

Tuhelj, 18.10. 2025

NEKA RAZMIŠLJANJA O EMPATIJI

Paolo Fonda

UVOD

S porastom teorije objektnih odnosa, odnos između ljudskih bića, a time i odnos između analitičara i pacijenta, sve više dolazi u prvi plan. To nas potiče na proučavanje njegovih komponenti. Jedna od njih je empatija.

Možemo početi s neuroznanstvenim temeljima, navodeći **Vittorija Gallesea**, otkrivača zrcalnih neurona, koji se u svojoj nedavnoj knjizi *Što znači biti čovjek?* (2024.) približi teorijom objektnih odnosa, tvrdeći da "znanstveno znanje sve više stavlja u središte temu intersubjektivnosti kao izvora individuacije". On vidi "subjekt kao plod odnosa [...] pol koji se ostvaruje samo u mjeri u kojoj ulazi u odnos sa svijetom [...] u našem prešutnom strukturalnom spajanju sa živim sustavom čiji smo dio." (str. 249) Sve oko nas je *predindividualno, zajednički temelj* koji nam uvijek prethodi. U "mi" se stvara "ja". "Kvaliteta i kvantiteta odnosa određuju načine na koje razvijamo svoj identitet." (str. 64)

Gallese nastavlja, pri čemu je **empatija** temeljna za ovo: „Jedan od načina da shvatimo što znači biti čovjek i kako postajemo ljudi... je razumjeti iznutra što drugi osjeća, a istovremeno ostati ono što jesmo.“

„Mi smo tijelo-mozak koji je u odnosu s drugima i s prostorom te stoga stvara um koji je istovremeno utjelovljen, smješten u kontekstu, proširen na druge, emergentan.“ (str. 115) Gallese govori o *utjelovljenom umu*, koji je u svojoj aktivnosti također povezan s neuronskom, tjelesnom i motoričkom podpobudom, koja kao da još više usidrava mentalno i psihičko u tijelo.

Do sada neuroznanstvenik proširuje opseg istraživanja fenomena koji mu se čini obećavajućim. I nama analitičarima se čini tako, iako s nekim drugačijim implikacijama, budući da psihoanalitička empatija ima za cilj dublje proniknuti u neke njezine aspekte i koristiti je kao terapijski alat.

Pokušat ću ocrtati neke od njezinih osnovnih komponenti, nadajući se da će to pomoći u razjašnjavanju njezine upotrebe.

1. FUZIJA

Počeo bih s ulogom **fuzije** u psihičkom životu (**Fonda**, 2000, 2019), odnosno poroznošću u granicama Sebstva koja omogućuje izravan prolaz određenih sadržaja od jednog subjekta do drugog, bez prolaska kroz filter ego. Ego potom može percipirati prisutnost u sebi nekih elemenata vanjskog podrijetla.

Vjerujem da se mentalni život ne odvija zatvoreno unutar individualnosti, već da postoji kontinuirani međuodnos između pojedinaca te između pojedinaca i grupa. *Fuzijski kanali*, praznine u granicama Sebstva, omogućuju difuziju ili prodiranje sadržaja od jednog subjekta do drugog.

Među ciljevima primordijalne, osnovne potrage za objektom, od samog početka života, mogli bismo uvrstiti i uspostavljanje, s dovoljno sličnim objektima, ograničenih *zajedničkih mentalnih prostora* ili *fuzijskih kanala*, u kojima **mentalni sadržaji mogu izravnije i slobodnije prolaziti između subjekta i objekta** (ili više objekata). Stoga bismo imali vječnu potrebu za komunikacijskom mrežom kako bismo mogli razmjenjivati s vanjskim objektima dio sastavnih elemenata našeg uma u manje-više fuzijskoj razmjeni-fluktuaciji. To je kao udisanje i izdisanje nečega izvan i oko nas. To bi aktiviralo "izravnu" komunikacijsku mrežu, koja uvelike zaobilazi ego, a zatim **ostavlja važne sadržaje** i naslage u pojedincima. Ovo je također kretanje koje vodi do **sadržavanja** (u Bionovom smislu) od strane vanjskog objekta (koji se također sastoji od grupa).

Komunikacija među ljudima ne odvija se isključivo verbalnim, racionalnim (i/ili svjesnim) sredstvima. Dio sadržaja (u najširem smislu ovog pojma) također prelazi s jednog čovjeka na drugog (ili druge) putem fuzije, difuzije ili putem namjernih (nesvjesnih, predsvjesnih i svjesnih) prijenosa (projektivne identifikacije i drugo) koji prelaze granice Sebstva. Također imamo infraverbalnu, paraverbalnu i metaverbalnu komunikaciju, prozodiju, izraze lica, tijelo, sva osjetila i širok skup alata koji još nisu dovoljno istraženi.

