

UDK 159.923.2:27-188

27-584

<https://doi.org/10.53745/bs.95.4.3>

Primljeno: 8. 5. 2025.

Prihvaćeno: 20. 7. 2025.

Pregledni rad

© 2025 Sever Globan – Osmančević – Bošnjaković, CC BY NC 4.0

## Samosuosjećanje i samoempatija u intrapersonalnoj komunikaciji: psihološki i duhovni aspekti brige za sebe

### Self-Compassion and Self-Empathy in Intrapersonal Communication: Psychological and Spiritual Aspects of Self-Care

Irena Sever Globan<sup>a</sup>

Leali Osmančević<sup>b</sup>

Josip Bošnjaković<sup>c</sup>

#### Sažetak

Članak se bavi istraživanjem uloge samosuosjećanja i samoempatije kao oblika intrapersonalne komunikacije u očuvanju mentalnog zdravlja i emocionalne otpornosti u suvremenom društvu obilježenom brzim društvenim, kulturalnim i tehnološkim promjenama. Kroz razvoj samosuosjećanja (ljubavnost prema sebi, svijest o zajedničkoj ljudskosti i usredotočena svjesnost) i samoempatije (svjesno prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija), pojedinci mogu poboljšati psihološku otpornost, smanjiti stres, depresiju i anksioznost te unaprijediti međuljudske odnose. Oba procesa povezana su sa smanjenjem samokritičnosti i povećanjem emocionalne stabilnosti. Poseban naglasak stavljen je na duhovnu dimenziju samosuosjećanja i samoempatije, ukazujući na važnost odnosa prema Bogu u oblikovanju unutarnjeg odnosa prema sebi, pri čemu je kršćansko poimanje ljubavi, milosrđa i prihvaćanja ključno. Također se ističe kako oba procesa mogu biti naučena i razvijana kroz različite psihološke i duhovne intervencije. Autori zaključuju da su samosuosjećanje i samoempatija ključni resursi za osobni razvoj i društvenu koheziju te predlažu njihovu širu primjenu kroz obrazovne i preventivne programe kao odgovor na izazove suvremenog svijeta.

*Ključne riječi:* samosuosjećanje, samoempatija, intrapersonalna komunikacija, duhovnost, kršćanstvo

#### Abstract

The manner in which an individual relates to themselves is the outcome of a long and complex process of maturation, beginning at birth and shaped by primary relationships

<sup>a</sup> Hrvatsko katoličko sveučilište.

<sup>b</sup> Hrvatsko katoličko sveučilište.

<sup>c</sup> Hrvatsko katoličko sveučilište i Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu.

that influence not only how a person relates to others but also how they relate to themselves. Healthy and supportive interpersonal relationships contribute significantly to the development of a positive self-relationship. Conversely, experiences of judgment, criticism, rejection, or isolation can adversely affect a person's self-perception over time, impacting their internal dialogue and intrapersonal communication. Two important processes that foster a healthy relationship with oneself are self-compassion and self-empathy. Through self-compassion, an individual learns to observe themselves with kindness, understanding, and a gentle distance, rather than with harsh judgment. Self-empathy involves recognition and validation of one's own emotions and needs, thereby creating space for inner healing and resilience. Research consistently finds that self-compassion and self-empathy are strongly associated with mental health benefits. They enhance psychological well-being, resilience, and healthy cognitive and emotional functioning, while reducing symptoms of depression, anxiety, loneliness, and feelings of isolation. Moreover, spirituality, particularly the relationship with God, plays a crucial role in nurturing a compassionate relationship with both oneself and others. Within a spiritual context, individuals often find a deeper sense of acceptance, purpose, and unconditional love, which profoundly supports inner growth and connection.

*Key words:* self-compassion, self-empathy, intrapersonal communication, spirituality, Christianity

## Uvod

Živimo u vremenima velikih društvenih, kulturalnih i tehnoloških promjena koje se odvijaju neviđenom brzinom te neminovno utječući na čovjekovo psihofizičko stanje. Pandemija je posljednjih godina donijela potrebu za novim oblicima prilagodbe životu, a iako je formalno završena, posljedice *lockdowna* i dalje su prisutne. Hrvatsku je u isto vrijeme pogodio i potres, dodatno povećavajući osjećaj nesigurnosti. Danas svjedočimo slikama ratova, nemira, ekološke krize te prijetnjama trećeg svjetskog rata, dok ovisnost o internetu i društvenim mrežama dodatno narušava psihičko zdravlje. U takvim okolnostima raste broj mladih s psihičkim poteškoćama, a brojni stresori i nerealna očekivanja utječu na kvalitetu života. Danski pedagog Jesper Juul u knjizi *Empatija* ističe da suvremeno društvo prolazi duboku tranziciju – stari obrasci nestaju, novi još nisu stabilni, što stvara opću nesigurnost. Posebno upozorava na nerazumno iskorištavanje prirodnih i ljudskih resursa, koje prijeti katastrofalnim posljedicama. Kao odgovor na te izazove nastaje poziv na razvijanje dubokog poštovanja prema životu i njegovim procesima, naglašavajući važnost međusobne podrške i svjesnosti (Juul 2020, 41-43).

No jesu li samo izvanjski stresori i čimbenici ti koji čine naš život ponekad teškim i bolnim? Jesu li izvanjske okolnosti uzroci naše patnje i mentalnih

poremećaja ili tek njihovi okidači? Između ostaloga čovjek gradi sliku o sebi, o drugima i o svijetu u kojem živi i na temelju rečenica koje govori sam sebi, u komunikaciji sa samim sobom unutar vlastita uma. Naime, najveći dio naše svakodnevne komunikacije i govora odvija se upravo na razini intrapersonalne komunikacije, koju možemo definirati kao komunikaciju sa samim sobom, koja može uključivati unutarnji govor, maštanja i vizualizacije kao i prisjećanja i memoriju (McLean 2010, 492). Nadalje, intrapersonalna komunikacija obuhvaća planiranje i rješavanje problema, razrješavanje unutarnjih konflikata te procjene i prosudbe o sebi i o drugima (Pearson i Nelson 1985). U doticaju sa stvarnosti koja nas okružuje mi si neprestano dajemo tumačenja i obrazloženja, a rečenice koje izgovaramo u našem umu imaju moć izazvati naše emotivne reakcije te posljedično tomu i ponašanja. Tako naš um kreira našu stvarnost. Stoga je preduvjet mentalnog zdravlja vođenje brige o ekologiji naših misaonih procesa u okviru intrapersonalnog odnosa sa samim sobom, odnosno kroz razvoj samosvijesti (Jemmer 2009). Vocate (1994, 11) u tom smislu tvrdi: »Proces unutarnjeg govora na intrapersonalnoj razini može se događati istodobno s interpersonalnom ili javnom komunikacijom, ali pruža najbogatiji doprinos ljudskoj svijesti kada je intrapersonalna jedina razina komunikacije koja se odvija. Reflektivna svijest koja se odvija kroz unutarnji govor ključna je ako želimo prilagoditi ili promijeniti sebe, bilo da je riječ o promjeni stava bilo ponašanja. Osobni rast ili promjena mogu se dogoditi jedino kroz unutarnji govor.«

