

PRIPOVEDNA UMETNOST IN TERAPEVTSKO SAMOSPOZNANJE

Sprejeto

18. 8. 2023

Pregledano

9. 11. 2023

Izdano

22. 12. 2023

MOJCA KÜPLEN

University of Tennessee, Department of Philosophy, Knoxville, Tennessee, Združene države Amerike
mkuplen@tennessee.edu

DOPISNI AVTOR

mkuplen@tennessee.edu

Ključne besede

pripovedna umetnost,
samospoznanje,
psihoterapija,
mentalna stanja,
mentalna simulacija,
prvoosebna in
tretjeosebna perspektiva

Izvleček Zadnja leta potekajo razprave v estetiki in filozofiji umetnosti o vprašanju, ali lahko pridobimo znanje o svetu iz umetniških del. Vendar pa je zelo malo napisanega o učinkih, ki jih ima umetnost na kultiviranje samospoznanja in samorazvoja. Medtem ko se večini od nas zdi očitno, da umetnost ima te učinke, je le malo znanega o tem, kako in zakaj se ti pojavijo. Obravnava tega vprašanja je glavni cilj sledečega prispevka. Bistvo argumenta je, da pripovedna umetnost ponuja edinstveno priložnost za sprejetje dvojne (prvo- in tretjeosebne) perspektive na lastna mentalna stanja, ki je, kot trdijo psihologi in filozofi uma, potrebna za pridobitev vrste samospoznanja, ki vodi v samorazvoj in samospremembe, to je, terapevtskega samospoznanja.

NARRATIVE ART AND THERAPEUTIC
SELF-KNOWLEDGE

MOJCA KÜPLEN

University of Tennessee, Department of Philosophy, Knoxville, Tennessee, United
States of America
mkuplen@tennessee.edu

CORRESPONDING AUTHOR

mkuplen@tennessee.edu

Accepted

18. 8. 2023

Revised

9. 11. 2023

Published

22. 12. 2023

Abstract In recent years, there have been debates in aesthetics and philosophy of art on the question of whether we can acquire knowledge about the world from works of art. However, little has been written about the effects of art on cultivating self-knowledge and self-development. While, for most of us, it seems obvious that art has these effects, little is known about how and why these effects occur. Addressing this issue is the main aim of this paper. The gist of the argument is that narrative art provides a unique opportunity to adopt a dual (first- and third-personal) perspective on the self, which has been argued recently by psychologists and philosophers of mind to be necessary for obtaining the kind of self-knowledge that leads to self-development and self-change, i.e., therapeutic self-knowledge.

Keywords

narrative art,
self-knowledge,
psychotherapy,
mental states,
mental simulation,
first and third-person
perspective

<https://doi.org/10.18690/analiza.27.1.31-52.2023>

CC-BY, text © Küplen, 2023

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.
This license allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or
format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

1 Uvod

Ideja o umetniških delih kot viru samospoznanja ni pogosto obravnavana v sodobni estetiki in filozofiji umetnosti. Filozofske in psihološke razprave se primarno ukvarjajo z razumevanjem socioepistemičnih in moralnih učinkov umetnosti ter z vlogo umetnosti pri kultiviranju empatije in naše sposobnosti razumevanja drugih (Nussbaum 1990, Kieran 1996, Carroll 2002). Umetniška dela, zlasti pripovedne vrste, prikazujejo kompleksne situacije, motive in dejanja, ki nam dajejo priložnost predstavljanja kako je biti v situaciji druge osebe in na ta način spodbujajo našo moralno in družbeno sensibilnost. Medtem ko te razprave pomagajo razložiti, kako umetnost lahko vodi k razmišljanju o naših lastnih normah, vrednotah in moralnih načelih¹, pa ne povedo veliko o umetniških delih in njihovih učinkih spodbujanja samospoznanja, ki ni družbeno in moralno usmerjeno, to je, tako imenovano 'dejansko samospoznanje', ki se nanaša na spoznanje naših lastnih izkušenj, misli, čustvih, prepričanjih, želja in drugih mentalnih stanj, ki sestavljajo naš Jaz.² Čeprav se večini od nas zdi očitno, da ima umetnost te učinke, je zelo malo znanega o tem, kako in zakaj se le-ti pojavijo. Obravnava tega vprašanja je glavni cilj sledečega prispevka. Moj namen je pokazati, da nam pripovedna umetniška dela ponujajo edinstveno priložnost, da zavzamemo dvojno (prvo- in tretjeosebno) perspektivo na naša lastna mentalna stanja, ki je, kot trdijo psihologi in filozofi teorije uma, nujna za pridobitev tako imenovanega terapevtskega samospoznanja, to je, samospoznanja, ki vodi do samo-spremembe (McGeer 2008, Bell and Leite 2016, Strijbos and Jongepier 2018). Kar je značilno za takšno vrsto samospoznanja je to, da nam ne daje popolnoma novih informacij o naših mentalnih stanjih, ampak nam omogoča, da v celoti prepoznamo različne obstoječe psihološke vidike našega notranjega življenja, ki se jih pogosto ne zavedamo popolnoma in ki usmerjajo naše čustvene izkušnje in vedenje (kot so implicitna prepričanja, želje, občutki, motivi ipd.).³ Skratka, za pridobitev terapevtskega samospoznanja je nujno, da zavzamemo prvoosebno perspektivo do lastnih mentalnih stanj, saj le-ta perspektiva generira občutek lastništva in avtoritete nad lastnim mentalnim življenjem, kar posledično vodi to samospremembe. Istočasno pa je potrebno regulirati prvoosebno

¹ Kot lepo izpostavlja Currie (1995).

² Tukaj se sklicujem na pojem 'dejanskega samospoznanja' kot ga uporablja Jopling (2000, str. 17).

³ Medtem ko se strinjam z mnenjem Lucy O'Brien (2017), da pripovedna umetnost ne vodi k pridobitvi popolnoma novega samospoznanja, ampak le tako imenovanega prepoznavnega samospoznanja, se ne strinjam z njeno trditvijo, da prepoznavno samospoznanje ne šteje kot pomemben del samospoznanja. Po mojem mnenju nam pripovedna umetnost ne daje le priložnosti, da potrdimo že obstoječa eksplicitna prepričanja, kot predlaga O'Brien, temveč da prepoznamo obstoječa implicitna prepričanja in druga implicitna mentalna stanja, ki sestavljajo ozadje naših izkušenj. To je pomen samospoznanja, kot ga podpira psihoterapija.

perspektivo z zavzetjem tretjeosebne perspektivne na naša mentalna stanja, saj nam le ta perspektiva omogoča, da prepoznamo pomen naših izkušenj v širšem kontekstu našega življenja. Čeprav je takšno dvojno perspektivo na naša lastna mentalna stanja težko doseči brez psihoterapevtskih posegov, trdim, da nam pripovedne umetnine omogočajo izkusiti obe perspektivi, s čimer nam pomagajo osmisлити lastne notranje izkušnje in prepoznati pomen teh izkušenj v širšem kontekstu.

To je teza, ki jo bom zagovarjala v nadaljevanju. Da bi razvila svoj argument, začnem z obravnavo virov, vrednot in omejitev tako prvo- kot tretjeosebnega pojmovanja samospoznanja. Nadaljujem z razlago načela prvoosebne avtoritete, ki je inherentno povezan s prvoosebno koncepcijo samospoznanja kot nujnim pogojem pridobitve terapevtskega samospoznanja. V drugem delu prispevka se obrnem na pojem pripovedne umetnosti razumljene kot pripovedne simulacije in opišem dve različni vrsti čustvenega doživljanja, ki ju ta simulacija omogoča. Nazadnje predlagam prikaz vloge pripovedne simulacije pri spodbujanju terapevtskega samospoznanja.

2 Vrednost in omejitve samospoznanja

Samospoznanje se nanaša na spoznanje naših lastnih mentalnih stanj, kot so naša izkustva, misli, čustva, prepričanja, želje in druga mentalna stanja, ki konstituirajo naš lastni Jaz (Gertler, 2011). Imeti samospoznanje pomeni imeti jasen občutek, kdo v resnici smo, kar je potrebno za smiselno in pristno življenje.

