

Dr. Dušan Rutar

SOČUTJE ZA DRUGAČNO ŠOLO

Compassion for a Different School

Filozofski uvod v razumevanje sočutja in sočutne šole je morda zahteven, vendar na mestu, zato začnemo z Emmanuelom Lévinasom, filozofom etike, ki trdi, da je izvirno življenje sreča, zato je trpljenje njen neuspeh (Uljeé, 2020: 123). Sočutje pa je tisto, s katerim drug drugemu lajšamo trpljenje.

A pojdemo lepo vrsti.

Že davnega leta 1996 je Jacques Delors predstavil poročilo za Unescovo Mednarodno komisijo za izobraževanje za enaindvajseto stoletje, v katerem so predstavljeni štirje stebri izobraževanja: učiti se vedeti; učiti se delati; učiti se biti in – kar je bistveno – učiti se živeti skupaj. Danes je vnovič čas za razmislek o četrtem stebru njegovega poročila, saj smo že globoko v 21. stoletju, sočutna šola, ki je drugo ime za četrti steber, pa stoji, kolikor sploh obstaja, na trhljih temeljih.

Vsak človek je zase bolj ali manj prepričan, da ve, kaj je empatija, da ve, kaj je sočutje, da je zmožen tako enega kot drugega. Podobno vsakdo ve, da je treba za kakovost življenja drugih, za njihovo dobrobit ali blagostanje tudi kaj narediti, ne le čutiti z njimi. Redki pa vedo, da obstaja znanost o sočutju, ki sega daleč onkraj spontanah prepričanj in mnenj.

Skoraj standardna in prevladujoča definicija sočutja je z manjšimi variacijami tale: *močan občutek naklonjenosti in žalosti zaradi trpljenja ali smole drugih ljudi, ki ga spremlja želja po pomoči*.

Psihološko in morda eksistencialno lahko sočutje razumemo tudi kot: »/.../ ponižnost, ki izhaja iz introspekcije (ki nikakor ni »bičanje« samega sebe) in odpira vrata osebnemu in kolektivnemu sočutju, oboje pa je nepogrešljivo za pristne medosebne povezave, za človeka« (Walther, 2020: 119).

Tudi Schopenhauer utemelji sočutje na zmanjševanju trpljenja drugega: »/.../ neposredno sodelovanje [un-

*mittelbare Teilnahm*e], neodvisno od vseh prikritih pomislekov, predvsem pri trpljenju drugega in s tem pri njegovem preprečevanju ali odpravljanju; kajti vse zadovoljstvo, blagostanje (*well-being*) in sreča sestojijo iz tega /.../« (Cartwright, 2010: 142). Sočutje je zanj neposredno zasledovanje blagostanja drugega in delovanje z namenom njegovega povečevanja (prav tam).

Sodobni avtorji, ki preučujejo človekovo zmožnost za sočutje, zato vztrajno ponavljajo, da ne smemo pozabiti preteklih spoznanj ter sočutja razumeti preozko in preveč psihološko. Tako Cartwright zapiše, da je že Schopenhauer posredno »priznal«, da nas sočutje veže na življenje in na svet, v katerem nas je evolucijska dediščina obdarila z voljo do obstoja (prav tam: 152).

Paul Gilbert, profesor klinične psihologije na University of Derby, pa izrecno poudarja: »Brez ukoreninjenja sočutja v evolucijski in kontekstualni znanosti smo lahko na koncu naivni in ohlapni z jezikom ter enačimo sočutje s stvarmi, kot so ljubezen, prijaznost, dobra volja in naklonjenost do drugih. To so lahko načini sočutja, vendar niso sočutje samo. V središču sočutja so pogum, da prepoznamo vzroke trpljenja – zlasti našo temno stran –, predanost pridobivanju modrosti za razumevanje načinov, kako lajšati in preprečevati trpljenje, ter odločenost, da ukrepamo.« (Gilbert, 2009, 2020: 9–10)

Evolucijska psihologija je doslej postregla s številnimi spoznanji o pomenu vedenja, ki ga označuje beseda *sočutje*. Tako so med drugim raziskave pokazale, da t. i. **smiselno oz. pomena polno (angl. meaningful) povezovanje z drugimi ljudmi izboljšuje telesno in psihično blagostanje posameznika (angl. well-being)** (Walther, 2020: 44).

Maurice Irfan Coles, urednik knjige *Towards the Compassionate School*



► Dr. Dušan Rutar

(2015), pa povezuje poslanstvo sočutne šole tudi z duhovnostjo: »Lahko rečemo, da brez sočutja ni duhovnosti. Enako lahko trdimo, da brez duhovnosti sočutje ne bi obstajalo, saj sočutje tvori temelj duhovnih praks. Sočutje in duhovnost sta prepletena in integralna.« (Younger, 2017: 181)

Kako torej razumeti sočutje v šoli in kako ga udejanjati v praksi? Čemu sploh sočutna šola?