Čini mi se da je naše implicitno pamćenje ponekad još uvijek previše vezano za sliku individualnog uma koji se, u određenoj točki razvoja, otvara svijetu i počinje ga dodirivati i prodirati svojim pseudopodima, umjesto da, kako **Bleger** (1967.) predlaže, razmišlja o čovjeku koji, od početnog gotovo potpunog uranjanja u nediferencirani svijet, progresivno dolazi do diferencijacije i odvajanja sebe, također konstituirajući granice Sebstva.

To jest, budući da smo "vodozemci" - barem do koljena - ostajemo uronjeni u fuzijsku vodu tijekom cijelog života. Međutim, to nije nešto od čega se

trebamo osloboditi, već nešto što nam omogućuje ne samo da preživimo, već i da živimo punije, da "udišemo" čovječanstvo.

Naš zadatak kao analitičara **nije osloboditi pojedinca od fuzije, već učiniti odnos između odvojenosti i fuzije slobodnim i spokojnim, tako da u bilo kojem trenutku možemo optimalno prilagoditi odnos između dvije komponente.**

Istraživanje teme *transgeneracijskog prijenosa* traume (ali i jednostavnog sadržaja) pokazuje nam kako indirektna komunikacija također može imati značajnu vrijednost kroz šutnje, tabu teme, ono o čemu se *ne bi trebalo* (ili se jednostavno ne) govoriti itd.

Ekstrapolirajući iz djela **Winnicotta** (1945.), **Ogden** (2016.) opisuje: „Paradoks **istovremenosti odvojenosti** (dojenče koje napada majku i majka koja pozdravlja napad) i **jedinstva** (dojenče i majka imaju *zajedničko iskustvo*). To bi bilo iskustveno tlo gdje može rasti 'prva veza koju malo dijete uspostavlja s vanjskim objektom, objektom koji je izvan Sebstva iz dojenčeve perspektive'." (naglasak dodan)

2. EMPATIJA

Međutim, **fuzija i empatija nisu sinonimi**. Da bi **empatija** postojala, uz fuziju, mora postojati i istovremena odvojenost. „Osjećam se (ili se stavljam) *u cipele drugoga*“, ali taj osjećaj percipira ego koji je istovremeno odvojen, „izvan cipela“, što nam omogućuje objektivnu procjenu njegovih aspekata.

U **psihoanalitičkoj empatiji**, posebno, **fuzija**, kao i **odvojenost**, bitni su elementi, ali ne i dovoljni, budući da ih mora pratiti posebno pažljiva **svjesna komponenta introspekcije i obrade temeljene na odvojenosti**.

Kohut (1976., 292.) precizira: „Teorijski rad (u psihoanalizi) bez tog kontinuiranog kontakta s materijalom, koji se može promatrati samo uz pomoć empatije, ubrzo bi postao prazan i sterilan, težio bi ograničavanju na minuciozno ispitivanje psiholoških mehanizama i struktura te bi izgubio kontakt sa širinom i dubinom ljudskog iskustva na kojem se u konačnici mora temeljiti sva psihoanaliza.“

Literatura nije uvijek jasno razlikovala upotrebu pojmova *identifikacija*, *poistovjetiti se* i *empatija*. Danas se čini da su ti koncepti bolje definirani, zahvaljujući i Bologninijevom (2002.) opsežnom radu o psihoanalitičkoj empatiji.

Drugi aspekt koji vrijedi ukratko spomenuti jest usporedba empatije koju Bolognini opisuje kao uvjet razmjene temeljen na preosvjesnom i prijelaznom (tranzicionalnim) području („sretna slučajnost“, str. 131) s onom koju je zamislio Kohut: „empatija kao metoda“ i onom koju je Modell: „dobrovoljni čin“.

Također bi moglo biti korisno spomenuti da se u interpsihičkoj dimenziji mora uzeti u obzir i koncept prijelaznosti, koji omogućuje „održive interakcije između dva psihička sustava bez iskustava međusobnog kršenja“ (str. 17).