Jedan od važnih alata koji imamo na raspolaganju na razini intrapersonalne komunikacije jest pristup samosuosjećanju i samoempatiji. Samosuosjećanje je konstrukt o kojem se u zapadnoj znanstvenoj zajednici intenzivnije govori posljednjih dvadesetak godina od kada se uočilo da može značajno unaprijediti psihološku dobrobit pojedinaca, mentalno zdravlje i otpornost te prevenirati problematična ponašanja mladih i odraslih u kontekstu suvremenih izvora stresa (Gačal i Mihić 2023, 272). Sam pojam potječe iz budističke filozofije usmjerene na razumijevanje prirode sebstva, pri čemu se samosuosjećanje ističe kao ključan proces (Neff 2003a, 86). U zapadnoj i kršćanskoj kulturnoj tradiciji blizak je pojmovima suosjećanja, empatije i altruizma prema drugima, pri čemu biblijska zapovijed »Ljubi svoga bližnjega kao sebe samoga« (Mk 12,31; Lev 19,18) ukazuje na važnost ljubavi i prema samome sebi.

Suosjećanje podrazumijeva osjetljivost za tuđu patnju, praćenu razumijevanjem, nježnošću i željom da olakšamo bol drugoga (Feldman i Kuyken 2011, 145). Samosuosjećanje, analogno tomu, možemo definirati kao podržavajući i brižni odnos prema sebi u trenutcima teškoća: razumijevanje vlastitih unutarnjih procesa, priželjkivanje dobrobiti te nastojanje da si pomognemo,

bez obzira proizlazi li bol iz vlastitih pogrešaka ili vanjskih okolnosti. Umjesto da napadamo sebe zbog nesavršenosti, nudimo si toplinu i prihvaćanje, čak i kada uviđamo potrebu za promjenom ponašanja. U stresnim situacijama suosjećajan odgovor uključuje pružanje utjehe i smirenja (Neff i Germer 2013, 30).

Samosuosjećanje se pokazalo snažnim intrapersonalnim resursom s pozitivnim utjecajem na niz životnih ishoda (Tiwari i dr. 2020, 555). Kada se prema sebi odnosimo s ljubaznošću, povećavamo i osjećaj društvene povezanosti, dok stalna samokritičnost vodi u izolaciju, pa čak i skrivenu narcisoidnost (Neff i Germer 2017, 480).

Uz samosuosjećanje važno je istaknuti i koncept samoempatije – sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija s jednakom pažnjom kakvu bismo pružili drugome. Samoempatija omogućuje dublje povezivanje s vlastitim iskustvima te pruža temelj za autentično samosuosjećanje. Iako su samosuosjećanje i samoempatija povezani, samoempatija stavlja poseban naglasak na svjesno osjećanje i prihvaćanje vlastitih emocija bez osude. S obzirom na niz ohrabrujućih znanstvenih rezultata o važnosti samosuosjećanja za mentalno zdravlje – uključujući smanjenje depresije, stresa i anksioznosti te povećanje životnog zadovoljstva i otpornosti (Neff 2003b; MacBeth i Gumley 2012; Gill i dr. 2018) – ovim radom posvećujemo pažnju teorijskom pregledu koncepta samosuosjećanja i samoempatije, još uvijek nedovoljno istraženih u hrvatskom kontekstu. Naš je cilj istražiti njihovo funkcioniranje i konkretne implikacije za život pojedinca u promjenjivim životnim okolnostima. Smatramo da su to svima dostupni alati i da bi njihova primjena, osobito kroz edukaciju mladih, mogla znatno pridonijeti razvoju otpornosti i učinkovitijem suočavanju sa životnim poteškoćama, ali i općem poboljšanju kvalitete života.

Osim njihove psihološke i komunikacijske važnosti, u ovom se radu poseban naglasak stavlja i na duhovnu dimenziju samosuosjećanja i samoempatije, osobito u kontekstu kršćanske duhovnosti. Način na koji osoba percipira sebe u trenutcima patnje i nesavršenosti često je duboko oblikovan vlastitim odnosom prema Bogu. Stoga se u radu istražuje kako odnos prema Bogu – napore u kršćanskom iskustvu vjere – može utjecati na oblikovanje suosjećajnog i empatičnog odnosa prema samome sebi. Bog kršćana jest Bog relacije, to jest jedan Bog i tri božanske osobe, što nužno uključuje odnos među osobama. Budući da je čovjek stvoren na sliku Božju (Post 1,27), čovjek je esencijalno relacijsko biće koje svoj identitet izgrađuje iz odnosa s drugima, a na temelju čega, posljedično, uči kako se odnositi i prema samome sebi. Druge osobe nužno oblikuju odnos osobe prema samoj sebi, što može, sukladno našem radu, uključivati i odnos samosuosjećanja i samoempatije.

Cilj ovoga rada je istražiti kako intrapersonalni procesi poput samosuosjećanja i samoempatije pridonose mentalnom zdravlju, osobnom razvoju i duhovnoj integraciji pojedinca. Konkretno, rad teži: 1) teorijski razložiti ključne komponente samosuosjećanja i samoempatije, s posebnim naglaskom na njihov psihološki učinak i intrapersonalnu komunikaciju; 2) analizirati mogućnosti razvoja i poučavanja tih vještina, uključujući edukativne, terapijske i duhovne pristupe; 3) razmotriti ulogu duhovnosti, osobito kršćanskog poimanja Boga, u oblikovanju suosjećajnoga odnosa prema sebi s ciljem prikaza samosuosjećanja i samoempatije kao duhovnih resursa u suočavanju sa životnim izazovima.

## 1. Odrednice koncepta samosuosjećanja

Koncept samosuosjećanja, iako kao termin i iskustvo odavno prisutan u ljudskom shvaćanju i poimanju, među prvima je sustavno i znanstveno definirala i konceptualizirala 2003. godine psihologinja Kristin Neff. Njezin model samosuosjećanja sastoji se od triju temeljnih komponenata i njihovih antipoda: ljubaznost prema sebi vs. samoosude, zajednička ljudskost vs. izolacija, usredotočena svjesnost vs. pretjerana identifikacija. U narednim ćemo redcima svaku komponentu posebno objasniti.

