowałbyś i stał opór? A może jednak byś się dostosował?”.

Dziś wiemy, że większość nie stawiała oporu. To oznacza, że i większość z nas by tego nie zrobiła. Dlaczego tak się dzieje? Jaka siła potrafi zablokować empatię, która jest, jak sądzę, naturalną reakcją na cierpienie innych? W jakich warunkach wewnętrznych i zewnętrznych dochodzi do wyłączenia empatii i otwarcia drogi do krzywdzenia innych?

Brak dostępu do empatii to doświadczenie powszechne. Tak naprawdę w wielu codziennych sytuacjach dochodzi do jej zahamowania. W sytuacjach konfliktu często korzystamy z różnych strategii, nawet nieświadomie, służących zablokowaniu empatii. Dzieje się tak dlatego, że gdybyśmy zostawili miejsce na empatię, prawdopodobnie wpłynęłaby ona na zmianę naszego zachowania.

Empatia może być zahamowana do tego stopnia, że sprawcy lub świadkowie nie postrzegają krzywdy dziejącej się ofiarom jako prawdziwej krzywdy czy cierpienia, zwłaszcza gdy wyznają konkretny zestaw wartości czy „wyższych zasad” wykluczających osoby krzywdzone z tego kręgu moralności. Tak było w Niemczech, gdzie zdehumanizowano Żydów. Podobnie odnosili się biali osadnicy do rdzennych ludów Ameryki Północnej, posiłkując się zasadą wyższą, zwaną wówczas „boskim przeznaczeniem”. Z kolei dla istotnej mniejszości w Izraelu wartość bez-

pieczeństwa narodowego umniejsza człowieczeństwo Palestyńczyków i pozwala jej sądzić, że Palestyńczycy sami winni są narzucanych im obostrzeń. Najślynniejszym przykładem osoby z zahamowaną empatią jest Adolf Eichmann, który prawdopodobnie nie miał zdolności czucia. Dehumanizował nie tylko swoje ofiary, ale i siebie. Przestał uważać się za człowieka, który może reagować na cierpienie innych. Alice Miller również wskazywała, że uczestnicy akcji Hitlera często działali tak a nie inaczej dlatego, że nie mieli kontaktu z własnymi uczuciami.

Strach, dyscyplina i posłuszeństwo

Czynnikiem szczególnie silnie hamującym empatię, odgrywającym istotną rolę w przypadku tortur, jest siła dyscypliny i posłuszeństwa. Przyprawiające o gęsią skórę skutki posłuszeństwa pokazał w swoich słynnych eksperymentach Stanley Milgram. Przeważająca większość uczestników jednego z eksperymentów dobrowolnie raziła innych prądem, choć widać było, że wywołuje to u ofiar ostry ból. Choć „ofiary” tak naprawdę były aktorami, którzy ból symulowali, uczestnicy byli przekonani o autentyczności sytuacji. Pomimo oznak wyraźnego cierpienia, którego byli źródłem, nie przerywali zadawania bólu.

Miałam ogromne szczęście, że udało mi się obejrzeć oryginalny film nagrany przez Milgrama. To doświadczenie nieodwracalnie zmieniło moje spojrzenie na to, co jest ważne w tych eksperymentach i jak je rozumieć. Co mnie najbardziej uderzyło, to osobista udręka – jaką odczuwało wielu uczestników traktujących innych wstrząsami elektrycznymi – która wskazuje, że podstawową reakcją tych ludzi była awersja do zadawania cierpienia innym. Choć można sprawić, że człowiek będzie ignorował, pokonywał, wypierał czy tłumił naturalne odruchy empatii, eksperymenty Milgrama dowodzą przede wszystkim ogromnego kosztu jej przezwyciężania.

Zaprezentowane w eksperymencie posłuszeństwo wynika z racjonalnego porządkowania życia i jest bezpośrednio związane z takimi wydarzeniami jak Holocaust. To współczesna racjonalność z jej efektywnością i bezosobowością stworzyła warunki sprzyjające tłumieniu empatii. W tym przypadku nie dochodzi do zahamowania wystąpienia samej empatii, ale do zahamowania umiejętności *korzystania* z empatii jako prze-

wodniczki naszych działań. Wydaje się, że zdolność czucia, a następnie podejmowania działań na podstawie uczuć, jest kluczowym elementem gotowości do przeciwstawienia się autorytetowi w sytuacji, gdy wymaga się od nas działania lub zaniechania, które spowoduje cierpienie innych osób.

