

Dr. Dušan Rutar

UČENJE SOČUTJA V SOČUTNI ŠOLI

Learning Compassion in a Compassionate School



► Dr. Dušan Rutar

V sočutni šoli se učimo, kot se tudi sicer učimo v šolah. O matematiki, jeziki, naravoslovju in družboslovju, umetnosti ipd. A v sočutni šoli kot eni od šol prihodnosti se učimo drugače. Ne učimo se le vedeti, temveč tudi čutiti, sočutiti in verjeti; skušamo si razlagati, kaj čutimo in v kaj verjamemo ter zakaj. Učimo se učinkovito misliti, namesto da se učimo na pamet in da sprejemamo že izdelane odgovore na vprašanja; učimo se kreativnosti, namesto da poslušamo domnevne avtoritete in rutinsko ubogamo, učimo se reševati spore in konflikte; učimo se kakovostno biti skupaj, učimo se dobrega življenja, učimo se o trpljenju ter spoprijemanju z njim. Učimo se sočutnega delovanja, učimo se zavedanja, da imajo naša življenja pomen in smisel, šele ko jim ga dodajamo, učimo se, da človekov duhovni svet ni zaprta celota in da je vsak človek zmožen za to, kar imenuje Viktor Frankl *samopreseganje človeške eksistence*.

Učimo se, da je človek vse bolj človeški ne s kopičenjem zase in za lastni ego, temveč tako da daje drugim in jim je v oporo, da opušča svoje sebične interese in se uresničuje tako, da se povezuje z drugimi ljudmi v nezlomljive mreže, ki so nad vsakim posameznikom. V sočutni šoli nas zato ob tem, kako znajo otroci reševati kvadratne enačbe (ki jih utegnejo pozabiti v trenutku, ko stopijo iz šole, potem pa jih ne rešujejo nikoli več, če jih ne potrebujejo), zanima, kako dobro in učinkovito razmišljajo, kako doživljajo in čutijo, kako čustvujejo, kako se obnašajo, v kakšne medsebojne odnose vstopajo in kako kakovostni so ti odnosi, kajti to je tisto, kar delajo vsak dan vse življenje. Pri tem je pomembno, koliko dobrobiti oz. blagostanja pri tem izkušajo in kako dobro je njihovo življenje.

V sočutni šoli spoznavamo tudi, da najpomembnejša, temeljna potreba vsakega človeškega bitja ni potreba po kopičenju znanja, temveč da gre skupaj s kakovostnim znanjem potreba po kakovostni zdravi in izpolnjujoči medsebojni povezanosti, saj »nihče ni otok«. Spoznavamo, da je ta potreba enako močna kot potreba po hrani in pijači, včasih pa celo močnejša. In odkrivamo, kako zahtevno se je povezovati in ohranjati dobre medsebojne odnose ter živeti dobro življenje onkraj vsakdanjega priganjanja h kopičenju materialnih dobrin, razvijanju kompetenc za kapitalistični uspeh in verjetij v menedžerske klišeje o upravljanju sebe in svojega življenja.

Kako se torej učimo sočutnega delovanja?

Najprej ustvarimo varno, zaupno in prijetno okolje, v katerem se vsakdo dobro počuti: je vključen, sprejet in občuti smiselnost početja; prepričamo se, da je res tako. V ta namen izvedemo aktivnosti za medsebojno povezovanje (kot so ledotalilci, povezovalci ipd.) in se pogovarjamo o tem, kaj potrebujemo za občutek sprejetosti in varnosti. Izmenjujemo izkušnje in anekdote, ki smo jih doživeli.

Pri tem ozaveščamo, kaj je empatija, kako jo prepoznavamo in začutimo, kaj je sočutje in kakšne so razlike med obema. Ob primerih, zgodbah in izkušnjah, pa tudi umetniških delih in zgodbah umetnikov se pogovarjamo o ranljivosti človeških bitij, o čustveni bolečini, o trpljenju in kako jih lajšati. Pogovarjamo se, kako doživljamo ranjenost, bolečino, zavračanje, izključevanje, nerazumevanje in kako jih presegamo. Spoznavamo oblike trpljenja, učimo se jih prepoznavati, zlasti pa se učimo, da v

takih trenutkih nismo brezbržni, da se ne obrnemo proč, češ da trpljenje drugega živega bitja ni naš problem, kakor si želimo, da tudi naše trpljenje ne bi bilo le naš problem. Pri tem so lahko v pomoč navdihujoče izkušnje in pripovedi, lahko tudi povabimo k predstavitvi svoje osebne zgodbe kako od oseb, ki zna prepričljivo predstaviti svojo tovrstno izkušnjo. Vir tovrstnih iztočnic in navdih so tudi različna umetniška dela, npr. filmi, literarne biografije ljudi s transformativnimi izkušnjami, koreografije ipd.