Odgovor na zapisano vprašanje je morda najboljše zasnovati s pomočjo revolucionarnega filozofskega vpogleda v naravo srečevanj med ljudi, ki jo Emmanuel Lévinas na kratko predstavi takole: drugi človek je za nas univerzum skrivnosti, je Drugi, ki terja od nas etično odgovornost in posebno držo, strnjeno v sporočilo: »Ne poškoduj me!«

Raziskave pomena, vloge in funkcije učenja sočutja v šolah in na delovnih mestih nesporno dokazujejo, da ima sočutje zelo pomembno vlogo pri oblikovanju medsebojnih odnosov in vzdušja med ljudmi. Skupina avtorjev v članku z naslovom *Exploring the link between compassion and teacher work engagement* (Preučevanje

povezave med sočutjem in delovno zavzetostjo učiteljev) takole povzema rezultate svoje raziskave:

»Preučevanje sočutja na delovnem mestu se morda zdi čudno znotraj sodobne tekmovalne in individualistične družbe; rezultati te študije dokazujejo, da je obstoj sočutja v rutinskem delovnem okolju šole pomemben predvsem zato, ker predstavlja tisto plat učiteljevih izkušenj na delovnem mestu, ki greje srce. Ta študija postavlja nov mejnik glede vloge sočutja v šolskem okolju in ponuja nove vpogled v pomen vgrajevanja sočutja v tkivo učiteljevega dela«. (Eldor, Liat, Shoshani, Anat, 2016: 134)

Zakaj torej sočutna šola? Odgovor: Kako se lahko učenci bolje pripravijo na prihodnost v svetu, v katerem je toliko negotovosti?! Stres in tesnoba, ki ju povzroča negotova prihodnost, namreč vse močnejše vplivata na duševno zdravje in blagostanje (well-being) učencev, staršev in strokovnjakov (Mistry, 2020: 511).

Sočutna šola torej nikakor ni šola, v kateri učitelji zgolj poučujejo učence ali »nekaj« prenašajo nanje, temveč je šola, v kateri tako učenci kot učitelji, starši in drugi, ki delujejo v šoli, ob učenju oz. skozenj povečujejo lastno blagostanje in se učijo sočutja.

Naj ponovimo: sočutje sta pogum in modrost za preprečevanje trpljenja

ter vzpostavljanje okolij, v katerih se ljudje počutijo varno povezane in medsebojno podprte – in to vsi ljudje, ne le nekateri. **Sočutne šole zato ne smemo razumeti kot kraja, v katerem učitelji poučujejo učence o sočutju, ampak sočutje in solidarnost udeležanja, ju živijo!**

Raziskovanje razvojnih tveganj pri oblikovanju otrokove osebnosti ter njegove psihične odpornosti (rezilientnosti) so doslej dokazale preventivno vlogo naslednjih dejavnikov:

1. **zaščitna podpora družin, šol, vrstnikov in skupnosti, ki spodbuja blagostanje oz. dobrobit (well-being) otrok in mladostnikov;**
2. **močni (strong) odnosi s starši, učitelji in drugimi odraslimi v šoli in skupnosti;**
3. **tesno in podpirajoče prijateljstvo z vrstniki;**
4. **podpiranje učencev pri razvijanju občutkov uspešnosti, samoreguliranja pri reševanju problemov;**
5. **pozitivno občutenje identitete (positive self-identity) (Doll, Ni, 2021: 186).**

Sočutna šola je odziv na izsledke teh raziskav. V sočutnih šolah razvijamo procese, krepimo mehanizme, načrtujemo metode in tehnike dela in podpiramo prakse, ki usmerjajo po-

zornost na te dejavnike in jih pomagajo krepiti ter jih bomo podrobneje predstavili v enem od prihodnjih prispevkov, na tem mestu pa navajamo le še nekaj orodij in pristopov sočutnih šol in sočutnih skupnosti (angl. *compassionate systems tools*):

1. **simulacije** (igre, igranje vlog in drugi načini ponazarjanja vedenja, posameznikovih dejanj in njihovih vplivov na druge ljudi);
2. **grafi vedenja skozi čas** (izbiranje ključnih spremenljivk in sledenje njihovemu spreminjanju skozi čas);
3. **diagrami zalog oz. virov in tokov** (kako prilivi in odlivi spreminjajo zaloge in kakšne so razlike med njimi);
4. **povezovalni krogi** (prepoznavanje ustreznih spremenljivk v situaciji, njihovo razvrščanje okoli kroga in risanje puščic, ki sledijo domnevnim vzročnim povezavam);
5. **čuječnost in refleksije** (meditativne prakse, spremljanje sebe in skupine);
6. **pogovorne skupine** (usklajevanje med tem, kako mislimo, čutimo in delujemo, krepitev zavedanja o medsebojne povezanosti) (*Introduction to Compassionate Systems Framework in Schools*).

VIRI IN LITERATURA

Cartwright, D. E. (2010). Compassion and Solidarity with Sufferers: The Metaphysics of Mitleid. *Better Consciousness*, 138–156. doi:10.1002/9781444322866.ch9.

Doll, B., Ni, H. (2021). *Creating Resilient Classrooms and Schools*. V: Lazarus, Philip J., Suldo, Shannon M., Doll, Beth (ur.). *Fostering the Emotional Well-Being of Our Youth: A School-Based Approach* (OUP, 2021, str. 183–203).

Eldor, L., Shoshani, A. (2016). Caring relationships in school staff: Exploring the link between compassion and teacher work engagement. *Teaching and Teacher Education*, 59, str. 126–136. doi:10.1016/j.tate.2016.06.001.

Hawkins, M., Nadel, J. (2022). *How Compassion can Transform our Politics, Economy and Society*. Routledge.

Mistry, M. (2020). The mindful school: transforming school culture through mindfulness and compassion. *Education*, 49(4), str. 510–512. doi:10.1080/03004279.2020.1852294.

Uljeé, R. (2020). *Thinking Difference with Heidegger and Levinas: Truth and Justice*. Suny Press.

Walther, C. C. (2020). *Humanitarian Work, Social Change, and Human Behavior*. Springer.

Younger, S. (2017). Towards the compassionate school. *International Journal of Children's Spirituality*, 22(2), str. 180–182. doi:10.1080/1364436x.2017.1310420.