Myślę, że doświadczenia Milgrama mogą służyć za podstawę do kwestionowania prymatu rozumu. Mimo że do tej pory aż nazbyt dowiedliśmy naszej zdolności do okrucieństwa, to współczesna racjonalność umożliwi realizację tej zdolności skuteczniej i na znacznie większą skalę. Zygmunt Bauman przyglądał się Holocaustowi z tej właśnie perspektywy i doszedł do wniosku, że za zwiększoną zdolność do wyrządzania krzywdy odpowiedzialne są *mechanizmy społeczne, uruchomione także w warunkach współczesnych, które tłumią lub znoszą opory moralne i generalnie powstrzymują ludzi przed czynnym przeciwstawianiem się złu*¹.

Empatia jest tak silną ludzką reakcją powstrzymującą przed zadawaniem cierpienia innym, że nawet podczas wojen, jak podają źródła historyczne, większość ludzi powstrzymywała się przed zabijaniem. Do drugiej wojny światowej włącznie odsetek żołnierzy, którzy oddali strzał, aby zabić przeciwnika w bezpośrednich starciach, oscylował wokół 20-25%². Pułkownik Dave Grossman, historyk i psycholog, który popiera istnienie armii i jest przekonany o nieuchronności konfliktów zbrojnych, twierdzi jednocześnie, że człowiek ma wrodzony opór przed zabijaniem. Nawet w czasie wojny będzie zdolny do zabijania dopiero, gdy aktywnie pokona ten opór.

Tradycyjne metody wykorzystywane przez wojsko aż do połowy XX wieku tylko częściowo realizowały ten cel. Kiedy tylko pojawiły się badania dokumentujące większą powszechność strategii unikania posługiwania się bronią, wprowadzono drastyczne reformy szkoleń wojskowych. Towarzyszył im konkretny zamysł: sprawić, by żołnierze chętniej zabijali. Obecnie stosowane szkolenia wojskowe aktywnie znieczulają żołnierzy na skutki zabijania i warunkują ich poprzez symulacje dające natychmiastowe gratyfikacje za zabijanie, aby nabyli niemal odruchowych zachowań, dzięki którym w trakcie walk bez zastanowienia będą po prostu odtwarzać wyuczone sekwencje. Takie szkolenia faktycznie zwiększyły

¹ Bauman, 2012:206; przeł. [z ang.] Kunz

² Grossman, 1995:250

odsetek żołnierzy korzystających z broni podczas wojny wietnamskiej do poziomu niemal 95%¹.

Plastyczność człowieka w pełni umożliwia takie działania. Istotnie często jesteśmy poddawani szkoleniom i kształtowani tak, by stać się kimś innym i zrobić niemal wszystko. Kluczowa jest jednak cena, którą przyjdzie nam za to zapłacić. Z badań Grossmana wynika, że jedynie 2% ludzi potrafi zabić, nie ponosząc poważnych konsekwencji psychicznych. Badacz stwierdził, że wymuszone zwiększenie zdolności do korzystania z broni powstrzymywało zdolność żołnierzy do integrowania działań z poczuciem własnego ja. W tym upatruje przyczyn wystąpienia zespołu stresu pourazowego u zatrważającej liczby weteranów wojny w Wietnamie. Statystyki mówią, że na tę chorobę mogło zapaść nawet 1,5 miliona z 2,8 miliona wszystkich weteranów tej wojny.

Nawet oficerowie SS, motywowani i szkoleni do zabijania, nie zawsze byli w stanie zagłuszyć swoją empatię. Zabijanie i popełnianie innych zbrodni tak naprawdę zawsze postrzegano jako bardzo kosztowne, a nawet jako osobliwie rozumiane poświęcenie. Co więcej w pewnym momencie zaprzestano rozstrzeliwać, bo żadne szkolenie nie pozwoliło zabijającym stłumić reakcji psychicznych na tyle, by mogli to robić przez dłuższy czas. Poważne konsekwencje psychologiczne były jednym z czynników, które zdaniem Rudolfa Hössa zdecydowały o tym, by egzekucje przez rozstrzelanie zastąpić komorami gazowymi. To drugie rozwiązanie gwarantowało większy dystans, a poza tym lepiej nadawało się technicznie do realizacji potwornego celu.