### 1.1. Ljubaznost prema sebi

Ljubaznost prema sebi podrazumijeva iskazivanje brige, nježnosti i razumijevanja u teškim trenucima, bilo da su izazvani osobnim pogreškama, neadekvatnostima ili nepovoljnim vanjskim okolnostima. To znači da smo u stanju utješiti se i skrbiti za sebe kad nas boli i kada nam je teško, koristeći nježne, umirujuće i podržavajuće unutarnje monologe. Odnosimo se prema sebi s tolerancijom i sviješću da je savršenost nedostižna. Suprotno tomu, samokritičnost i samoosuda često se javljaju u našim unutarnjim dijalozima nakon pogreška ili stresa (»Nikada ne napravim ništa dobro«, »Kako sam mogla biti tako glupa«, »Da sam više pazila, ovo mi se ne bi dogodilo« itd.). Iako u zapadnoj kulturi lako pokazujemo suosjećanje prema prijateljima, obitelji ili poznanicima u teškoćama, prema sebi često ostajemo strogi, kritični i osuđujući. Radije se fokusiramo na brzo rješavanje problema, zanemarujući potrebu da se prvo utješimo i smirimo. Poruke društva često veličaju stoičko podnošenje patnje umjesto da promiču stvaranje unutarnjeg mira i topline kroz samosuosjećanje, koje vodi prema iscjeljenju (Neff i Germer 2017, 480). Klinički psiholog i ute-

meljitelj nenasilne komunikacije Marshall Rosenberg ističe: »Kada nas kritički koncepti o samima sebi sprječavaju da vidimo ljepotu u sebi, gubimo povezanost s božanskom energijom koja je naš izvor. Naučeni da sebe gledamo kao objekte – objekte pune nedostataka – nije ni čudo da se mnogi od nas na kraju ponašaju nasilno prema sebi.« (Rosenberg 2003, 144).

### 1.2. Zajednička ljudskost

Samosuosjećanje je na djelu kada osoba ima svijest o tome da su vlastite nesavršenosti, životne borbe i patnja koje nas pogađaju dio zajedničkog ljudskog iskustva, da je to nešto što se događa svima i da smo svi povezani kroz zajedničke doživljaje udaraca sudbine ali i nesavršenosti koje su dio ljudske prirode i činjenice da smo ljudi. Naš unutarnji monolog koji je tada na snazi zvuči poput sljedećega: »U ovom trenutku mnogi pate«, »Poteškoće su dio ljudske prirode« itd. Na taj način izbjegavamo osjećaje usamljenosti i izoliranosti koji se pojavljuju kada u trenucima životnih teškoća mislimo da je naša situacija nepravедna i nenormalna te da drugi žive sretne i mirne živote. Tada si nerijetko izgovaramo rečenice poput: »Ovo se događa samo meni«, »Čime sam ovo zaslužila«, što može dovesti do samosažaljenja i depresije. Takvo se vjerovanje i samogovor često primjećuje među adolescentima koji vjeruju da je njihovo osobno iskustvo jedinstveno i da se samo njima tako nešto događa. Sa samosujećanjem svoju situaciju stavljamo u širi kontekst te budimo svijest o tome da je niz situacija koje su im prethodile i na koje nisam uvijek imala/ imao utjecaj doveli do toga da smo danas osoba kakva jesmo te da si pružimo više razumijevanja za naše nesavršenosti kao i životne okolnosti u kojima se nalazimo, a na koje nismo mogli utjecati (Neff i Germer 2017, 480). Tako, naprimjer, neka istraživanja pokazuju da je veća šansa da su ljudi koji imaju nisku razinu samosujećanja imali kritične roditelje, da dolaze iz disfunkcionalnih obitelji te da su odrasli s nesigurnim obrascima privrženosti u odnosu na ljude s visokom razinom samosujećanja (Neff i McGeehee 2010, 227; Wei, Liao, Ku i Shaffer 2011, 196).

### 1.3. Usredotočena svjesnost

Usredotočena svjesnost ili *mindfulness* odnosi se na svijest o sadašnjem trenutku, biti u potpunosti prisutan u sadašnjosti i moći sa znatiželjom pratiti trenutno iskustvo – svoje misli, tjelesne osjete i osjećate – poput nekog objektivnog promatrača izvan samoga sebe. Misli, osjećaje i osjete promatramo bez

osuđivanja, izbjegavanja ili potiskivanja (Bishop i dr. 2004, 232). Kako bismo mogli biti samosuosjećajni, bitno je prepoznati da patimo. Kada je riječ o patnji, to znači da je pojedinac u stanju bol, patnju i neugodne emocije prepoznati te ostati pri njima, umjesto da ih ignorira, potiskuje, kritizira sebe ili usmjerava pažnju na rješavanje problema, što može dovesti do disfunkcionalnih strategija kao što su uzimanje opojnih supstancija, do socijalnog povlačenja ili prejedanja (Holahan i Moos 1987, prema Neff i Germer 2017, 481). »Usredotočena svjesnost uključuje preuzimanje metaperspektive nad vlastitim doživljajem da bi ga se moglo interpretirati s višom razinom objektivnosti, čime se izbjegava pretjerano identificiranje s vlastitom patnjom. Kada se previše identificiraju, pojedinci se opsesivno fiksiraju na negativne misli i emocije povezane sa samim sobom, tj. ne mogu sebe i vlastita negativna stanja percipirati na jasan način« (Gačal i Mihić 2023, 262). Dakle, umjesto da upadnemo u negativne implikacije vlastite vrijednosti ponavljajući si rečenice »Ja sam gubitnik«, »Moj život je jedno veliko razočaranje«, mi smo potpuno svjesni (*mindful*) da naša ponašanja i situacije u kojima se nalazimo nisu konačna i jednom zauvijek definirana, da je naša vrijednost daleko veća od onoga što mi se u ovom trenutku događa ili onoga što osjećam te pristupamo problemu s objektivnijom perspektivom na sebe i svoj život (Neff i Germer 2017, 481).