Literatura običajno izpostavlja dva glavna vira samospoznanja: introspekcijo kot vir prvoosebnega samospoznanja in samozaznavanje kot vir tretjeosebnega samospoznanja (Wilson in Dunn 2004). Introspekcija se nanaša na neposredno zavedanje naših mentalnih stanj. Introspektivno vemo, na primer, da smo jezni, tako da neposredno občutimo jezo v sebi.⁴ Imamo torej prvoosebni odnos do vsebine samoinformacije. To je drugače v primeru samozaznave, kjer se lastnih mentalnih stanj zavemo le posredno, tako da jih izpeljemo iz opazovanja lastnega vedenja (na primer, vpitje kot eden izmed vedenjskih znakov, ki nakazuje, da smo jezni). Z drugimi besedami, imamo tretjeosebni odnos do lastnih mentalnih stanj.

⁴ Introspekcija se razlikuje od našega običajnega zavedanja mentalnih stanj v tem, da je premišljeno in pozorno zavedanje. To je, medtem ko se zavedamo večine svojih mentalnih stanj tako, da jih preprosto doživljamo, se jih introspektivno zavedamo le takrat, ko jih namerno opazujemo in razmišljamo o njih. Za več o razlikovanju med običajnim in introspektivnim zavedanjem, glej Rosenthal (2000).

V sodobni filozofiji duha introspekcija ni več opisana kartezijansko kot notranje zaznavanje mentalnih stanj, ki je podobno našemu zaznavanju zunanjih predmetov (Taylor 1985, Moran 2001, Finkelstein 2003, Bilgrami 2006). Argument je, da v nasprotju z zunanjimi objekti, mentalni predmeti niso neodvisno obstoječa dejstva. Mentalni fenomeni, kot poudarja John McDowell, ne obstajajo neodvisno od našega zavedanja (1996, str. 21). To je, brez nekega zavedanja, recimo, lastnega občutka jeze, ne moremo reči, da smo jezni. Kako dojamemo naša lastna mentalna stanja do določene mere determinira kakšno bo to stanja za nas. Kot David Finkelstein artikulira to idejo: »Samopripisovanje mentalnih stanj se razlikuje od poročil o opazovanju v tem, da do neke mere predstavljajo dejstva na katere se nanašajo« (2003, str. 81). To pomeni, da ima introspektivno zavedanje mentalnih stanj določene posledice za naravo ali identiteto teh mentalnih stanj samih. Z drugimi besedami, introspekcija (delno) določa identiteto mentalnih pojavov. Introspektivno zavedanje oblikuje pomen naših mentalnih stanj, saj sam proces eksplicitnega zavedanja lastnih mentalnih stanj nujno vključuje našo dejavnost artikulacije in osmišljanja mentalnih stanj (Gendlin 1964, Varga 2015, str. 85–88). Da bi vedeli kaj mislimo, čutimo ali doživljamo nujno vključuje dejavnost samointerpretacije. Kot piše Charles Taylor: »Formuliranje kako se počutimo, ali sprejetje nove formulacije, lahko pogosto spremeni naše počutje. Ko vidim, da je bil moj občutek krivde napačen ali da je bil moj občutek ljubezni samoprevarjen, so emocije sama drugačna [...] Lahko bi rekli, da za te emocije, naše razumevanje ali interpretacije, ki jih sprejemamo o njih, so konstitutivna za emocijo. Razumevanje pomaga oblikovati emocijo. In zato slednje ni mogoče šteti za popolnoma neodvisen predmet« (1985, str. 100-101)

Do lastnih mentalnih stanj imamo poseben samointerpretacijski odnos, ki ga ne moremo aplicirati na naše opazovanje zunanjih predmetov. Naše samointerpretacije igrajo vlogo pri konstituiranju identitete naših mentalnih stanj. Introspekcija (ali prvooseben odnos do lastnih mentalnih stanj) zato leži v središču psihoterapije (Bell in Leite 2016, Strijbos in Jongepier 2018). Psihoterapija temelji na predpostavki, da smo v privilegiranem položaju poznavanja lastnih mentalnih stanj (kaj čutimo, razmišljamo, želimo) s tem, da doživljamo ta mentalna stanja. Ta privilegiran položaj, ki ga imamo do spoznanja lastnih mentalnih stanj, se odraža v pojmu, ki ga v sodobni filozofiji duha poznamo kot *načelo prvoosebne avtoritete* (Moran 2001, Finkelstein 2003, Bilgrami 2006). To načelo je izraženo v ideji, da smo sami sebi avtoriteta glede tega, kar rečemo (ali mislimo) da čutimo, želimo, verjamemo - ne le v smislu epistemične avtoritete, to je, da imamo privilegiran epistemični dostop do

naših lastnih mentalnih stanj (na primer, naše prvoosebno samopripisovanje prepričanj, misli in občutkov je nekaj, kar jemljemo za resnično, ne da bi pri tem upoštevali kakršna koli dokazne premisleke) - ampak v smislu *agencijske* avtoritete (Moran 2001, Parrott 2015). Na kratko rečeno, agencijsko avtoriteto imamo ko se povežemo s svojim mentalnim stanjem prvoosebno skozi introspekcijo. Kot piše Richard Moran, agencijska avtoriteta izraža poseben odnos, ki ga imamo do svojega lastnega mentalnega življenja v smislu, da je to mentalno življenje "moje, da izraža moj odnos do sveta, da je predmet mojega vrednotenja, popravkov, dvomov in napetosti" in da prav zaradi tega lahko pričakujemo, da bo "človekovo lastno zavedanje svojega mentalnega življenja povzročilo razlike v konstituciji tega mentalnega življenja" (2001, str. 37) Agencijski vidik prvoosebne avtoritete leži v našem zavedanju, da so psihološka stanja naša lastna stanja in da smo torej v privilegiranem položaju, da nekaj storimo v zvezi s temi stanji, to je, da jih oblikujemo tako kot se nam samim zdi primerno.

Obstajata dva načina razumevanja privilegirane agencijske avtoritete, ki jo imamo nad lastnim mentalnim življenjem. Po Moranovi racionalni teoriji prvoosebne avtoritete, posemeznik deluje kot agent, kot racionalno razmišlja, to je, podaja razloge za to kar je primerno, pravilno ali pravično, da čuti, misli ali verjame. Na primer, da bi odgovorili na vprašanje, ali je primerno čutiti strah, moramo razmisliti o razlogih, ki jih imamo za to prepričanje, torej ali je naša ocena situacije kot grozeče res upravičena. Spoznanje naših lastnih mentalnih stanj pridobimo tako, da upoštevamo vsebino teh mentalnih stanj in torej z usmeritvijo naše pozornosti k objektu na katerega se naša mentalna stanja nanašajo. Z drugimi besedami, poznavanje našega mentalnega stanja, recimo, ali čutimo strah in ali si želimo sladoleđ, je transparentno za navzven usmerjeno vprašanje, ali je res, da je situacija grozeča in da je moja želja po sladoleđu zaželjena. Potrjevanje ali eksplicitno odobravanje naših lastnih mentalnih stanj na podlagi principa transparentnosti je oblika priznanja in predstavlja »fundamentalno značilnost samospoznanja« (2001, str. 150). Torej, po Moranovi teoriji, imamo agencijsko avtoriteto v kolikor imamo racionalno avtoriteto nad lastnim mentalnim stanjem. Naša racionalna razmišljanja določajo ustreznost naših mentalnih stanj.

Moran razvije svojo teorijo racionalne prvoosebne avtoritete predvsem v kontekstu naših moralnih razmislekov. Prav iz tega razloga je njegova teorija neprimerna za razlago naših občutkov in čustev, ki pogosto ostajajo neodzivna na racionalna razmišljanja (Strijbos in Jongepier 2018, McGeer 2008, Carman 2003, Kloosterboer

2015, Bell and Leite 2016, Leite 2018). Na primer, pogosto se nam pripeti, da občutimo srečo, ne da bi pri tem verjeli, da imamo kakršne koli zavestne razloge, da bi se morali počutiti srečno. Prav tako velja obratno. Včasih verjamemo, da imamo razloge, da bi se morali počutiti srečni, pa tega ne moremo občutiti (lepo ilustracijo slednjega podaja Lev Tolstoj v svojih *Izpovedih*, kjer piše, da kljub izpolnitvi vseh svojih življenjskih ciljev in potreb čuti le nesrečo in obup.