Skłonność do ignorowania uczuć i wykonywania destrukcyjnych zadań w imię jakiejś wyższej wartości znakomicie ilustruje historia jednego z moich znajomych. Człowiek ten w wieku siedmiu lat znalazł rzadki okaz owada, złapał go i radośnie przekazał tę nowinę swojemu nauczycielowi biologii. Nauczyciel dał mu alkohol, w którym chłopiec miał utopić owada, i poprosił, aby przyniósł go do szkolnego laboratorium. Dziecko przystąpiło ochoczo do działania, myśląc, że będzie to jego wkład w naukę. Tymczasem owad zdawał się mieć inne plany. Walczył o życie i próbował wydostać się z cieczy. Kilka razy mu się udawało, ale w końcu utonął. Przez cały ten czas chłopiec się trząsał i musiał wykazać

¹ Grossman, 1995:250

niesamowitą siłę woli, aby pokonać swój wstręt do krzywdzenia owada. W imię nauki odsunął na bok swoje uczucia. Powiedział mi potem, że „nigdy nie kwestionował swoich działań, tylko swoje uczucia”.

Film *Testimonies* [Świadectwa] stanowi kolejną dramatyczną ilustrację problemów, o których piszę. Nakręcił go Ido Sela w Izraelu w 1993 roku. Na dokument składa się seria wywiadów z żołnierzami izraelskimi, którzy upokarzali, bili, kaleczyli, ranili i zabijali Palestyńczyków podczas pierwszej intifady. Czasem poddawali ofiary przedłużonym torturom cielesnym. Żołnierze przedstawieni w filmie – znowu – wydają się być zwykłymi, a nawet troskliwymi, osobami. A przecież dopuszczali się brutalnych tortur. Gdy oglądałam film, uderzyła mnie intensywność uczuć przedstawianych na ekranie. Widać było, że uczucia buzują pod powierzchnią – w urwanych zdaniach, nerwowych przelotnych uśmiechach, powstrzymywaniu się przed płaczem czy innych silnych reakcjach na zadawane pytania.

Rozmowy te boleśnie ukazują chęć zignorowania empatii w imię innej wartości. Niektórzy żołnierze opisywali swoje intensywne doświadczenia z czasów intifady. Część z nich sama zwracała uwagę na to, jak silne były ich reakcje w czasie wykonywania aktów przemocy. „To zakłócanie [życia rodzinnego] mnie zabijało” – powiedział jeden z nich, żołnierz, który z zatrważającą szczegółowością relacjonował przerażającą scenę typowego wkraczania do domu w środku nocy i budzenia śpiącej rodziny. Jednak poza jednym tylko przypadkiem te reakcje nie powstrzymywały żołnierzy przed realizacją misji. Tylko jeden żołnierz opowiedział, że odczuł tak silną empatię, że nie był w stanie wykonać swojego zadania – porównał wtedy młodą dziewczynę, do której miał strzelić, do swojej córki i nie oddał strzału. Spośród tych, którzy odłożyli na bok swoje uczucia, tylko jeden zeznał, że działał ze strachu przed konsekwencjami. Zazwyczaj rozmówcy reagowali gniewem na sugestie pytającego, który nie starał się być za wszelką cenę „neutralny”, że ich ofiary to zwykłe istoty, takie jak oni sami, zasługujące na troskę i współczucie. Bezpośrednio lub pośrednio rozmówcy odpowiadali, że „ci ludzie” to kategoria, która na takie uczucia nie zasługuje.

Jeden z żołnierzy próbował sobie ulżyć w ewidentnej udręce, spowodowanej potencjalną śmiercią dwuletniej dziewczynki od gazu łzawiącego, wyrażając złość na jej ojca, który nie chciał otworzyć drzwi.

To doświadczenie, a zwłaszcza niepewność, czy rzeczywiście dziewczynka zginęła, było dla niego źródłem traumy tak wielkiej, że na sugestię pytającego, by poprosił o wybaczenie ojca dziewczynki, a nie swoich przyjaciół, u których szukał wtedy wsparcia, odparł w końcu, że to rodzina jego ofiary powinna prosić o wybaczenie za to, że „doprowadziła do takiej sytuacji”. Trudno oczekiwać empatii od żołnierza, który „przyczynę” cierpienia ofiary widzi w jej działaniach.

Kto w takim razie stawia opór?

Samuel i Pearl Oliner przeprowadzili obszerne badanie nad osobami, które w czasie Holocaustu ratowały Żydów¹. Po lekturze setek wywiadów, można zauważyć kilka symptomatycznych elementów. Jeden z nich to fakt, że wybawców proszono o ratunek. Podobnie jest w filmie, o którym pisałam wcześniej. Przedstawiony w nim rolnik prawdopodobnie nie zaoferowałby schronienia żydowskiej rodzinie, gdyby nie został o to poproszony. Gdy ktoś nas o coś prosi, musimy stawić czoła dylematowi moralnemu, który utrudnia nam ignorowanie lub bagatelizowanie sytuacji. Nie poddawajmy się myśleniu, że inni są zbyt zajęci lub nie dość im zależy. Wyrażajmy wobec nich szacunek poprzez proszenie o to, czego naprawdę potrzebujemy.