## 2. Samosuosjećanje i psihološka dobrobit: pregled istraživanja

Kada je riječ o istraživanjima vezanima za odnos samosuosjećanja i vlastite dobrobiti, najveći broj njih proveden je korištenjem skale suosjećanja (SCS). Skalu samosuosjećanja (*Self-Compassion Scale*, SCS) prva je predložila i razvila Kristin Neff (2003b). Skala samosuosjećanja za odrasle osobe sastoji se od 26 tvrdnji, a mjeri tri glavne komponente samosuosjećanja kao i njima suprotstavljene komponente. Tako se, naprimjer, komponenta ljubaznosti prema sebi mjeri pomoću pet tvrdnji (npr. »Nastojim imati razumijevanja i strpljenja prema aspektima vlastite osobnosti koji mi se ne sviđaju«) kao i suprotna joj komponenta samoosuđivanja (npr. »Osuđujem vlastite mane i nedostatke«); komponenta zajedničke ljudskosti (npr. »Nastojim vidjeti vlastite neuspjehe kao dio ljudske prirode«) i suprotne joj izolacije (npr. »Kada ne uspijem u nečemu što mi je važno, osjećam se usamljeno u svojem neuspjehu«) mjere se uz pomoć četiriju tvrdnji, baš kao i usredotočena svjesnost (npr. »Kad se dogodi nešto bolno, trudim se zauzeti uravnotežen pogled na situaciju«) te pretjerana identifikacija (npr. »Kad ne uspijem u nečemu što mi je važno, postanem opterećena osjećajima neadekvatnosti«). Skala samosuosjećanja za djecu i mlade

između 10 i 14 godina (Neff i dr. 2021) sastoji se od 17 tvrdnji koje su prilagođene mlađem uzrastu, a neke od njih su: »Nastojim se prema sebi odnositi na brižan i podržavajući način kad prolazim kroz teško razdoblje«; »Kad stvari ne idu dobro, imam na umu da je svima ponekad život težak«; »Kad se osjećam tužno ili potišteno, čini mi se da sam jedina koja doživljava takve osjećaje«; »Kad me nešto uznemiri, pokušavam primijetiti vlastite osjećaje i ne dopustiti da me oni ponesu« i slično.

Rezultati raznih istraživanja provedenih u 21. stoljeću pokazuju da je razina samosuosjećanja povezana s vlastitom dobrobiti i pozitivnim psihološkim stanjima te da viša razina samosuosjećanja smanjuje automatsku reaktivnost na neugodne događaje. Viši rezultati na skali samosuosjećanja povezani su s većom razinom sreće, optimizmom i zahvalnošću (Neff 2011, 5), zadovoljstvom životom, zadovoljstvom tijelom, nižom depresijom, anksioznošću, stresom, strahom od pogrešaka, većom otpornošću i zdravijim odgovorima na stres (Neff i Germer 2017, 29). Neff i Germer tvrde kako je stupanj samosuosjećanja povezan i s eudaimonijskim blagostanjem: autonomijom, kompetentnošću, povezanošću i samoodređenjem (Neff i Germer 2017, 483).

Kristin Neff dolazi do zaključaka da je samosuosjećanje također povezano s osobinama koje olakšavaju i obogaćuju život, poput emocionalne inteligencije, mudrosti, znatiželje, inicijative, fleksibilnosti i društvene povezanosti (Neff 2001, 5). Njezina su istraživanja pokazala i da samosuosjećanje olakšava suočavanje sa stresorima poput akademskog neuspjeha, razvoda, zlostavljanja u djetinjstvu ili kronične boli. Samosuosjećajni pojedinci, čini se, ostvaruju funkcionalnije odnose i pokazuju više empatije, altruizma i opraštanja (Neff 2003b, 228). Tako se i u partnerskim odnosima samosuosjećajnije osobe opisuju kao emocionalno dostupne, podržavajuće i tolerantne. Također, spremnije su na ispriku i popravljanje narušenih odnosa, čime pridonose kvaliteti međuljudskih odnosa (Neff i Germer 2017, 487).

Tiwari i dr. (2020, 561) sugeriraju da samosuosjećanje aktivira pozitivne kognitivne resurse, vodi uravnoteženijim prosudbama, donošenju odluka i opraštanju te jača usmjerenost na ciljeve. Njihova analiza pokazuje da samosuosjećanje olakšava samosvijest i razumijevanje društvenih odnosa, što je temelj pozitivnih životnih ishoda. Bolji odnosi kod samosuosjećajnih pojedinaca posljedica su dobrog sporazumijevanja s drugima i aktivnijeg uključivanja u međuljudske odnose.

Kyeong (2013) je pokazao da studenti s višim samosuosjećanjem imaju manje emocionalnih poteškoća pod akademskim i društvenim pritiscima. Neff i Germer (2017) naglašavaju da je kod ratnih veterana samosuosjećanje

bio bolji prediktor PTSP simptoma od same izloženosti ratnim iskustvima. Kod roditelja djece s autizmom razina samosuosjećanja pokazala se pouzdanijim prediktorom razine stresa nego sama težina djetetovih simptoma autizma. Autori zaključuju: »Nije samo važno s čime se u životu suočavamo, već i kako se odnosimo prema sebi kada stvari postanu teške« (Neff i Germer 2017, 484).

Barnard i Curry (2012) pronašli su da klerici s višom razinom samosuosjećanja imaju manje epizoda *burnouta* i više zadovoljstva u službi, što je potvrđeno i u istraživanju Bošnjakovića i dr. (2021) provedenom među klericima u Hrvatskoj i Bosni i Hercegovini. Samosuosjećanje također promiče zdravije tjelesno ponašanje: pridržavanje dijete, smanjenje pušenja, pravodobno traženje liječničke pomoći i vježbanje. Također poboljšava imunološki odgovor, smanjujući kortizol i povećavajući varijabilnost otkucaja srca (Neff i Germer 2012, 2).

Eksperimentalne studije pokazale su da uvod u stanje samosuosjećanja povećava motivaciju i smanjuje anksioznost, sram i depresiju. Tako, niža razina samokritičnosti, kao važna odrednica samosuosjećanja, značajno smanjuje rizik od anksioznosti i depresije. Važno je naglasiti da samosuosjećanje ne uklanja negativne emocije, već pomaže njihovu prihvaćanju. Studija Neff i dr. pokazala je da sudionici s višim samosuosjećanjem nisu davali manje negativnih samoopisa, već su razvili manju tjeskobu i koristili se izrazima više »mi« nego »ja«, ukazujući na osviještenost zajedničkog ljudskog iskustva (Neff i Germer 2017, 483).

### 2.1. Razina samosuosjećanja među različitim društvenim grupama

Istraživanja provedena uz pomoć skale samosuosjećanja pokazala su postojanje razlika u razini samosuosjećanja među različitim grupama: rodnim, generacijskim, etničkim. Uočene su rodne razlike, odnosno žene općenito pokazuju nešto nižu razinu samosuosjećanja u odnosu na muškarce, osobito među etničkim manjinama gdje tradicionalne rodne uloge favoriziraju stav da žena potrebe drugih stavlja ispred vlastitih. Zanimljivo, istraživanja pokazuju da žene izražavaju više suosjećanja i empatije prema drugima, dok muškarci pokazuju više suosjećanja prema sebi. Razlike mogu biti posljedica sklonosti žena samokritičnosti i težem nošenju s nepovoljnim uvjetima te naglašavanja samopožrtvovnosti žena u pojedinim kulturama. Najvišu razinu samosuosjećanja pokazuju androgene osobe – one koje izražavaju i maskuline karakteristike (zaštita, autonomija) i feminine karakteristike (njega, podrška). Maskulinitet je ipak veći prediktor samosuosjećanja, pa žene s izraženim oboma skupinama osobina imaju najviše koristi od samosuosjećanja. Baker i McNulty (2011, 857-

859) otkrili su da kod muškaraca s nižom savjesnošću samosuosjećanje može umanjiti motivaciju za preuzimanje odgovornosti u romantičnim vezama, dok kod žena samosuosjećanje pozitivno utječe na ponašanje bez obzira na razinu savjesnosti. Autori zaključuju da motivacija za ispravljanje pogrešaka nije izravno povezana sa samosuosjećanjem, nego ovisi o drugim čimbenicima poput savjesnosti ili kulturalnih utjecaja, a neki se muškarci koriste ljubaznošću prema sebi kao opravdanjem za loše ponašanje.