Naša čustva in občutki pogosto ostanejo neodzivni na razumsko potrjene razloge, ker, kot trdi Naomi Kloosterboer, v nasprotju z razlogi, pomembnimi pri razpravljanju o mentalnih stanjih kot so prepričanja, ki imajo opravka z resničnovrednostjo vsebine prepričanja, razlogi, ki so pomembni pri razpravljanju o čustvih in občutkih, so inherentno povezani z našim subjektivnim odnosom do sveta, in sicer s tem, kaj nam je pomembno, kaj nam je mar glede na lastna zavestna ali nezavedna prepričanja, misli, občutke, motive, želje in vrednote. Kot poudarja: »Naša čustva so pojmovno povezana z našimi skrbmi v smislu, da so odzivi na stvari, ki nas skrbijo.« (2015, str. 252). Torej, da bi vedeli ali je primerno čutiti nesrečo ali jezo, moramo razmisliti o razlogih zakaj vrednotimo situacijo kot nezadovoljivo ali žaljivo, in to pomeni, da moramo v prvi vrsti odgovoriti na vprašanje, kdo smo, kaj cenimo, želimo in pričakujemo od drugih: »Povedati, ali je nekaj za določeno osebo boleče, žaljivo ali veselo, temelji na premislekih, ki so odvisni od tega, kdo ta oseba je, z določenimi značajskimi lastnostmi, skrbmi, načrti, ambicijami, strahovi, ranljivostjo, odnosi z drugimi osebami itd.« (Kloosterboer 2015, str. 253) Utemeljitev naših lastnih čustev ni odvisna le od vsebine čustev, ampak tudi od tega, kako je dano čustvo povezano z našimi preostalimi mentalnimi stanji. Svojih čustev ne spoznamo le tako, da pogledamo navzven (za kaj gre pri čustvu), ampak tudi tako, da pogledamo vase, k našim drugim mentalnim stanjem (prepričanju, željam itd.). Moranovo načelo transparentnosti tako ne moremo aplicirati na čustva.

Naši občutki sreče, žalosti ali jeze so primerni v kolikor odmevajo s preostalimi vidiki naše osebnosti – našimi prepričanji, željami, cilji, vrednotami in predstavami, ki jih imamo o sebi. To je občutek primernosti, h kateremu teži psihoterapija in se odraža v tako imenovani *afektivni* teoriji prvoosebne avtoritete, kot sta jo nedavno predlagala Strijbos in Jongepier (2018). Ta teorija temelji na osnovnem pravilu psihoterapije, namreč, da moramo ubesediti svoja čustva in misli ter pozorno spremljati, kaj take samoartikulacije ali samointerpretacije zbuja v nas, v smislu, ali resonirajo s preostalimi vidiki naše osebnosti. Kot Taylor Carman izrazi to idejo: »Kar je bistveno ni to, da se odločim, kako bi moral čutiti, ampak raje da razjasnim, kako se počutim,

tako da pustim svojim čustvom, da se oblikujejo in najdejo glas v tem, kar govorim in delam» (2003, str. 404). Z drugimi besedami, pridobitev samoinformacije morajo biti "čustveno prepričljiva" in ne zgolj racionalno razumljena (Abend 2007, str.1437). Samoinformacija mora biti afektivno dojeta, da bi imela terapevtski učinek. Kot pišeta Strijbos in Jongepier, tukaj ni relevantna resnica o vsebini naših občutkov (kaj naj čutim?), temveč bolj kvaliteta čustev: »če ugotovimo, da nov opis odzvanja z našimi čustvi in jih naredi bolj jasno opredeljene in determinirane, nam bo to dalo razlog za prepričanje, da je ta novi opis natančnejši od starega.« (2018, str. 50). Cutimo, in ne le racionalno verjamemo, primernost določene samoartikulacije: »Dovolj je, da izkusimo natančnost naših novih opisov na podlagi tega, kar te besede vzbudijo v nas.« (2018, str. 51) Dana interpretacija konstituira naše mentalno stanje v kolikor se nam zdi čustveno prepričljiva, v smislu, da je usklajena z našimi lastnimi vzorci občutkov, misli in dejanj. Čustveno prepričljivo (primerno) interpretacijo prepoznamo po občutku olajšanja in vznemirjenja, ki ga povzroči v nas – čutimo, da so vsi vidiki nase izkušnje končno združeni v celoti in smiselni. Rezultat je čustveno priznanje, popolno priznanje našega mentalnega stanja. Po drugi strani pa čustveno neprepričljiva (neprimerna) interpretacija naših subjektivnih izkušenj povzroča občutek nelagodja, tesnobe in nerazločljivosti. To interpretacijo doživljamo kot manj smiselno in dezorganizirajočo (to je, afektivno zanikana interpretacija).

Vendar pa zgolj prvoosebna perspektiva na lastna mentalna stanja ni zadosten pogoj za pridobitev terapevtskega samospoznanja, saj, kot pišeta Strijbos in Jongepier, »ko poskušamo ugotoviti, kaj čutimo, želimo ali verjamemo, ne moremo vedno zaupati našemu transparentnemu pogledu na svet.« (2018, str. 51). Prvoosebna (introspektivna) perspektiva je podvržena epistemični zmotljivosti in samoprevari (na primer, oblikovanje zmotnih prepričanj o osebnostnih lastnostih, napačne identifikacije motivov in vzrokov za svoja čustva, stališča, odločitve in dejanja, kot poudarjajo številne študije v kognitivni znanosti).⁵ Zdi se, da je introspekcija epistemično nezanesljiv vir samospoznanja zaradi obstoja različnih vidikov našega notranjega življenja, ki ostajajo zunaj našega zavestnega uma in ki pomembno vplivajo na naše kognitivne in čustvene izkušnje.⁶ Glede na to, da se introspekcija nanaša zgolj na zaznavanje neposredno zavednih procesov in tako nima neposrednega dostopa do nezavednih procesov, lahko pogosto rezultira v

⁵ Za pregled teh študij glej Gertler (2011, str. 70–81).

⁶ Ta ideja se odraža v trenutni teoriji kognitivne znanosti o dveh različnih sistemih obdelave informacij: nezavednem sistemu (implicitni, impulzivni ali izkustveni sistem) in zavestnem sistemu (eksplicitni, racionalni ali reflektivni sistem). Glej Evans (2008).

nepopolnih in napačnih samo-informacijah.⁷ Introspekcija je prav tako kritizirana, ker predvidoma vodi do tega, kar Jonathan Lear (2004), imenuje 'patologija priznanja', namreč h krepitvi raje kot preprečevanju neprilagodljivih mentalnih stanj. Povedano na kratko, glede na to, da je prvoosebna perspektiva pogosto determinirana z (introspektivno nevidnimi) neprilagodljivimi implicitnimi prepričanji, ki določajo, katere značilnosti svoje osebnosti in sveta bomo izbrali in organizirali skupaj, nam tako lahko preprečujejo prepoznavanje tistih lastnostnih lastnosti in vidikov sveta, ki bi prispevali k bolj natančnejšemu samorazumevanju. Na primer, če ima posameznik implicitno prepričanje, da je svet poln izdaje (Learov primer), potem bo to prepričanje vodilo posameznikovo pozornost na tiste značilnosti sveta, ki so v skladu s tem prepričanjem in spregledale tiste, ki niso, s čimer bo posledično krepilo posamezniko implicitno prepričanje samo (da je svet res poln izdaje).

Prvoosebno perspektivo je zato potrebno regulirati z zavzetjem tretjeosebne perspektive do lastnih mentalnih stanj. Kot pravi Victoria McGeer, potrebno je »videti sebe, kot vidimo druge – namreč kot empirične subjekte, katerih psihološka stanja se odzivajo na različne vplive, ki so večinoma nevidni iz naivno egocentričnega prvoosebnega vidika.« (2008, str.101). Cilj je torej, da se distanciramo od prvoosebne perspektive, se zadržimo pred priznavanjem lastnih mentalnih stanj in ponovno ocenimo lastna nagnjenja. V tretjeosebni perspektivi zavzamemo stališče gledalca do lastnih mentalnih stanj, kjer pridobimo spoznanje o lastnih mentalnih stanjih posredno, tako da jih izpeljemo iz opazovanja lastnega vedenja. Kot piše Daryl Bem, zagovornik teorije samozaznavanja: "do mere do katere so notranji znaki šibki, dvoumni ali nerazumljivi, je posameznik funkcionalno v istem položaju kot zunanji opazovalec« (1972, str. 2). Glede na to, da nekatera naša vedenja poganjajo implicitna stališča, motivi in druge psihološke lastnosti, ki so introspektivno nevidna, nam opazovanje lastnega vedenja lahko pomaga pridobiti boljši vpogled v naša notranja stanja. Tretjeosebno pridobljen vpogled v psihološke sile in impulze, ki ležijo pod našim neposrednim zavedanjem, je zato nujen za natančno izvajanje naše agencijske avtoritete. Tretjeosebna perspektiva pa mora biti skrbno regulirana, da ne vodi v samoodtujitev: namreč opazovanje lastnih občutkov, prepričanj in želja, kot da bi pripadali nekomu drugemu, vključuje doživljanje lastnih mentalnih stanj kot stanj, ki niso odvisna od nas samih, ampak so nekaj kar se nam preprosto pripetijo.