Kolejnym ważnym czynnikiem jest to, że osoby, które ratowały Żydów, zazwyczaj dorastały w domach, gdzie kary nie były na porządku dziennym. Tych ludzi wychowywano w kontakcie z wartościami a nie poprzez karanie za zrobienie czegoś niewłaściwego. Dzięki temu mieli w sobie mniej strachu i więcej gotowości, aby stanąć po stronie tego, co było dla nich ważne. Ma to przełożenie na rodzicielstwo – możemy wychowywać nasze dzieci bez straszenia czy wzywania ich do posłuszeństwa. Możemy z szacunkiem obchodzić się z ich niekończącymi się pytaniami i zachęcać do podejmowania własnych wyborów w kwestiach moralnych, a także zaakceptować ich błędy jako normalny element uczenia się.

Chciałabym teraz wrócić do historii kobiety, która otwarcie przyznała, że prawdopodobnie w omawianej sytuacji poszłaby za tłumem. Podobna mi się idea, że im chętniej przeciwstawiamy się i zadajemy pytania, nieprzerwanie, tym większe jest prawdopodobieństwo, że zachowamy na-

¹ Oliner, 1988

szą moralną odwagę. Możemy to robić na co dzień, zadając osobom w pozycji władzy pytania na każdy temat. W ten sposób możemy odzyskać naszą dziecięcą zdolność i niejako zaszczerpić się przeciwko współwinie i traceniu naszego człowieczeństwa z każdym niezadanym pytaniem.

Uwagi podsumowujące na temat emocji, empatii i moralności

Nienawiść, czyli fundamentalną „ciemną” emocję, która może prowadzić do destrukcyjnych działań (niech za koronny przykład posłuży antysemityzm) można pojmować jako deficyt lub brak zdolności do odczuwania empatii. Empatia, podobnie do języka, jest kompetencją wrodzoną, której jednak trzeba się nauczyć w otoczeniu społecznym, aby mogła w pełni się rozwinąć. Na początku nabywamy jej tylko poprzez relacje, w których odczuwamy empatię wyrażaną przez innych.

Współcześnie natomiast, gdy mierzymy się z bezprecedensowymi globalnymi problemami moralnymi, nienawiść przestała być główną siłą napędzającą niemoralne działania. Jak przypomina Bauman: *masowym zniszczeniom nie towarzyszy wrzawa rozkielznanych namiętności, ale śmiertelne milczenie obojętnych*¹.

Choć ciężko to przełknąć, niektóre warunki, w których ludzie dopuszczają się masowych mordów, są zaskakująco podobne do przekazywanych nam kryteriów zaistnienia moralności – bezosobowość, obiektywność, bezstronne stosowanie zasad i nieokazywanie empatii w stosunku do osób, których to dotyczy. Nie twierdzę wprawdzie, by osoby hołdujące takim poglądom były niemoralne, ale to powiązanie nadaje niesłychanej wiarygodności słowom Baumana: *Nie należy sądzić, że Zagłada uniknęła w jakiś tajemniczy sposób konfliktu z nowoczesnymi instytucjami i normami społecznymi. To właśnie te instytucje i normy umożliwiły Zagładę*².

Ponownie dochodzę do podobnego wniosku: jeśli chcemy znacząco ograniczyć występowanie aktów przemocy i terroru, jakich ludzie dopuszczają się w różnych częściach świata w imię jakichkolwiek zasad i wartości, desperacko potrzebujemy zmiany porządku społecznego na taki, w którym nadrzędną rolę odgrywają empatia i spełnienie potrzeb.

Jeśli wrogość i agresja wynikają z uwarunkowań społecznych, to w społeczeństwie, w którym spełniane są potrzeby ludzi dotyczące bli-

¹ Bauman, 2012:167; przeł. [z ang.] Kunz

² Ibid. 192

skości, przyjemności i czułości, będzie mniej przemocy niż w opartym na dyscyplinie i ograniczaniu.

Tworzenie świata opartego na zaspokajaniu potrzeb wpłynie na każdy aspekt naszego życia. Oznaczałoby to istotną zmianę modelu rodzicielstwa i szkolnictwa na taki, w którym miejsce kar, nagród i przymusu zastępuje dialog, wzajemne uznanie od najwcześniejszego wieku i naturalne granice oparte na faktycznych potrzebach dorosłych a nie na regulach. Taka zmiana obejmowałaby też zaistnienie instytucji społecznych opartych na chęci, współpracy i wspólnych interesach a nie na kontroli i egzekwowaniu. W takim świecie ludzie naprawdę mogliby cieszyć się życiem i kochać.