Kod adolescentica se pokazalo da one u kasnoj adolescenciji imaju nižu razinu samosuosjećanja od vršnjakinja u ranijoj adolescenciji i od mladića. Iako postoji negativna povezanost između samosuosjećanja i anksioznosti/depresije, ona je slabija kod djevojaka u kasnoj adolescenciji. Bluth i dr. (2017) sugeriraju da bi intervencije trebale početi ranije kod djevojaka kako bi se spriječio pad samosuosjećanja, dok kod mladića jačanje samosuosjećanja može pomoći u smanjenju eksternaliziranih problema poput nasilja ili ovisnosti. Općenito, samosuosjećanje raste s dobi (Yarnell i dr. 2015, 201), što Neff i Germer (2017, 491) tumače sazrijevanjem i većim prihvaćanjem vlastitih nesavršenosti.

Međukulturalna istraživanja pokazala su da je razina samosuosjećanja najviša u Tajlandu, najniža u Tajvanu, dok su Sjedinjene Američke Države između. Tajlandska kultura, pod snažnim utjecajem budizma, promiče samosuosjećanje, dok je u Tajvanu konfucijanizam usmjeren na sram i samokritiku. Američka kultura šalje miješane poruke: promovira samopoštovanje, ali i natečajeljski individualizam. Unatoč razlikama, veće samosuosjećanje u svim trima kulturama predviđa manje depresije i više zadovoljstva životom, što ukazuje na univerzalne dobrobiti samosuosjećanja (Neff i dr. 2008).

## 2.2. *Može li se samosuosjećanje naučiti?*

Neff i Germer (2017, 488) pišu kako samosuosjećanje nije urođena osobina, već vještina koju je moguće učiti i razvijati u bilo kojem životnom razdoblju, poput ostalih psiholoških i komunikacijskih vještina. Autori se pozivaju na niz istraživanja koja pokazuju da i relativno kratko učenje samosuosjećanja može biti učinkovito. Tako su, primjerice, Neff, Smeets i drugi razvili trojtjedne edukacije samosuosjećanja za studente, koje uključuju teorijske rasprave, prakse poput stavljanja ruku na srce u trenucima neugodnih emocija i vježbe prepoznavanja unutarnjeg kritičara te razvijanja suosjećajne samomotivacije. Studenti koji su pohađali te edukacije pokazali su nakon treninga višu razinu samosuosjećanja, svjesnosti i optimizma u odnosu na kontrolnu grupu (Smeets i dr. 2014).

Drugi oblik treninga uključuje pisanje pisma: sudionici pišu o nedavnoj teškoći i odgovaraju na situaciju suosjećajno, kao da pišu prijatelju. Shapira i Mongrain (2010, 384) otkrili su da je ta aktivnost smanjila depresiju u roku od tri mjeseca i povećala sreću za šest mjeseci. Učinkovitost kratkih intervencija potvrđuje i istraživanje sa ženama nezadovoljnim izgledom vlastita tijela, koje su tijekom tri tjedna slušale vođene *online* meditacije samosuosjećanja. Rezultati su pokazali značajno smanjenje srama i nezadovoljstva vlastitim tijelom te porast samopoštovanja u usporedbi s kontrolnom grupom. Kada je riječ o dugoročnijim intervencijama, ističe se *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) program, gdje su zdravstveni djelatnici pokazali povišenu razinu samosuosjećanja i smanjeni stres nakon sudjelovanja (Shapiro i dr. 2005).

Neff i Germer razvili su program *Mindful Self-Compassion* (MSC), osmotjedni program s tjednim susretima u trajanju od 2,5 sata, koji uključuje meditacije (npr. svjesno disanje, ljubaznu dobrohotnost) i prakse poput umirujućeg dodira ili pisanja samosuosjećajnog pisma. Program pomaže razvijanju navike samosuosjećanja u svakodnevnom životu, a učinci – uključujući smanjenje samokritičnosti i povećanje otpornosti – traju i do godinu dana (Neff i Germer 2013). MSC potiče i veće razumijevanje i empatiju u odnosima, potvrđujući da samosuosjećanje nije sebičnost, nego temelj međuljudske povezanosti.

Paul Gilbert i suradnici osmislili su *Compassion-focused therapy* (CFT) za liječenje osoba koje su zbog zlostavljanja ili zanemarivanja razvile samokritičnost i sram. Kroz tehnike svjesnosti, suosjećajnog kognitivnog odgovora i promjene unutarnjeg dijaloga (npr. umjesto »Nitko me ne voli« ili »Nisam vrijedna ljubavi«, mijenja se samogovor u: »Neki ljudi me vole«, »Vrijedna sam ljubavi«), sudionici mijenjaju neprilagođene obrasce mišljenja. CFT se danas koristi i za liječenje poremećaja prehrane, anksioznosti, bipolarnih poremećaja i psihoza (Gilbert 2010). Batts i Leary ističu kako »samo objašnjavanje ljudima što znači biti samosuosjećajan može potaknuti više samosuosjećanja, ali za stvaranje automatskog samosuosjećajnog razmišljanja potrebna je dublja intervencija« (Batts i Leary 2010, 110).

### 3. Koncept samoempatije

U temeljima humanističke psihologije stoji poimanje čovjeka kao empatijskog bića koje je po svojoj naravi usmjereno moći empatijskog povezivanja s drugim ljudskim bićem. Vuković i Bošnjaković (2016, 735) tvrde da empatija iz psihološke perspektive predstavlja proces ulaženja u stanje, osjećaje i situaciju

druge osobe, na način da se stavimo u položaj drugoga i razumijemo svijet iz tuđe perspektive, dok istodobno ostajemo svjesni svojih promišljanja, osjećaja, stavova, odnosno vlastita identiteta. Kod empatije možemo razlikovati dvije temeljne dimenzije: kognitivnu i afektivnu. Kognitivna dimenzija uključuje svijest o unutarnjim stanjima druge osobe, tj. o njezinim opažanjima, osjećajima, potrebama. Afektivna dimenzija empatije odnosi se na emotivnu reakciju koja u sebi sadrži iste ili slične osjećaje i potrebe osobe koju razumijevamo, dok u isto vrijeme zadržavamo i vlastite osjećaje i emotivne reakcije. Čovjek je, dakle, empatijsko biće, koje po naravi može empatijski pristupiti drugim osobama te se uživljavati u tuđu situaciju i stanje. Za razliku od empatije, suosjećanje označuje aktivno sudjelovanje u situaciji drugoga, odnosno označuje stanje ganuća i dirnutosti pred situacijom patnje druge osobe te spremnost djelovati i pomoći. Suosjećanje tako označava svojevrsnu aktivnu dimenziju empatije, to jest suosjećajna osoba će potaknuta doživljavanjem situacije druge osobe nastojati i sama unijeti neku promjenu prema boljitku te osobe (Vuković i Bošnjaković 2016, 734).