3. IZMEĐU INDIVIDUALNE I GRUPNE PSIHOLOGIJE

Godine 1869. **Lav Nikolajevič Tolstoj** je u *Ratu i miru* napisao (mислеći na Napoleona): "Život svake osobe ima dvije strane: individualni život, koji je to slobodniji što su apstraktniji njegovi interesi, i društveni život, u kojem se neizbježno pokorava zakonima koji su mu nametnuti. *Čovjek svjesno živi za sebe, ali je nesvjesni instrument u postizanju povijesnih i univerzalnih ciljeva čovječanstva.* [...] Što je čovjek viši na društvenoj ljestvici, to ima više ljudi oko sebe i što ima više moći nad drugima, to je očitija predodređenost i neizbježnost svakog njegovog djela. [...] Kralj je rob povijesti. Povijest, odnosno nesvjesni, opći, kolektivni život čovječanstva, koristi svaki trenutak života kraljeva kao alat za vlastite svrhe."

Sigmund Freud je u djelu „*Grupna psihologija*“ (1921., str. 123.) izjavio: „Moramo zaključiti da je *grupna psihologija najstarija ljudska psihologija*. Ona koju smo, izostavljajući sve kolektivne ostatke, izolirali kao individualnu psihologiju, tek se postupno i, u određenom smislu, *još uvijek djelomično* odvojila od stare grupne psihologije u kasnijoj fazi.“ (moj kurziv)

I opet, **Freud**, nekoliko stranica dalje (str. 129): „Svaki pojedinac pripada brojnim skupinama, vezan je vezama identifikacije u mnogim smjerovima i izgradio je svoj ideal ega na najrazličitijim modelima. Svaki pojedinac, stoga, sudjeluje u brojnim grupnim umovima - onima svoje rase, klase, vjeroispovijesti, nacionalnosti itd. - i čak se može uzdići iznad njih do te mjere da posjeduje barem malo neovisnosti i originalnosti.“

Grupna psihoanaliza dalje opisuje kako su ljudska bića neraskidivo povezana jedna s drugima u skupinama tijekom cijelog života.

René Kaes (2002.) koristi metaforu *micelija* kako bi predstavio prirodu pojedinaca, slično gljivama: djelomični izraz podzemnog dijela koji ih

povezuje i čini ih dijelom cjeline. Prema nekim autorima, skupine su obdarene vlastitom psihom i nesvjesnošću.

Stoga možemo metaforički zamisliti ljudska bića uronjena, „natopljena“, čak i u vode skupina. Utječemo na skupine i one utječu na nas kroz propusnost granica naše individualnosti.

U kulturi određenih skupina može postojati strah da bi sadržaj koji dezintegrira ili slabi jedinstvo i identitet skupine mogao prodrijeti kroz te praznine. "Ujedinjujući" čimbenici često uključuju religije, ideologije i nacionalističke mitove.

Međutim, postoji jaz između upada ili čak "kolonizacije" drugoga i manje-više potpunog zatvaranja i izolacije koja drugog drži vani.

Po mom mišljenju, mi psihoanalitičari, koji se bavimo individualnom psihoanalizom, često ne uspijevamo adekvatno objasniti što se događa na razini grupe. Ponekad se javljaju impulzivne grupne struje, poput antivaks pokreta od prije nekoliko godina ili političko-ideoloških iz prošlog stoljeća, koje zahvataju milijune ljudi, s teškim posljedicama. "Zaraza" se događa identifikacijom, kako je Freud opisao, ali mogli bismo reći i *fuzijskom prinosom*. "Okupirana" osoba osjeća sadržaje u sebi koji su je napali, ali joj **nedostaje svjesna odvojenost i neovisnost da ih procijeni s odgovarajuće udaljenosti**, da doživi istinsku empatiju. I često pristupamo toj odvojenosti tijekom transgeneracijskih vremenskih skala, koje mogu obuhvaćati čak i stoljeća.

„Zajednička životnost specifičnih područja fuzijskog kontakta namijenjenih intimnoj komunikaciji moguća je upravo kada su ljudi postigli *odvojenost*, individualizaciju i *osjećaj sebe koji je dovoljno čvrst i definiran unutar svojih granica*.“ (Bolognini, 2002.) To se odnosi i na grupni život, u kojem, međutim, prečesto nedostaju *odvojenost*, individualizacija i osjećaj sebe, stvarajući mase koje, kako bi Bion rekao, umjesto da funkcioniraju kao „**radne skupine**“, klize u primitivne „osnovne pretpostavke“ ("**basic assumption**").