⁷ Za podrobnejšo analizo različnih vrst napačnih samoinformacij pridobljenih s postopkom introspekcije, glej Nisbett in Wilson (1977).

Tretjeosebna perspektiva tako ne upošteva našega zavedanja, da je Jaz, ki ga opazujemo, naš in pomena, ki ga ima ta način samozavedanja za naš samorazvoj (Strijbos in Jongepier 2018, Moran 2001, str. 131-132, Eagle 2011, str. 41-67).

Moj cilj v nadaljevanju je pokazati, da nam lahko pripovedna umetnost omogoči izkušnjo obeh perspektiv in nam tako ponudi edinstveno priložnost pridobitve terapevtskega samospoznanja. Po mojem mnenju, pripovedna umetnost ponuja različne načine interpretacije lastnih subjektivnih izkušenj iz tretjeosebne perspektive in nam tako pomaga pridobiti nove samoinformacije. Proces pridobivanja samoinformacij pa ni arbitraren, temveč je vezan na načelo prvoosebne avtoritete. Glede na to, da pripovedna umetnost pogosto vzbuja intenzivne čustvene reakcije v nas (v kolikor prikazuje čustveno nabite situacije), je teorija prvoosebne avtoritete, ki je primerna za umetnost, afektivna teorija; to je, primernost samoinformacije je potrjena z dejanjem čustvenega priznanja. Trdim, da občutimo primernosti ali neprimernost samoinformacije skozi proces mentalne simulacije, to je predstavljanja prikazanih dogodkov in izkušenj iz perspektive karakterjev. Umetniška dela lahko povzročijo poglobljeno in vpojno izkušnjo, ki vpliva na vse naše čute; daje nam priložnost da za trenutek naselimo svet karakterjev in empatiziramo z njimi. To nam omogoča, da intenzivneje začutimo primernost (ali neprimernost) pridobljene samoinformacije. Preden nadaljujem s podrobno razlago svojega prikaza, se želim obrniti na pojem pripovedne umetnosti razumljene kot pripovedne simulacije.

3 Pripovedne umetnine kot mentalne simulacije

Pripovedna umetniška dela so pogosto razumljena kot »simulacije jazov v družbenem svetu.« (Mar in Oatley, 2008, str. 173). Takšne pripovedne simulacije imajo predvidoma dve značilni lastnosti. Prvič, ponujajo nam priložnost, da se postavimo v kožo fiktivnih karakterjev ter za trenutek naselimo njihove misli, prepričanja, želje in občutke. Pripovedna simulacija tako spodbuja mentalno simulacijo, to je, predstavljanje karakterjevih mentalnih stanj iz prvoosebne perspektive. Drugič, ponujajo abstrakten in poenostavljen model izkušenj iz resničnega življenja. Mar in Oatley tako definirata pripovedno simulacijo kot »predstavitev človeških odnosov in njihovih izidov v zgoščeni obliki.« (2008, str. 183) To pomeni, da pripovedne simulacije ne imitirajo neposredno naših običajnih izkustev, saj so le-ta preveč zapletena in podrobna, da bi jih lahko neposredno predstavili v prostorsko in časovno omejeni umetniški obliki; raje vključujejo le tista dejstva, ki so pomembna za razumevanje pomena zgodbe in psihološke situacije

karakterjev. Prav iz tega razloga uporablja pripovedna umetnost različne strategije in tehnike za posredovanje informacij, ki jih ni mogoče eksplicitno podati, in tako ponuja »razlage o tem, kaj se dogaja pod površjem, da ustvari opazno vedenje«. (Mar in Oatley 2008, str. 176). Pripovedna umetniška dela ponujajo različne razlage ali interpretacije upodobljene teme, glede na različne načine izbire, specifikacije in razporejanja elementov zgodbe v celoto. Da bi natančno videli, kako pripovedna umetnost prispeva k interpretaciji upodobljene teme, si oglejmo film Michaela Hanekeja *Der siebente Kontinent* (1989).

Film pripoveduje zgodbo o avstrijski družini in njihovem poskusu ubega pred občutkom čustvene in družbene izoliranosti v sodobnem svetu tako, da se odločijo narediti samomor. Film teži k prikazovanju mentalnega stanja praznine in depersonalizacije, ki spremlja vsakdanje življenje te družine preko reprezentacije objektov, raje kot subjektov. Tako na primer v uvodni segmentaciji filma, ne vidimo obrazov karakterjev, temveč le fragmentirane in izolirane posnetke njihovih rok, ki ugašajo budičko, odgrnjajo zaveso, zavezujejo vezalke čevljev, kuhajo kavo, pripravljajo zajtrk. S filmsko tehniko, ki poudarja stanje ujetosti v vsakodnevne rutine, Hanekeju uspe dati zaznavno obliko občutku izpraznjenosti lastne eksistence in nam s tem ponuditi redko priložnost, da prepoznamo določena mentalna stanja, čustva in ideje, ki jih ni mogoče neposredno predstaviti. Film ponuja enega izmed možnih načinov razumevanja izkušnje čustvene praznine in odtujenosti. Pomen te izkušnje se razkrije s skrbno izbiro in specifikacijo določenih vidikov te izkušnje - občutek ujetosti v vsakodnevno rutino, ki je izražen s prikazom mehansko opravljenih vsakodnevnih opravil; ideja depersonalizacije in izguba komunikacije kot je predstavljena preko pripovedi, ki poudarja monotonijo vsakodnevne življenja karakterjev in njihovo neosebno verbalno izmenjavo; ter kako ti občutki posledično vodijo do njihovega doživljanja obupa in jeze nad svetom, kar je lepo izraženo s predstavo karakterjev in njihovim sistematičnim uničevanjem lastnega imetja in nazadnje njihova odločitev, da ubežijo temu občutku ujetosti z dejanjem samomora.

Hanekejev film prikazuje eno izmed možnih oblik, ki jo ideja čustvene praznine in odtujenosti lahko zavzame, vendar obstaja veliko drugih možnih načinov interpretacije te ideje. Na primer, slika Edvarda Muncha, *Večer na ulici Karl Johana* (1892) izraža idejo čustvene izolacije in odtujenosti tako, da prikazuje množico, med seboj ločenih in izoliranih ljudi z nejasnimi obraznimi potezami. S poudarjanjem izkušnje anonimnosti, izolacije in izgube samozavedanja, Munchovo umetniško delo dodaja še en pomen, ki jo ideja odtujenosti lahko ima za nas. Medtem ko oba Haneke

in Munch instancirata isto idejo odtujenosti in čustvene izolacije, izražata drugačen pomen izkušnje odtujenosti.