U suvremenom znanstvenom pristupu, naglašavaju Bošnjaković i Radionov (2018, 126), empatija ima središnje mjesto u socijalnoj i razvojnoj psihologiji te u psihologiji ličnosti te postaje predmet istraživanja mnogih drugih područja, kao što su to neuroznanost, klinička psihologija, psihoterapija te različite medicinske profesije (Hall i Schwartz 2018, 226). Empatiju se promatra kao proces (Barrett-Lennard 1981, 4), višefaktorski konstrukt (Davis 1983, 114), sposobnost ili kompetenciju (Riess 2015, 51) te kao međuljudsko ponašanje (Mercer i dr. 2004, 700). Empatija je, osim procesa i sposobnosti, također i znanje koje mijenja osobu koja se upušta u proces empatijskog pristupa drugima, znanje koje sa sobom donosi nove simpatije, nove osjećaje kao i nove spoznaje i oblike intersubjektivnosti (Bartky 1997). Empatija je jedna od ključnih sastavnica u međuljudskoj komunikaciji (De Graaf i Kunst 2024, 32-42). Shabanova (2024, 37) ističe kako je došlo vrijeme da empatija postane glavno sredstvo za izgradnju života pojedinca, svake društvene zajednice i čovječanstva u cjelini. Navodi i kako empatija kao potencijal dubine ljudske duhovnosti može spasiti čovječanstvo od samouništenja (Shabanova 2024, 37). Empatija kao put prema razumijevanju i jedinstvu ljudi, u kojem samorazumijevanje vlastite ljudske naravi postaje primarni zadatak. U empirijskim istraživanjima često je teško razlikovati različite procese empatije (npr. kognitivnu, afektivnu ili motoričku empatiju) ili različite načine reagiranja povezane s empatijom (osobna uznemirenost ili suosjećanje). Stoga se definicija empatije, kao i njezini korelati, mijenjaju ovisno o operativnom pojmu konstrukta (Shabanova 2024, 40).

Kao što je samosuosjećanje u svojoj biti povezano sa suosjećanjem, tako postoji i sržna poveznica između empatije i samoempatije. Osoba koja je empatična uspijeva razumijevati svijet druge osobe na kognitivnoj i afektivnoj razini, uzimajući u obzir širok spektar ljudskog iskustva, kako onog negativnoga tako i pozitivnoga. U samoempatiji osoba je sposobna kod same sebe razumjeti vlastite nutarnje intrapersonalne procese. Empatija i empatijsko razumijevanje drugih i samih sebe sastavni je dio suosjećanja i samosuosjećanja, dok suosjećanje nije nužno sastavnica empatije. Naime, suosjećanje prema sebi ili drugima, uključuje određeno bolno iskustvo, što kod empatije nije uvijek tako. Bolno iskustvo podrazumijeva svaki oblik iskustva nakon kojeg osoba proživljava različita stanja nelagode, tuge, žalovanja, boli, trpljenja neovisno o intenzitetu ili podražaju i uzroku. U takvim životnim iskustvima, kada se osoba sama svjesno odluči povezati sa svojom boli ili kada joj druge osobe žele pokazati prisutnost, brigu i razumijevanje, riječ je o suosjećanju i samosuosjećanju (Sinclair i dr. 2017, 438-439).

U svom modelu nenasilne komunikacije Marshall Rosenberg predlaže četiri koraka samoempatije u kojima aktivno slušamo sebe i vodimo unutarnji razgovor sa sobom (Rosenberg 2003, 127). U empatiji prema sebi, koja se događa na intrapersonalnoj razini, osoba se sama povezuje sa svime što je živo u njoj u tom trenutku. U prvom koraku nastoji osvijestiti objektivno, bez procjene, što je čula ili vidjela, a da je u njoj pobudilo određene osjećaje. U drugom se koraku povezuje s osjećajima koji su u danom trenutku prisutni u njoj. Te osjećaje prepoznaje kao svjetionike koji je vode do temeljnih ljudskih potreba koje su u njoj trenutno nezadovoljene ili zadovoljene. Ona nagađa koja bi to potreba mogla biti te povezivanjem sa svojom nezadovoljenom potrebom sebi zapravo daje empatiju jer sada zna odakle dolaze njezini neugodni osjećaji. U isto vrijeme ima svijest o važnosti vlastitih potreba za normalno funkcioniranje i život u miru i harmoniji. To se u početku može činiti neugodnim, ali s vremenom postaje vrlo prirodno zapitati se: »Što mi sada treba?« ili »Koje potrebe ta misao, priča ili prosudba pokušava zadovoljiti?«. Kada prepozna i osvijesti potrebu, može se zadržati uz nju svojim promatranjem sebe. Načinom razumijevanja potrebe osoba iskazuje empatiju sama sebi, a kada su u pitanju nelagodne emocije, tada one polako nestaju jer je osoba došla do srži problema. To je vodi prema mogućem četvrtom koraku, a to je pronalaženje strategija da se potreba zadovolji. Često samo bivanje sa svojom nezadovoljenom potrebom te njezino empatijsko razumijevanje donosi mir i olakšanje te svjesnost da uzroci vlastitih osjećaja ne leže u drugima ni u izvanjskim okolnostima koje osobu pogađaju, već u njoj i njezinim nezadovoljenim potrebama (Rosenberg 2003, 127-130).

Dakle, samoempatija uključuje proces unutarnjeg razumijevanja, koje ne samo da olakšava emocionalno preživljavanje nego pridonosi i boljoj međuljudskoj komunikaciji. Kako bi mogao učinkovito komunicirati s drugima, pojedinac prvo mora uspostaviti zdravu komunikaciju sa samim sobom. Razumijevanje vlastitih pozitivnih procesa pomaže mu rasti u njihovu osvještavanju, tako da osvješteniji ulazi i u odnose s drugim osobama.