V ospredje tovrstnih raziskovanj torej postavljamo odnos do drugega, do druge osebe, do drugega živega bitja, zanima nas, kako vstopamo v odnose, kako jih kultiviramo, kako skrbimo zanje, kako jih krepimo in ohranjamo. O odnosih se ne učimo iz priročnikov ali po učnih načrtih, temveč tako da jih ustvarjamo in da jih živimo. In da se iz njih učimo: jih reflektiramo in soočamo izkušnje ter se pri tem podpiramo.

Na začetku vsega pa je sočutje do sebe (angl. *self-compassion*). Pogovarjamo se o lastnih navadah, vzorcih vedenja, vrednotah in prepričanjih, o sprožilcih, ki nas motijo in vznemirjajo, spravljajo v stisko, o potrebah in željah, ki jih imamo, o čustvih in občutkih, učimo se jih prepoznavati in razlagati, izražati, učimo se, kako jih uravnavati za več psihičnega blagostanja. Pri pogovorih o tako zahtevnih in intimnih temah si lahko pomagamo z metaforami: »počutim se kot ... (žival, naravni pojav, znana oseba ...)«, risanjem, izbiranjem fotografij oz. slik, ki ponazarjajo moje stiske. To počnemo v majhnih omizjih, potem ko smo z ogrevalnimi aktivnostmi ustvarili zaupljivo ozračje.

Učimo se ustreznega odnosa do prehranjevanja, do zadovoljevanja lastnih bioloških potreb, ki so pogosto prepletene s čustvi in predstavami, ki jih imamo o sebi. Učimo se biti prizanesljivi do sebe, potrpežljivi in sočutni. Pogovarjamo se s seboj in svojim neprizanesljivim notranjim glasom ali kritikom, ki nas skuša kritizirati. Skušamo biti prijazni s seboj, učimo se biti prijazni do sebe. Pogosto pomaga, če si zamislimo, kaj bi svetovali ljubi osebi, če bi bila v našem položaju, kaj bi ji rekli o tem, kako pomembna in vredna je in kako bi jo podprli. Nato to poskušamo nežno prenesti nase. Včasih je zahtevnejša prizanesljivost do sebe kot

do drugih. Pri tem je pomembno tudi učenje t. i. rezilientnosti – psihične čvrstosti oz. vzdržljivosti v zahtevnih situacijah, ki je temelj duševnega zdravlja in blagostanja.

Učimo se ljubeče prijaznosti – npr.: preprosto pomislimo na nekoga, ki nam je blizu, ki ga imamo radi. V mislih mu želimo, da je na varnem, da se dobro počuti, da je zdrav. Enako

“

Ko delujem v skladu z mojo osebno vrlino hvaležnost, sem zadovoljna in srečna, saj se osredotočam na stvari in osebe, za katere sem hvaležna in mi veliko pomenijo. Na druge ljudi okoli mene to vpliva tako, da se počutijo cenjene in vredne.

Študentka 1. letnika logopedije in surdopedagogike

”

lahko naredimo za druge ljudi, za kogar koli. Učimo se ljubeče prijaznosti do ljudi, ki jih sploh ne poznamo, celo do ljudi, ki nam niso všeč in jih ne maramo. Predvsem pa krepimo hvaležnost. Vsak dan lahko zapišemo, za kaj vse smo bili v tem dnevu, tednu, letu hvaležni (t. i. dnevnik hvaležnosti). V pogovorih in na delavnicah reflektiramo, za kaj v svojem življenju smo hvaležni in komu. Napišemo jim ljubeče zahvale.