4. FUZIJA, ODVAJANJE I PREVLAŽENJE EDIPOVOG KOMPLEKSA

Postoji još jedan aspekt **bitnog i kontinuiranog odnosa između razina fuzije i odvajanja**, kako je navedeno na početku ovog rada. **Loewald i Ogden** naglašavaju važnost da su **ove dvije razine jasno odvojene čvrstom barijerom (poput one incesta) kako bi mogle dijalektički komunicirati bez međusobnog miješanja**. Naglašavaju intrinzičnu vezu

između barijere incesta i dinamike granica Sebstva. Granice se počinju pojavljivati mnogo ranije, ali istovremeno su i bitan element za ispravno strukturiranje Edipove situacije.

Cilj u odnosu prema objektima je razlikovati ih, percipirati kao zasebne i integrirati komponente fuzije i odvajanja bez miješanja. To znači posredovanje napetosti između "*poriva prema autonomiji i zdrave privlačnosti prema jedinstvu*" (Ogden, 2006).

Na taj se način stječe binokularni pogled na stvarnost, gdje obje strane - odvojena i spojena - koegzistiraju i nadopunjuju se.

Ova vrsta dijalektičke dihotomije širi se i učvršćuje pravilnim prevladavanjem Edipove žarišne točke.

Ova dijalektika nije jedinstvena za djetinjstvo, već za cijeli životni vijek, kako naglašava Bolognini (2008.), govoreći o **interpsihičkom** kao "visoko propusnoj funkcionalnoj razini koju dijele dva psihička sustava" i "'širokopojasnoj' razini funkcioniranja, u smislu da omogućuje prirodnu i nedisociranu, ali kontinuiranu koegzistenciju stanja uma u kojima se objekt prepoznaje u svojoj odvojenosti, s drugima u kojima je takvo prepoznavanje nijansiranije: to nije iz patoloških razloga, već zbog privremenog i prolaznog stanja *komenzalne i kooperativne fuzije* koje je dio normalnog, zdravog mentalnog suživota ljudskih bića."

4. OBRANA I PREPREKE EMPATIJSKOM KONTAKTU

Empatija ne funkcionira uvijek optimalno i često je otežana iz obrambenih razloga.

Nesumnjivo je otežana pojačanim *narcisoidnim* funkcioniranjem, u kojem ulaganje teče od objekta prema sebi, interes za ono što se događa u drugome se smanjuje, a svijest o drugome kao objektu sličnom subjektu se smanjuje. To se obično događa kada se *paranoidno-shizoidna pozicija* jača. Ne zaboravimo da je **Melanie Klein** u početku razmatrala nazivanje paranoidno-shizoidne pozicije *narcisoidnom pozicijom*. Doista, ta dva koncepta imaju mnogo zajedničkog. (Obrambeno zatvaranje u ovom smjeru kasnije može postati gotovo hermetično u autističnim situacijama.)

Suprotno tome, pretjerana otvorenost ili nedosljednost granica kod nekih psihotičara može izazvati tjeskobu od anihilacije i gubitka identiteta („stapanje s drugim“, „biti proždiran od strane nekoga“ ili „proždiranje nekoga“).

U obje ove krajnosti, empatična otvorenost je vrlo problematična i pacijent je se boji.

Harold Searles (1965.), koji je psihoanalitički liječio mnoge teške shizofreničare u klinici Chestnut Lodge, opisuje kako su mnogi pacijenti u početku mogli tolerirati prisutnost analitičara u uredu samo ako bi analitičar prihvatio ulogu "neživog predmeta" (gotovo poput uredskog komada namještaja). Svaki znak života opažen kod analitičara budio je kod pacijenata strah od rastvaranja u analitičarevom egu. Tek nakon nekoliko godina pacijenti su se umirili i postupno razvili eksplicitnu transfernu simbiozu, koja se zatim mogla razraditi kroz analitički rad, a zatim prijeći na istinske objektivne odnose karakterizirane odgovarajućom odvojenosti.

Sve to, naravno, ima i vrlo intenzivan pandan u analitičarevom kontratransfernom iskustvu.

Čini se da se bitni objektni odnosi između pojedinaca tako odvijaju u prostoru između dvije opasnosti povezane s propusnošću granica Sebsta: previše i premalo ("*Too much and not enough*" bila je tema konferencije EPF-a u Varšavi); mogli bismo reći, između viška i nedostatka fuzijskih otvora.

Normalno, osoba lako i spokojno navigira između Scile i Haribde, u međuprostoru dovoljno udaljenom od tih turbulentnih ekstrema. Mogli bismo reći da optimalno okruženje za uspostavljanje empatije može odgovarati *depresivnom položaju*, gdje su granice ja stabilnije, ali manje krute, a *fuzijski kanali* otvoreni i funkcionalni.