Za ljude koji su podložni stresu i emocionalnom preopterećenju samoempatija je važna jer potiče dublje razumijevanje unutarnjih procesa, čime se smanjuje potreba za vanjskim odobravanjem ili kritikama. Na taj način samoempatija potiče unutarnji mir i osobnu snagu jer pojedinac postaje svjestan vlastite vrijednosti i sposobnosti za suočavanje sa životnim izazovima. Usto osobe koje su svjesne svojih emocija, i sposobne ih regulirati u skladu s unutarnjim potrebama, često pokazuju veće emocionalno razumijevanje u komunikaciji s drugima. Takvi su pojedinci osnaženi za izgradnju podržavajućih odnosa koji se temelje na međusobnom prihvaćanju i razumijevanju. Samoempatija pridonosi jačanju društvenih odnosa i kolektivne dobrobiti, čime se povećava osjećaj pripadnosti i međusobne podrške unutar zajednice. U tom kontekstu samoempatija postaje ključna za uspješno održavanje kvalitetnih odnosa i unapređenje društvene povezanosti. U društvima koja sve više prepoznaju važnost mentalnog zdravlja samoempatija postaje nužna vještina, koja ne samo da poboljšava emocionalno stanje nego pridonosi i zdravlju zajednice.

Općenito bismo mogli reći kako samoempatija olakšava komunikaciju s drugim ljudima kako bi u dijalogu što manje projicirali vlastiti nutarnji svijet u međuljudskim odnosima, razumijevajući kako drugi ljudi mogu imati sasvim drukčije stavove o istoj temi, pitanju, ugodnim i neugodnim temama. U vremenima nesigurnosti, kada se ljudi suočavaju s gubitcima, promjenama u načinu života ili društvenim nepravdama, samoempatija omogućava unutarnju stabilnost koja je potrebna za izgradnju otpornosti i prilagodbu novim okolnostima. Samoempatijom pojedinci ne samo da prepoznaju svoje emocionalne potrebe nego postaju sposobni prepoznati vlastite resurse i snagu koja im je potrebna za suočavanje s promjenama.

#### **4. Samosuosjećanje i samoempatija u svjetlu kršćanske duhovnosti**

Otkrivanjem senzomotornih, odnosno zrcalnih neurona (*mirror neurons*), pronađeno je fiziološko objašnjenje za izravnu povezanost između percepcije i akcije. Zrcalne neurone slučajno su 1996. godine otkrili Gallese i suradnici kod

makaki majmuna, i to u ventralnom premotornom korteksu. Kasnije su identificirani i u drugim dijelovima mozga, poput prednje intraparijetalne regije i primarnog motornog korteksa, ali i u emocionalnim centrima. Nazvani su »zrcalima« jer pokazuju aktivnost ne samo kada osoba izvodi određenu motoričku radnju, već i kada promatra istu radnju koju izvodi netko drugi. Drugim riječima, ti neuroni automatski prevode ponašanje druge osobe u vlastitu neuralnu sliku toga ponašanja, uspostavljajući funkcionalnu vezu između vlastite i tuđe perspektive (Bošnjaković i Radionov 2018, 132). Taj mehanizam je ključan za razvoj empatije kao i za slične procese poput razumijevanja drugih, imitacije i mentalizacije (Decety 2011, 97; Rameson i Lieberman 2009, 95). Možemo reći kako je čovjek i na genetskoj razini upućen na razumijevanje svijeta drugih. Tek se u prisutnosti s drugom osobom i sam ostvaruje. S obzirom na važnost duhovnosti, značajno je u empatiji i suosjećanju primijetiti kako židovski jezik ne poznaje jedninu imenice *lice*, nego samo množinu (לִּפְנֵי – *pānîm*). Židovski jezik, dakle, ne dopušta govoriti o *licu* u jednini, nego samo o *licima*, u množini. Lice se može razumijevati samo u relaciji s drugim osobama (Grilli 2019, 10).

Postoje osobe s visokom razinom empatije kao i one s niskom razinom. Razvijen je sustav za mjerenje razine empatije koji omogućuje prepoznavanje individualne sposobnosti za empatiju. Mjerni instrumenti empatije mogu se svrstati u tri skupine: 1) instrumenti samoiskaza empatije, 2) bihevioralno promatrajuće metode i 3) neuroznastveni korelati (Neumann i dr. 2015, 258). Međutim, ne postoji osoba koja uopće nema empatiju ili koja je ne može razviti. Empatija je genetsko obilježje čovjeka i pokazatelj njegove duhovnosti kao izraza ljudskosti (Shabanova 2024, 41).

U odnosu, napose kvalitetnom odnosu s drugim ljudima, dijete koje raste i postepeno sazrijeva prema svim karakteristikama odrasle osobe počinje samo sebe razumijevati ponajprije na način kako je to učilo u primanim, važnim, odnosima, najčešće s roditeljima ili drugim osobama koje se o njemu skrbile. Shabanova (2024, 41) ističe kako se empatija pokazuje kao sredstvo spoznavanja unutarnjeg svijeta osobe, a razvoj empatije kao put duhovnog samousavršavanja. Unutarnji svijet osobe postaje prostor duhovnog samoistraživanja kroz intersubjektivnost ne samo s Drugim nego i sa svim aspektima vanjskog svijeta: drugim identitetima, kulturama, prirodom i svemirom. Takav stav temelji se na etici prihvaćanja suprotnoga, nepoznatoga i neočekivanoga, uz pažnju prema unutarnjim transformacijama subjekta empatije. U tom je smislu empatija, kao intersubjektivna pozicija nužno povezana s intrapersonalnom komunikacijom, neraskidivo povezana sa samoempatijom, čije se vještine prenose u empatičan način komuniciranja s Drugim. Mogli bismo reći kako je

to dvosmjernan put empatije. S jedne strane osoba u komunikaciji s drugima i Drugim uči biti empatična i prema sebi, ali isto tako i iz empatijskog odnosa prema sebi osoba prenosi svoje spoznaje prema drugima i Drugom, odnosno ljudima i Bogu. Samoempatija se ostvaruje kao način nadilaženja ograničenog ega te vodi prema istraživanju duhovnoga u čovjeku (Shabanova 2024, 43). O kvaliteti odnosa s Bogom, kao i slike Boga koju je osoba razvijala tijekom odrastanja, ovisi kako će se osoba odnositi prema samom sebi, s kakvim stavovima, osjećajima, mislima. Samoempatična osoba sposobna je neidentificirati se s vlastitim mislima i osjećajima te promatrati vlastiti nutarnji svijet s određenom distancom. Dakle, samoempatija je sposobnost razumijevanja samih sebe, uspostavljanje kvalitetnog odnosa sa samim sobom kao i plodna komunikacija prema samome sebi neovisno o tome je li osoba proživljava neugodne ili ugodne trenutke.