Hanekejev film lepo ilustrira na kakšen način lahko pripovedna umetnost omogoča dvojno (prvo- in tretjeosebno) perspektivo na fiktivne karakterje.⁸ Po eni strani film ponuja konkretno in živo vizijo psihološke situacije karakterjev, kar nam omogoča, da si predstavljamo njihovo situacijo iz prvoosebne perspektive. V filmu vidimo svet karakterjev skozi njihove oči, ko postanejo čustveno neobčutljivi, apatični in obupani do te mere, da se odločijo vzeti svoje življenje. To ustvari globoko občuteno izkustvo simulacije njihovih čustvenih stanj, ki nam daje prvoosebno informacijo o njihovih notranjih izkušnjah. Po drugi strani pa film prav tako ponuja priložnost, da pridobimo tretjeosebni vpogled na prikazane dogodke in karakterje, kar je učinek dosežen s formalnimi in slogovnimi lastnostmi dela. Na primer, posnetki karakterjev, ki mehansko opravljajo svoje dnevne rutine in ki izključujejo njihove obraze, ali dolgi kadri, ki prikazujejo sistematično uničevanje vsega njihovega imetja, nam dajo informacije o psiholoških vidikih, ki sestavljajo ozadje njihove čustvene izkušnje. Na primer, da se njihovo občutje čustvene izolacije nahaja prav v tem kako interpretirajo lastne dnevne rutine in materialne dobrine, in sicer kot nekaj, v kar so ujeti ali zaprti. Film tako ponuja dodatno informacijo o vzročni povezavi med čustvi karakterjev in njihovim psihološkim stanjem, kar nam pomaga razumeti destruktivna dejanja, ki jih na koncu izvedejo. Z razlago psiholoških in čustvenih vidikov karakterjev, nas film povabi k oblikovanju drugačnega odnosa z njimi, v katerem nismo zgolj udeleženci njihove zgodbe – to je, doživljamo njihovo mentalno življenje skozi njihove oči (prvoosebna perspektiva) —ampak tudi zunanji opazovalci njihovih vzorcev misli, občutkov in dejanj (tretjeosebna perspektiva). Doživljanje prvoosebne in tretjeosebne perspektive, ki se med pripovedno simulacijo nenehno izmenjuje, nam daje priložnost, da pridobimo celovitejše razumevanje karakterjev in njihove psihološke situacije.⁹

Pripovedna umetnost pa nam ne ponuja le priložnost, da zavzamemo dvojno perspektivo na karakterje in njihove situacijske vidike kot so prikazane v zgodbi, ampak posledično tudi na lastno psihološko situacijo. To je, pripovedna umetnost

⁸ V filozofski estetiki je razlikovanje med prvo- in tretjeosebno perspektivo na karakterje znano tudi kot razlikovanje med notranjo in zunanjo perspektivo. Glej Lamarque (1996, str. 135–49), Currie (2010, str. 49–63) in Clifton (2016).

⁹ Za podoben pogled, glej Amy Coplan (2004), ki prav tako trdi da pripovedna simulacija istočasno vključuje prvoosebno empatično perspektivo na prikazane karakterje kot tretjeosebno perspektivo, pri kateri opazujemo izkušnje karakterjev od zunaj.

hkrati sproža refleksijo na naše lastne izkušnje in osebne lastnosti. Razlaga tega fenomena, kot ga bom podrobneje prikazala v nadaljevanju, leži v naravi naših čustvenih odzivov na pripovedna umetniška dela, ki odsevajo delovanje naših čustev na splošno.

4 Terapevtsko samospoznanje skozi umetnost

Kot smo že omenili, naša čustva odražajo občutek pomembnosti in vrednosti, ki ga pripisujemo nečemu ali nekomu in ki je zakoreninjeno v naših osebnostnih lastnostih. Vsako čustvo, ki ga doživljamo, vključuje občutek naših osebnih življenjskih skrbi: kaj nam je pomembno in za kar nas skrbi glede na naše osebne značilnosti, to je naše želje, cilje, potrebe in prepričanja, ki jih imamo o sebi in o svetu, v katerem živimo (Nussbaum 2004, Robinson 2005, Helm 2009). Osebne življenjske skrbi (občutek pomembnosti, ki ga pripisujemo nečemu ali nekomu) se razlikujejo od osebe do osebe glede na različne osebne značilnosti; torej isto dejanje, situacija ali dogodek ne bo vplival na vse nas na enak način. Na primer, nekateri od nas smo ponosni na poklicni uspeh, ker težimo k dosežkom. Medtem ko drugi, ki nimajo podobnih teženj, ne bodo čutili ponos nad lastnimi dosežki na enak način. Podobno, nekateri izmed nas občutimo ponižanje nad verbalno žalitvijo, ker imamo potrebo po tem, da nas drugi vidijo v pozitivni luči. Medtem ko drugi, ki jim ni mar za mnenja okolice, take žalitve ne motijo.

Naši čustveni odzivi na umetniške pripovedi so podvrženi istim zakonom kot čustva, ki jih doživljamo v resničnem življenju. Ta ideja izhaja neposredno iz teorije čustvenega realizma, ki trdi, da doživljamo resnična in pristna čustva, ko se ukvarjamo s fikcijo.¹⁰ To pomeni, da je naš način čustvovanja s fiktivnimi dogodki in karakterji odvisen od naših lastnih življenjskih skrbi. Kot piše Kendall Walton, če doživljamo stisko pri simulaciji jamarske odprave, je to zato, ker imamo klavstrofobične dispozicije (1997, str. 39-40). Jenefer Robinson navaja podobno v svoji razpravi o čustveni vpletenosti v literarne karakterje: »jasno je, da ne bom doživela noben čustveni odziv na roman, razen če čutim, da so moji lastni interesi, cilji in želje nekako na kocki« (2005, str. 114). To pomeni, da čutimo strahove, agonijo in odtujenost karakterjev, ker dojemamo (zavestno ali podzavestno) prikazano situacijo kot pomembno za naše lastno življenje. Naša psihološka sorodnost s karakterji nam omogoča, da čutimo, kar čutijo oni. Kot Lazarus in

¹⁰ Glavni zagovornik tega stališča je Gaut (2007, str. 203–26).

Lazarus jedrnato poudarjata: »Če njihova stiska ne bi bila podobna naši, potem se ne bi odzvali.« (1996, str. 131). Tako na primer, ne moremo vsi empatizirati z glavnim junakom filma *Into the Wild* (2007), ki pripoveduje zgodbo o Christopherju McCandlesu (upodablja ga Emile Hirsch), ki se odloči zapustiti vse svoje imetje in odpotovati na Aljasko, da bi živel v samoti z divjo naravo. Nekdo, ki nikoli ni občutil močnega hrepenenja po svobodi, samoodkrivanju in odmiku od človeštva, si bo morda težko predstavljal McCandlesovo stanje duha in razumel njegovo vedenje. Naša sposobnost, da miselno simuliramo psihološka stanja karakterjev temelji na našem prepoznavanju psihološke podobnosti z njimi.¹¹ To kaže, da se pripovedna umetnost neposredno dotika našega lastnega čustvenega in psihološkega sistema. Kako se čustveno odzivamo na karakterje in dogodke prikazane v pripovednih delih, predstavlja edinstven način dostopa do celotne domene naših osebnih življenjskih skrbi, ki so pogosto neprepoznavni iz naše strani. Na primer, pogosto se zgodi, da občutimo čustvo kot je strah ali brezup, vendar ne moremo v celoti artikulirati in razumeti, kaj je v dani situaciji grozeče ali brezupno. Medtem ko se lahko introspektivno zavedamo lastne notranje izkušnje, pa ni nujno da se popolnoma zavedamo različnih psiholoških vidikov, ki sestavljajo ozadje takšne izkušnje. Pripovedna umetnost pa vendarle lahko naredi te psihološke vidike vidne in s tem na voljo našemu spoznanju.

Kot je bilo že omenjeno, pripovedna umetnost deluje kot simulacija karakterjevih izkušenj in dejanj v zgoščeni obliki. Z drugimi besedami, pripovedna umetnost predstavlja verigo dogodkov v nepretrgani in celoviti obliki, pri čemer poudarja psihološke vidike, ki sestavljajo ozadje karakterjevih čustvenih izkušenj (to je, kako je prikazana situacija pomembna za karakterjeve namene, aspiracije, prepričanja in želja) in nam s tem naredi te izkušnje in dejanja bolj razumljiva.¹² Formalne in slogovne lastnosti pripovedne umetnosti nam dajejo priložnost, da opazujemo izkušnje karakterjev iz tretjeosebne perspektive in nam tako pomagajo dojeti pomen njihovih izkušenj v širšem kontekstu njihovega mentalnega življenja. V kolikor pa je čustvena in psihološka sorodnost s karakterji potrebna za našo sposobnost, da miselno simuliramo z njihovimi čustvenimi izkušnjami, to nakazuje, da lahko pripovedna umetnost prav tako pripomore k razumevanju naših lastnih čustvenih izkušenj. Z drugimi besedami, če se naša lastna čustvena ocena upodobljene situacije do neke mere ujema z ocenami karakterjev (to pomeni, da doživljamo enake ali

¹¹ Na to idejo opozarjajo številne raziskave, ki kažejo, da zaznavanje čustvenih in psiholoških podobnosti (ali razlik) s karakterji olajša (ali ovira) aktivacijo mentalne simulacije. Glej Green (2004) in Hakemulder (2000, str. 70–3).