Ozaveščamo samoumevnosti dobrin in vsega dobrega, ki jih imamo na razpolago. Zavedamo se poti, po kateri do nas prispe hrana, in s hvaležnostjo pomislimo na vse, ki so sodelovali pri njenem nastajanju in tem, da je prišla do nas. Kakšna je pot zrna kave, kakšen je proces vzgajanja krompirja, kaj vse je bilo žrtvovano za našo bombažno majico, kaj je nekoč bil zrezek na našem krožniku ... Koliko rok je bilo vpletenih v to, da imamo, kar imamo. Raziskave potrjujejo ugodne učinke rednega izkušanja hvaležnosti na psihično dobrobit.

Učimo se prvih meditativnih izkušenj in izkušenj čuječnosti. Okušanje rozine in nians njenega okusa, zažnav, ki jih pri tem čutimo, razširi

meje zavedanja. Pozornost na telo in telesne občutke ter različne občutke poglobi zaznavanje čustev in omogoči izbiranje odzivov: pomirjanja, ko smo razdraženi (npr. z dihanjem), sproščanja, ko smo napeti (npr. z vajami progresivne mišične relaksacije), osredotočanja, ko moramo biti pozorni ...

To zato niso vaje oz. razmisleki, ki jih naredimo enkrat, da se seznanimo z njimi in si jih zapomnimo, temveč so redno na urniku, ponavljamo jih, da postanejo organski del našega vsakdanjega življenja, ne le šolskega, ampak tudi domačega. Ne le učenčevega, ampak tudi učiteljevega! Sočutje je ena ključnih vrlin pozitivne edukacije, »pozitivnega učitelja« in pozitivne psihologije.

Raziskave kažejo tudi pomen tega, da se zavedamo mehanizmov, po katerih delujejo meditacije, hvaležnost, prijaznost na naše možgane. Vednost o tem učinke okrepi. Spoznavamo, kako spremembe v možganih vplivajo na našo motivacijo, željo, da pomagamo drugemu človeku, ko je v stiski, ko prepoznavamo njegovo trpljenje. Odkrivamo, da so naše želje po pomoči drugemu, empatija in sočutje ter hvaležnost prepleteni in neločljivo povezani z delovanjem tistih predelov v možganih, ki omogočajo dobro počutje, dobre občutke. Spoznavamo, kako dobro je biti ljubeče prijazen ne le za drugo živo bitje, temveč tudi za nas same.

V sočutni šoli se torej v prvi vrsti učimo biti pozorni na blagostanje ali dobrobit sebe, soljudi in vseh živih bitij. Učimo se, kaj to je, učimo se povečevati blagostanje in učimo se zmanjševati trpljenje oziroma to, kar preprečuje blagostanje. V ta namen izkoristimo tako spontane priložnosti kot ciljne, sistematične učne priložnosti in strategije.

Še posebej pomembni so učiteljeva sprotna ravnanja, njegov zgled in spodbujanje učencev k vsakodnevni pozornosti na druge. Npr.: ko odkrijemo, da sošolcu ali sošolki ni dobro, ker se je nekaj zgodilo, se sočutno odzovemo. Pogovarjamo se, izražamo sočutje, povprašamo, kaj potrebuje, kako ga lahko podpremo, smo v stiku, kjer se zavedamo, kako pomembno je, da v takih trenutkih oseba ni sama. Spodbujamo drug drugega k negovanju sočutnih medsebojnih odnosov povsod in vedno: v razredu in na hodniku, v šoli in pred njo ...

Hkrati pa učence k temu vabimo tudi na bolj sistematičen način v za to varno pripravljenih situacijah, npr. izražanju svojih občutkov in pogovarjanju o njih. Spodbujamo odprto pogovarjanje, skrbimo za to, da ima vsakdo na voljo dovolj časa, zato ne trdimo, da se nam mudi in da nam zmanjkuje časa za predelovanje snovi po učnem načrtu. V ta namen lahko uporabljamo metode vključujočih pogovorov, ki omogočijo zaupno vzdušje in z vnaprej predvideno strukturo poskrbijo za to, da res vsakdo pride na vrsto – je rahločutno povabljen k temu, da svoje izkušnje in občutke deli z drugimi. Ker ve, da bo slišan in podprt.

V sočutni šoli se učimo prevzemati perspektive drugih ljudi. Učenci se učijo, da so drugi ljudje v mnogih značilnostih *taki kot oni*. Krepijo kognitivno empatijo, zato vse bolj razumejo, da drugi ljudje v podobnih situacijah čutijo in mislijo podobno kot sami, kar jim olajšuje razumevanje drugih.