Ali strahovi koji remete objektivne odnose nisu samo psihotični ekstremi. Prepreku mogu, na primjer, predstavljati pretjerani drevni nedostaci, koji su ostavili opsežna nezasićena traumatska područja gusta *pohlepom i zavišću*, kojih se pacijent boji ponovnog buđenja. Kako bi se obranili od toga, mogu se kruto držati objekata (poput boksača, kada se drži drugog jer je iscrpljen), ili čak samo svojih unutarnjih reprezentacija, čime "blokiraju" "navigaciju" u međuvodama (potencijalni prostor), gdje bi se empatija mogla razviti i donijeti plodove u širenju kapaciteta za zadržavanje i simbolizaciju. (Fonda, 1995.)

Kronična nezasićenost, koja uzrokuje pretjeranu potrebu za objektom (proždrljivost), može dovesti do straha da bi empatična otvorenost mogla dovesti do *inkorporacije objekta* (što bi moglo zauzeti cijeli mentalni prostor subjekta, efektivno ga preuzeti) ili da bi *zavidna pohlepa mogla uništiti željeni objekt*.

Pacijentica na kauču: "Kad bih imala otvor od usta do vagine, mogla bih vas svega staviti u sebe." Srećom, već je dosegla razinu odvojenosti takvu da je to mogla doživjeti kao fantaziju, a ne kao razornu, potpuno konkretnu želju.

6. "NUTRITIVNI METABOLIZAM" I EMPATIJA U PSIHOANALIZI

Na nama je da s pojedincima (kao i grupama) pregovaramo o tome kako i koliko je te zajedničke intimnosti dobrodošlo i podnošljivo. Naši dani ispunjeni su tim nesvjesnim, predsvjesnim i svjesnim pregovorima. To je stalan proces uspostavljanja ili gradiranja udaljenosti i otvaranja ili zatvaranja.

To se kontinuirano događa i tijekom seansi: pacijent izbjegava ili inzistira da određeni sadržaji prodru u nas. Analitičar otvara, pojačava ili ograničava određene osjetljivosti, određene dostupnosti, također s ciljem boljeg funkcioniranja analitičkog procesa. Ali bilo bi netočno uključiti sve što se događa u interakciji u koncept empatije, koja ima svoju specifičnost - i dobro je što je održava.

U tom smislu, **Bonfiglio** (2018.), citirajući **De Toffolijevo** (2014.), piše: „Odgovarajući uvjeti sigurnosti, koje podržavaju analitičar i setting, omogućuju analiziranom subjektu da preusmjeri svoju pozornost sa zaštite 'onoga što smatra granicama i integritetom psihe' na to da omogući potonjoj da proširi i uključi prethodno zanemarene podatke i iskustva koja prethodno nije prepoznavao kao svoja, eksperimentirajući s novom razinom identiteta“.

Takav *nutritivni metabolizam* može biti poremećen ili otežan *izvana* nametljivim, posesivnim ili inkorporirajućim objektima, koji predstavljaju prijetnju fuzijskim otvorima. *Iznutra*, prepreka može proizaći iz subjektove intenzivne *proždrljivosti ili pohlepe*. Zbog vitalnih potreba koje su predugo nezadovoljene, subjekt ima tendenciju reaktivno inkorporirati objekte (ili biti inkorporiran u objekte), ili ih zavidno napadati, ili ostati čvrsto vezan za njih. U ovom slučaju, čini se da je u osnovi toga žudna čežnja za trajnim kompenzacijskim nutritivnim spajanjem s objektom. Međutim, ovo "zamrznuto" spajanje doživljava se kao opasno, jer Sebstvo riskira da ostane zarobljeno u njemu. Takav strah može održati uporno i kruto odbijanje bilo kakve bliskosti ili spajanja.

U analizi je, dakle, jedan od izazova i provjeriti funkcioniranje *nutritivnog metabolizma* i empatije te ukloniti prepreke njihovom optimalnom funkcioniranju.

ZAKLJUČAK

Danas sve više cijenimo temeljnu važnost odnosa s objektom, ne samo u razvoju djeteta, već i u ljudskom životu u cjelini. Parafrazirajući Winnicotta i prisjećajući se Gallesea, mogli bismo reći ne samo da "nema djeteta bez majke", već da "nema ljudskog bića bez ljudskog okruženja". A empatija je temeljni alat u svakom odnosu. Možda je to ono što nas čini ljudima.

Tijekom analize ne samo da koristimo empatiju, već i pokušavamo vratiti optimalne uvjete za potpuno funkcioniranje ovog životnog alata.