¹² To je vrednost narativne simulacije, kot jo poudarja Schwan (2013).

podobne čustvene reakcije na upodobljene dogodke kot karakterji), potem lahko pripovedna umetnost, s tem, ko ponuja interpretacijo karakterjevih izkušenj, prav tako pomaga razjasniti naše lastne čustvene izkušnje. Pripovedna umetnost nam tako ponuja priložnost, da pridobimo tretjeosebni vpogled na lastna mentalna stanja, s pomočjo katerega lahko prepoznamo in preučimo določene vidike naših osebnih izkušenj, ki pogosto ostanejo neopaženi iz zgolj fenomenološke prvoosebne perspektive. Kot navaja H. W. Johnstone, da bi se zavedali določenih vidikov lastnega mentalnega stanja, je potrebno vstaviti določeno distanco med nami samimi in našim mentalnim stanje, saj "pri popolni potopljenosti v izkušnjo ni občutka lastništva" (1970, str. 106). Samospoznanje zahteva dialoški odnos in umetniška upodobitev občutkov, idej, vrednot in prepričanj, je tista, ki odpira takšen dialog med nami, našimi subjektivnimi izkušnjami (recimo, kako mi sami občutimo čustveno izolacijo) in specifično interpretacijo takšne izkušnje (recimo, kako Hanekejev film predstavlja idejo čustvene izolacije). Dialog poveča distanco med našim subjektivnim stanjem in objektivno vizijo tega mentalnega stanja skozi katerega se lahko razkrije naša lastna perspektiva. Tako kot, na primer, nam lahko opazovanje lastne telesne podobe v ogledalu daje informacijo o našem telesu, ki je ne moremo pridobiti zgolj s fenomenološko izkušnjo našega telesa, nam lahko tudi opazovanje naše lastne subjektivne izkušnje iz tretjeosebne perspektive daje informacije o naših lastnih izkušnjah, ki jih je nemogoče pridobiti s prvoosebno perspektivo.

Tukaj želim ponovno poudariti, da pripovedna umetnost kot miselna simulacija spodbuja samospoznanje, ne zato, ker odseva naša lastna življenja, temveč zaradi načina predstavitve karakterjev in njihovih situacijskih vidikov. To je značilna estetska kvaliteta umetnine, saj zahteva umetnikovo izbiro posebnih formalnih značilnosti, skozi katere je vsebina zgodbe predstavljena. Torej, umetniška dela spodbujajo samospoznanje prav zato, ker so bistveno drugačna od pripovedi iz resničnega življenja. Umetniška dela, kot piše Peter Lamarque, so neprozorna: "Namesto da bi domnevali, da so pripovedni opisi okno, skozi katerega se opazuje neodvisno obstoječi (izmišljeni) svet, z implikacijo, da bi isti svet lahko predstavili (in s tem opazovali) na druge načine, iz različnih perspektiv, moramo sprejeti, da ne obstaja tako pregledno steklo – samo neprozorno steklo, tako rekoč poslikano s figurami, ki se ne vidijo skozi, ampak v steklu." (2014, str. 3) Umetniške pripovedi ne predstavljajo karakterje in njihove situacijske vidike transparentno, kot na primer fotografija predstavlja predmet; raje, identiteta karakterjev je sama določena z načinom ali obliko njihove predstavitve in ki odraža avtorjevo stališče ali razmišljanje o psihološkem in čustvenem stanju karakterjev. Vsaka opisna podrobnost je skrbno

ustvarjena, izbrana in vzročno povezana z namenom zagotavljanja tematske koherentnosti, skozi katero avtor ponuja svojo razlago prikazanih dogodkov. Prav skozi optiko avtorjevega zornega kota lahko razumemo fiktivni svet, opisan v vsebini dela: »Literarna dela so fino obdelane umetniške strukture, ki dajejo posebno vrsto notranje povezanosti. Sozvočje predmeta in teme [...] je samo po sebi cilj na način, ki ga ni mogoče uporabiti za pripovedi, ki imajo nadaljnje namene opisovanja in razlaganja življenj realnih posameznikov« (Lamarque 2014, str. 80). Sami sebe običajno ne doživljamo na pripovedni način, to je, kot da smo karakterji v zgodbi, ki jo pripovedujemo o sebi.¹³ In tudi v redkih primerih, ko to počnemo, kot na primer, ko pripovedujemo o določenih dogodkih na pripoveden način ali v trenutkih samorefleksije – namen tovrstnih resničnih pripovedi je v prvi vrsti posredovanje točnosti informacij in ne iskanje sozvočje med dogodki in temo. Formalna struktura, ki je dana zaporedju dogodkov v pripovednih umetniških delih služi namenu zagotavljanja skladnosti in enotnosti med pripovedni dogodki in temo dela. Zato umetniške pripovedi iščejo vzročno povezavo med mislimi, čustvi in dejanji z namenom zagotavljanja neke vrste sinteze elementov človeškega sveta, ki so sicer na videz videti nepovezani. David Carr lepo ujame to idejo ko piše da pripovedna umetnost ne imitira človeški svet, ampak ga raje »na novo opisuje« (1986, str. 120). Prav takšno preoblikovanje človeškega sveta, v smislu poudarjanja vzročnih, razlagalnih in inferencialnih odnosov med različnimi mentalnimi vidiki, je tisto, kar omogoča umetniškim delam, da služijo kot vir samospoznanja. Navsezadnje, kot Marta Nussbaum trdi, naše čustvene izkušnje imajo pripovedno strukturo in osebno zgodovino, in torej, da bi razumeli lastne čustvene odzive moramo to strukturo vzeti v obzir – odnos med našimi osebnimi prepričanji o svetu, osebnimi življenjskimi vrednotami in čustvi (2001, str. 236). Z uporabo bogate pripovedne in formalne strukture, kot je ustvarjanje vidne časovne in vzročne povezava med čustvi, mislimi in osebnimi življenjskih skrbi, nam umetniška dela lahko posredujejo informacije o zgodovini čustev, ki je drugače ne bi mogli pridobiti. Pripovedna umetnost ponuja različne exploracije posameznikovih čustvenih zgodovin v luči katerih lahko razumemo in dojamemo lastna čustvena doživetja. Umetniška dela nas vabijo da 'preizkusimo' različne interpretativne perspektive na določeno čustveno izkušnjo in 'testiramo' kako ta izkušnja resonira z našo lastno čustveno zgodovino.

¹³ Za idejo, da se v vsakdanjem življenju ne doživljamo v pripovedni obliki, glej tudi Strawson (2004) in Vice (2003). Oba avtorja kritizirata idejo, da doživljanje lastnega življenja v pripovedni obliki spodbuja samorazumevanje. V nasprotju s tem trdita, da ima videnje samega sebe v pripovedni obliki škodljive učinke na lastno samozavedanje, saj lahko vodi v samoprevaro in konfabulacije, glede na to da vsako pripovedovanje lastnih preteklih izkušenj in dogodkov nujno ustvarja spremembo teh izkušenj. Umetno vsiljevanje določene strukture v naše življenjske dogodke lahko vodi v dehumanizacijo in neavtentičnost.

Na primer, Hanekejev film ponuja specifično interpretacijo subjektivne izkušnje čustvene izolacije in odtujenosti, namreč, kot občutek ujetosti v življenje vsakodnevnih rutin. S specificiranjem občutka čustvene izolacije kot ujetosti v dnevno rutino nam film ponudi bolj prefinjen kognitivni besednjak, s pomočjo katerega lahko dojamemo notranje občutje karakterjev. V kolikor pa nam uspe, da si predstavljamo karakterjevo čustveno izkušnjo odtujenosti kot svojo lastno, potem to nakazuje, da film prav tako omogoča tretjeosebno perspektivo na naša lastna mentalna stanja, s čimer nam omogoča, da ovrednotimo pomen naših občutkov čustvene izolacije v širšem kontekstu našega življenja in tako jasneje vidimo povezavo med našo posebno čustveno izkušnjo in drugimi mentalnimi vidiki.