V ta namen se učimo uporabljati sodobna komunikacijska sredstva tako, da podpirajo izražanje sočutja. Razmišljamo o osebi, ki ji želimo poslati sporočilo. Kako se bo odzvala? Je sploh v redu, da ji pošljemo sporočilo? Kako se bo počutila, ko ga prejme?

Učimo se čuječega pogovarjanja. Res poslušam osebo, ko mi nekaj govori, ali sem v mislih čisto drugje? Jo gledam v obraz, ko se pogovarjam z njo, ali je moj pogled usmerjen nekam drugam? Se zavedam, kaj ji sporočam s svojim telesom, z gibi, s telesno držo? Simpatična vaja, ki okrepi pozornost na to, je dveminutno čuječe poslušanje drug drugega (ko nič ne rečemo, samo predano poslušamo in nato na kratko povzamemo). Pomembno pri tem je, da vaje nikoli

niso same sebi namen ali samo za zabavo in sproščanje, ampak da so ozaveščeni namen in cilji, da iskreno premislimo o svojih občutkih in spoznanjih ter da se o njih pogovarjamo: z razumevanjem, sprejemajoč drugega, četudi se nujno ne strinjam z njim, ga pa zato bolje razumem v njegovem »svetu«.

V sočutni šoli se torej učimo o realnih teksturah vsakdanjega življenja, o tem, kako smo potopljeni vanje, kako vplivajo na nas, ne da bi se tega sploh zavedali, in kako mi lahko vplivamo drug na drugega. Pogovarjamo se in povečujemo zavedanje o vsem tem, da bi bili bolje opremljeni za medsebojne odnose, za skupno delovanje in oblikovanje občestev, saj nihče ne more živeti sam zunaj njih.

Skrivna vprašanja kot temelj delovanja in aktivnosti v sočutni šoli, ki si jih sicer ne zastavimo pogosto, so lahko:

1. **Kaj vas zanima, ko ponoči ne morete spati, o čem razmišljate, s čim se ukvarjate; kaj vas skrbi; kaj zbuja vašo pozornost; kaj vas straši, kaj vas navdušuje?**
2. **Kaj vam v življenju daje občutek vrednosti?**
3. **Kdo vas ima rad in kako veste, da vas ima rad?**
4. **Katere pomembne spremembe ste doživeli v življenju?**
5. **Kaj vam pomeni sočutje, skrb za drugega, empatija?**
6. **Kaj se dogaja znotraj vas?**
7. **Kdo si?**
8. **Kakšna je prava ljubezen, pravo prijateljstvo, kakšni so pristni odnosi?**

9. **Zakaj sem sam, osamljen, kakšni so drugi ljudje, koliko jih poznam?**
10. **Kdo so bili moji predniki, kaj čutim do njih?**
11. **Kakšen je moj odnos do narave, živih bitij, uživanja mesa?**
12. **Kakšne odnose imam do staršev, učiteljev?**
13. **Kakšen je moj odnos do tega, kar je neznano in je nad nami?**
14. **Kako najdem mir v sebi?**
15. **Zakaj je v meni toliko jeze, zakaj me je strah, zakaj sem tesnoben, kaj je praznina v meni ...?**
16. **Kakšen naj bom, kaj naj dožem, v katero smer naj grem?**
17. **Kaj pomenijo izguba pomena in smisla, žalost, depresija?**
18. **Kaj je lepota, kaj me veseli, kaj me žalosti?**
19. **Komu sem hvaležen in za kaj?**
20. **Kaj je moje poslanstvo?**
21. **Kaj bi si na koncu svoje poti želel misliti o svojem življenju?**
22. **Kakšno sled želim zapustiti?**
23. **Kaj je zares pomembno?**
24. **Kdo želim postati?**
25. **Kdo me navdihuje?**
26. **Velika vprašanja: obstaja drugo življenje, Modrost, obstajajo druga bitja v vesolju, zakaj sem tu, ali je kdo to ustvaril, kaj je končni Cilj vsega?**

To je torej prav tako »abeceda«, ki se je velja učiti v šoli – v šoli, ki živi sočutje in vzgaja sočutne ljudi in skupnost.