Tretjeosebno pridobljena informacija, ki jo pridobimo iz umetniškega dela, pa ne ostane nepreverjena iz strani naše prvoosebne perspektive. Namreč, interpretacijo, ki jo ponuja umetniško delo, ne sprejemamo slepo; raje jo »preizkusimo« in preverimo, kako dobro se ujema z našimi lastnimi izkušnjami. Preizkušanje primernosti interpretacije poteka skozi sam proces mentalne simulacije. Ko miselno simuliramo mentalna stanja in izkušnje karakterjev, hkrati tudi testiramo simulirani občutek glede na našo lastno občutje čustvene izolacije. Ta postopek ni nameren; je nekaj, kar se pojavi spontano skozi mentalno simulacijo. Ko miselno simuliramo karakterjeve izkušnje, ne izgubimo lastnega ločenega občutka sebe, ampak še vedno ohranjamo distanco med lastno osebno identiteto in psihološkimi vidiki karakterjev. Amy Coplan opisuje ta vidik miselne simulacije kot »jaz-drugi diferenciacija«, ki »bralcu omogoča, da simultano simulira psihološka stanja karakterjev in izkusi svoja ločena psihološka stanja.« (2004, str. 148) Mentalna simulacija nam omogoča, da testiramo simulirano mentalno stanja karakterjev glede na lastne osebne značilnosti in pri tem začutiti primernost ali neprimernost dane interpretacije za lastno občuteno izkušnjo. Če dana interpretacija čustveno resonira z našo lastno izkušnjo v smislu, da omogoča bolj jasno, determinirano in razumljivo videnje te izkušnje, potem imamo dober razlog za verjetje, da dana interpretacija primerno opisuje našo lastno izkušnjo. Z drugimi besedami, izvajamo afektivno prvoosebno avtoriteto nad informacijami, ki jih pridobimo iz pripovednega dela. Naš lastni občutek primernosti služi kot merilo pravilnosti informacije. Odločitev o tem, ali se dana interpretacija ujema z našim lastnim psihološkim stanjem je odvisna od nas in našega občutka primernosti. Kot že omenjeno, bo takšna afektivno priznana interpretacija imela spreminjajoč učinek na naravo izkusnje same.

Na primer, če med miselno simulacijo Hanekevega filma vidimo ali čutimo, da se interpretacija čustvene izolacije kot občutka ujetosti v življenje vsakodnevnih rutin ujema z našim lastnim občutjem čustvene izolacije, potem bo ta interpretacija modificirala (refinirala) naše občutje. Identifikacija naše lastne izkušnje čustvene izolacije kot ujetosti v vsakodnevne rutine bo rezultirala v prestrukturiranju izkušnje tako, da se le-ta ujema z načelom ujetosti, torej z novo identificiranim prepričanjem, da je to, kar čutimo občutek ujetosti. Medtem ko smo pred to identifikacijo čutili le nejasen občutek čustvene izolacije, nepomembnosti in odmaknjenosti od sveta, zdaj, ko sprejmemo novo interpretacijo, kar čutimo bolj akutno in ostro je občutek zaprtosti in omejenosti z vsakdanjimi rutinami. Naš lastni občutek čustvene izolacije se spremeni (postane prefinjen in specifičen) s sprejetjem nove in bolj izpopolnjene interpretacije.

Poleg tega, ko prepoznamo svoj osebni občutek čustvene izolacije v konkretnem in s situacijsko povezanim občutkom ujetosti v vsakodnevne rutine, prav tako pridobimo priložnost nadaljnjega vpogleda v druge vidike našega doživljanja, kot tudi boljše razumevanje situacijskih vidikov s katerimi se soočamo. Ko nam pripovedna umetnost ponudi primernejšo predstavitev naše lastne psihološke situacije, nam prav tako pomaga odkriti nepriznane vidike naše osebnosti— kaj si resnično želimo, kaj nas motivira in kaj cenimo. Tako občutek ujetosti v vsakodnevne rutine lahko izkusijo le tisti izmed nas s potrebo po agenciji in nadzoru v lastnem življenju. Prepoznavanje naših resničnih prepričanj, občutkov, želja, interesov in ciljev odpira nove poglede na lastne situacijske in interpretativne vidike in s tem nove možnosti vedenja. Ko enkrat razumemo lastna mentalna stanja, potem ne moremo več razmišljati o sebi kot o pasivnih in nemočnih nosilcih teh mentalnih stanj. Samospoznanje nam daje sposobnost zavedanja samih sebe kot avtorje lastnih mentalnih stanj in da kot taki imamo sposobnost nadzora in spreminjanja teh stanj samih.¹⁴ Prvoosebno reflektirana mentalna stanja spremenijo naravo teh mentalnih stanj samih in imajo osvobajajoč učinek na našo osebnost in vedenje, saj nam dovolijo, da prepoznamo različne možnosti za svoja dejanja.

Pomembno pa je poudariti, da vse pripovedne umetnine ne služijo kot vir terapevtskega samospoznanja, saj nam vse ne dajejo priložnosti, da zavzamemo prvoosebno perspektivo na psihološko situacijo karakterjev. Nezmožnost simuliranja karakterjevih psiholoških in čustvenih stanj je pogosto posledica

¹⁴ To je vrednost samospoznanja kot jo podpira Hampshire (1982).

neuspeha naše lastne domišljije. Kot je bilo poudarjeno, kar omogoča mentalno simulacijo je zaznavanje čustvene in psihološke podobnosti s karakterji. Po drugi strani, pa zaznavanje razlik s karakterji ovira ta proces. Težko si je predstavljati stališča karakterjev, katerih mentalna stanja in izkušnje se bistveno razlikujejo od naših. Pogosto nam ne uspe aktivirati mentalne simulacije, ko smo soočeni z deli, ki prikazujejo grozljive in travmatične izkušnje. Neuspeh domišljije je v tem primeru posledica naše nepripravljenosti, da simuliramo misli in izkušnje, ki so nam preprosto pretežke za obvladovati in ki presegajo področje naših osebnih izkušenj. Včasih nam ne uspe miselno simulirati prikazanih dogodkov, ne zato, ker so ti dogodki preveč oddaljeni od naših osebnih izkušenj, ampak zato, ker so nam preveč znani. Kot poudarja Rachel Cooper, pogosto imamo težave s simulacijo travmatičnih dogodkov, ki nas spominjajo na lastne travmatične izkušnje, saj je takšna simulacija za nas preprosto preveč vznemirjajoča in neprijetna (2014, str. 75). Nekdo, ki je bil na primer travmatiziran zaradi vojne, ima lahko težave s simulacijo grozot boja, kot je prikazan v filmu Oliverja Stona, *Platoon* (1986). Če pa ne moremo aktivirati miselne simulacije in s tem izkusiti prvoosebno perspektivo karakterjev, potem nam prav tako ne uspe pridobiti prvoosebne perspektive na naša lastna mentalna stanja. Z drugimi besedami, ne uspe nam aktivirati afektivne prvoosebne avtoritete in tako oceniti primernost (ali neprimernost) podane interpretacije za lastno izkušnjo, ki je nujna za pridobitev terapevtskega samospoznanja.

Obstaja pa še en scenarij, v katerem nam ne uspe pridobiti terapevtskega samospoznanja kljub naši uspešni mentalni simulaciji karakterjevih izkušenj. To se zgodi, ko simulirana čustvena izkušnja karakterjev ni v skladu z našo lastno čustveno izkušnjo. Na primer, film Lars von Trierja, *Antichrist* (2009) pripoveduje zgodbo o paru, ki se umakne v oddaljeno koč v gozdu, da bi prebolel izgubo ljubljene otroka. Zgodba o izgubi in žalosti je poznana skorajda vsem nam in tako si lahko brez težav predstavljamo prikazane dogodke iz perspektive ženskega karakterja, ki doživlja globoko psihično trpljenje in paralizirajoče občutke žalosti in krivde. Toda ko zgodba napreduje in razkrije pomen izkušnje žalosti, ki izvira iz karakterjevih prepričanj o ženski naravi kot inherentno zlobni, se težje osebno povežemo s to izkušnjo. Zdi se, da je interpretacija žalosti, ki je povezana z idejami zla in mizoginije, preveč tuja naši lastni izkušnji žalosti. Simulirana izkušnja žalosti tako ne uspe čustveno resonirati z našimi lastnimi mentalnimi stanji in izkušnjami. Vidimo ali čutimo, da se umetniška interpretacija ne ujema z našo lastno izkušnjo žalosti, saj prinaša manj smisla in razumljivosti v naše mentalno stajanje. Tukaj imamo primer afektivno zanikane interpretacije. Čeprav je takšna interpretacija rezultat našega

uspešnega izvajanja afektivne prvoosebne avtoritete, pa ne povzroči nobene modifikacije naše samopodobe, temveč le odpravi občutek izkušnje, ki za nas ne drži. Čustveno zanikana interpretacija sicer zagotavlja potencialno koristne samoinformacije (daje nam znanje o tem kar naša izkušnja ni), vendar pa ne spodbuja samospremenbe in tako ne služi kot vir terapevtskega samospoznanja.

Če povzamemo, moj cilj v tem prispevku je bil osmisliti idejo, da lahko pripovedna umetnost spodbuja vrsto samospoznanja, ki vodi v samospremenbo, to je terapevtsko samospoznanje. Trdila sem, da nam pripovedna umetnost daje edinstveno priložnost, da sprejmemo dvojno perspektivo o sebi, kar nam omogoča, da (i) v celoti priznamo lastno čustveno izkušnjo iz prvoosebne perspektive in (ii) prepoznamo pomen naše izkušnje kot se pojavlja v povezavi z našimi osebnimi lastnostmi in življenjskimi skrbmi (perspektiva tretje osebe). Skladno s tem, pripovedna umetnost krepi naše samoraziskovanje, saj nam daje možnost, da se obrnemo vase in razmislimo o vsebini lastnih subjektivnih izkušenj. Vključuje nas v kognitivni proces prepoznavanja lastnih osebnih značilnosti, preizkušanja naših čustvenih, socialnih in intelektualnih vzorcev ter prepoznavanja neustreznosti v mislih, ki jih pripisujemo svojemu življenju in izkušnjam sebe in drugih.

Literatura

- Abend, S.M. (2007). »Therapeutic Action in Modern Conflict Theory«. *Psychoanalytic Quarterly*, 76, str. 1417–1442.
- Bem, D. J. (1972). »Self-perception theory«. V L. Berkowitz (ur.), *Advances in Experimental Social Psychology* 6. New York: Academic, str 1-62.
- Bell, D. in A. Leite (2016). »Experiential self-understanding.« *The International Journal of Psychoanalysis*, 97, str. 305-332.
- Bilgrami, A. (2006). *Self-Knowledge and Resentment*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Carman, T. (2003). »First Persons: On Richard Moran's Authority and Estrangement.« *An Interdisciplinary Journal of Philosophy*, 46 (3), str. 395-408.
- Carroll, N. (2002). »The Wheel of Virtue: Art, Literature, and Moral Knowledge«. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 60 (1), str. 3-26.
- Carr, D. (1986). »Narrative and the Real World: An Argument for Continuity«. *History and Theory*, 25 (2), str. 117-131.
- Clifton, S. (2016). »A Notorious Example of Failed Mindreading: Dramatic Irony and the Moral and Epistemic Value of Art«. *The Journal of Aesthetic Education*, 50 (3), str. 73-90.
- Cooper, R. (2014). *Psychiatry and Philosophy of Science*. New York: Routledge.
- Coplan, A. (2004). »Empathic Engagement with Narrative Fictions«. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 62 (2), str. 141-152.
- Currie, G. (1995). »The Moral Psychology of Fiction«. *Australian Journal of Philosophy*, 73 (2), str. 250-259.
- Currie, G. (2010). *Narrators & Narrators: A Philosophy of Stories*. Oxford: Oxford University Press.

- Eagle, M. N. (2011). »Classical theory, the Enlightenment Vision, and Contemporary Psychoanalysis«. V M. J. Diamond and C. Christian (ur.), *The Second Century of Psychoanalysis: Evolving Perspectives on Therapeutic Action*. London: Karnac Books, str. 41-67.
- Evans, J. S. B.T. (2008). »Dual-Processing Accounts of Reasoning, Judgment, and Social Cognition«. *Annual Review of Psychology*, 59, str. 255-278.
- Finkelstein, D. H. (2003). *Expression and the inner*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gaut, B. (2007). *Art, Emotion and Ethics*. Oxford: Oxford University Press.
- Gendlin, E. T. (1964). »A theory of personality change«. V P. Worchel in D. Byrne (ur.), *Personality Change*. New York: John Wiley & Sons, str. 100-148,
- Gertler, B. (2011). *Self-knowledge*. New York: Routledge.
- Green, M. C. (2004). »Transportation Into Narrative Worlds: The Role of Prior Knowledge and Perceived Realism«. *Discourse Processes: A Multidisciplinary Journal*, 38 (2), str. 247-266.
- Hakemulder, J. (2000). *The Moral Laboratory: Experiments examining the effects of reading literature on social perception and moral self-concept*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Hampshire, S. (1982). *Thought and Action*. Notre Dame: University of Notre Dame.
- Helm, B. W. (2009). »Emotions as Evaluative Feelings«. *Emotion Review*, 1 (3), str. 248-255.
- Johnstone, H.W. (1970). *The Problem of the Self*. Pennsylvania: Pennsylvania State University Press.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the Self*. New York/London: Routledge.
- Kieran, M. (1996). »Art, Imagination, and the Cultivation of Morals«. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 45 (4), str. 337-351.
- Kloosterboer, N. (2015). »Transparent emotions? A critical analysis of Moran's transparency claim«. *Philosophical Explorations*, 18 (2), str. 246-258.
- Lamarque, P. (1996). *Fictional Points of View*. New York: Cornell University Press.
- Lamarque, P. (2014). *The Opacity of Narrative*. London: Rowman and Littlefield.
- Lazarus, R. S. in B. N. Lazarus (1996). *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Lear, J. (2004). »Avowal and Unfreedom«. *Philosophy and Phenomenological Research*, LXIX (2), str. 448-454.
- Leite, A. (2018). »Changing One's Mind: Self-Conscious Belief and Rational Endorsement«. *Philosophy and Phenomenological research*, 97 (1), str. 150-171. Mar, R. A. and K. Oatley (2008). »The Function of Fiction is the Abstraction and Simulation of Social Experience«. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (3), str. 173-192.
- Marres, R. (1989). *In Defense of Mentalism: A Critical Review of the Philosophy of Mind*. Amsterdam: Rodopi.
- McDowell, J. (1996). *Mind and World*. Harvard: Harvard University Press.
- McGeer, V. (2008). »The Moral Development of First-Person Authority«. *European Journal of Philosophy*, 16 (1), str. 81-108.
- Moran, R. (2001). *Authority and Estrangement: An Essay on Self-knowledge*. Princeton: Princeton University Press.
- Nisbett, R. E. in T. D. Wilson (1977). »Telling more than we can know: verbal reports on mental processes«. *Psychological Review*, 84, str. 231-59.
- Nussbaum, M. (1990). *Love's Knowledge: Essays on Philosophy and Literature*. Oxford: Oxford University Press.
- Nussbaum, M. (2004). »Emotions as Judgments of Value and Importance«. V R. C. Solomon (ur.), *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*. Oxford: Oxford University Press, str. 183-199.
- O'Brien, L. (2017). »The Novel as a Source of Self-Knowledge«. V E.S. Bisset, H. Bradley in P. Noordhof (ur.), *Art and Belief*. Oxford: Oxford University Press, str. 135-150.
- Parrott, M. (2015). »Expressing First-Person Authority«. *Philosophical Studies*, 172 (8), str. 2215-2237.
- Robinson, J. (2005). *Deeper Than Reason: Emotion and its Role in Literature, Music, and Art*. Oxford: Oxford University Press.
- Rosenthal, D. (2000). »Introspection and Self-Interpretation«. *Philosophical Topics*, 28 (2), str. 201-233.
- Schwan, S. (2013). »The Art of Simplifying Events«. V A. P. Shimamura (ur.), *Psychocinematics: Exploring Cognition as the Movies*. Oxford: Oxford University Press, str. 214-226.
- Strawson, G. (2004). »Against Narrativity«. *Ratio*, XVII (4), str. 428-452.

- Strijbos, D. in F. Jongepier (2018). »Self-Knowledge in Psychotherapy: Adopting a Dual Perspective on One's Own Mental States«. *Philosophy, Psychiatry and Psychology*, 25 (1), str. 45-58.
- Taylor, C. (1985). *Human Agency and Language: Philosophical papers*. Cambridge: Cambridge university Press.
- Varga, S. (2015). *Naturalism, Interpretation, and Mental Disorder*. Oxford: Oxford University Press.
- Vice, S. (2003). »Literature and the Narrative Self«. *Philosophy*, 1 (1), str. 93 – 108.
- Walton, K. (1997). »Spelunking, Simulation, and Slime: On Being Moved by Fiction.« V M. Hjort in S. Laver (urd.), *Emotion and the Arts*. Oxford: Oxford University Press, str. 37-49.
- Wilson, T. D. and E. W. Dunn (2004). »Self-knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement«. *Annual Review of Psychology*, 55, str. 493-518.