Samosuosjećanje je sposobnost osobe da u teškim trenucima svog života bude ljubazna prema samoj sebi, da se ne poistovjeti s patnjom ili trpljenjem kroz koje prolazi, nego da patnju i bol promatra kao sastavni dio života. Na koji će, pak, način osoba promatrati sebe u trenucima patnje i trpljenja ako joj je vjera u Boga važan čimbenik u životu ovisi o tome u kakvog Boga vjeruje.

#### *4.1. Bog je izvor i slika blagotvornog, samoempatičnog i samosuosjećanog odnosa prema sebi*

Kada govorimo o odnosu prema Bogu, tada se prije svega temeljimo na kršćanskom razumijevanju Boga objavljenog danasve u bogočovjeku Isusu Kristu. Vjera u Boga postaje određen moderator odnosa osobe prema vlastitoj patnji. Od iznimne je važnosti u kakvog Boga osoba vjeruje jer o tome će bitno ovisiti i kako se odnosi prema samoj sebi. Kirckpatrick i Shaver (1990, 318-320) govore o kompenzirajućoj i korespondirajućoj hipotezi. Ako je osoba odrastala u sigurnom okruženju, tada će vjerojatno razviti korespondirajući odnos prema Bogu, to jest na jednak način će se doživljavati sigurnom u odnosu prema Bogu. Ako je pak osoba odrastala u socijalno nesigurnim okolnostima, odnosno roditelji ili druge bitne figure nisu bili dostupni, tada je moguće da će osoba razvijati kompenzirajući odnos prema Bogu, to jest nastojat će u odnosu s Bogom kompenzirati ono što nije doživljavala u djetinjstvu. Takav stav podrazumijeva da je osoba spoznala i povjerovala u Boga kakvog je objavio Isus Krist, koji je, kako nam svjedoče evanđelja, na poseban način imao osjećaj za patnike (Lk 7,11-15), odbačene (Mt 18,23-27), izolirane (Mk 1,32-45) i bolesne (Mt 14,14). Preko susreta s Isusom osobe su učile mijenjati stav prema samima sebi,

to jest imale su mogućnost iz samoosude učiti kako se prihvaćati, od samoizoliranosti uključiti se u život i odnose prema drugima, od prezira prema sebi rasti u ljubavi i prihvaćanju vlastitih pogrešaka. Samosuosjećanje u kršćanskom smislu te riječi uključuje odnos ljubavi prema sebi, odnosno kristolikov pogled prema sebi u trenucima patnje, boli, samoosude i neprihvaćanja. Primjeri promjene odnosa prema sebi nakon susreta s Isusom prikazani su na više mjesta u evanđeljima, i u Novom zavjetu uopće, no ovdje ćemo spomenuti primjer izgubljenog sina iz 15. poglavlja Lukina evanđelja. Izgubljeni sin (Lk 15) u susretu s ocem mijenja odnos prema samome sebi nakon što se našao u vrlo teškoj, bezizlaznoj, situaciji i u kojoj više ne pronalazi način kako materijalno preživjeti i stoga se odlučuje vratiti se ocu jer si želi osigurati materijalni život. Prema Bailey (2003, 103-107) jedna od teološki možda najviše pogrešno shvaćenih poruka te prispodobe nalazi se u uobičajenom razumijevanju izraza »došavši k sebi« (Lk 15, 17). Često se taj trenutak tumači kao iskreno kajanje rasipnog sina i duboko osvještavanje vlastite pogreške. Međutim, takvo tumačenje promašuje bit priče i narušava teološku cjelovitost cijelog Lukina 15. poglavlja. Njegovo srce nije okrenuto Bogu niti ga traži: on traži vlastitu korist. Pokreće ga glad i želja za preživljavanjem, a ne kajanje. On razmišlja kako ponovno zaraditi, pronaći način da preživi, možda se čak zaposliti kao najamnik. Obraćanje mlađeg sina događa se kada u svojoj bezizlaznoj situaciji prihvaća da ga otac (Bog Isusa Krista) vidi, da je ganut zbog njegove situacije, da mu pada oko vrata, da ga grli i ne prestaje ljubiti, te ga od roba čini sinom, oblačivši ga u najbolju odjeću i obuću te stavljajući mu prsten na ruku. Preko susreta s ocem izgubljeni sin uči kako se može odnositi prema sebi, kako biti dobar prema sebi, iako se čini da zaslužuje prijezir, pogrdu, odbacivanje, izolaciju i kritiku (Bošnjaković i Smoljo-Dobrovoljski 2023, 374-375). Iskustvo susreta s ocem mijenja, moderira, odnos sina i prema samome sebi. Dakle, ne samo da u Bogu možemo promatrati izvor dobrohotnog i blagotvornog odnosa prema sebi nego, jer je čovjek stvoren na sliku Božju, on se ostvaruje i kao čovjek onda kada je prema sebi onakav kakav je Bog prema njemu. Proces je to koji je moguće doživotno učiti i primjenjivati.

#### *4.2. Samosuosjećanje kao posljedica iskustva odnosa s Bogom ljubavi*

Promatrano u svjetlu kršćanske duhovnosti samosuosjećanje ne proizlazi iz psihološke samodostatnosti, već iz Božje inicijative ljubavi i prihvaćanja. Ono je duhovna praksa ukorijenjena u Božjoj samilosti prema čovjeku, utemeljena na slici Božjoj u svakom pojedincu i obnovljena identitetom djeteta Božjega u

Kristu. Kršćanin je pozvan »odjenuti se u samilost, dobrotu, poniznost, blagost i strpljivost« (Kol 3,12) – i ta se samilost, prema mnogim suvremenim teolozima, treba odnositi i na druge i na samoga sebe. U Prvoj Ivanovoj poslanici piše: »Bog je ljubav i tko ostaje u ljubavi, u Bogu ostaje, i Bog u njemu.« Naslanjajući se na te riječi, papa Benedikt XVI. (2006, br. 1) ističe kako na početku bivanja kršćanima ne stoji određena etička odluka ili neka velika ideja, nego susret s događajem, s Osobom, koji životu daje nov obzor i time konačan pravac.

Duhovni autori poput Leanne Payne, Henrija Nouwena i Romana Guardinija ističu kako je samoprihvatanje temeljno za duhovnu cjelovitost i nutarnje ozdravljenje. Nouwen (2002, 31) upozorava da je »najveća zamka u našem životu – samoodbacivanje« jer »nas priječi da iskusimo svoju istinsku vrijednost kao Božje ljubljeno dijete«. Payne (1996, 20) vidi samoprijezir kao »izdajnika iznutra«, dok Guardini (2013, 25-26) naglašava da je prihvaćanje vlastite ranjivosti i ograničenja temeljno za kršćanski rast, što pak proizlazi iz iskustva susreta s Bogom kroz molitvu, osobni život ili svjedočanstvo zajednice vjernika. Samosuosjećanje se u tom kontekstu može shvatiti kao svojevrsna duhovna disciplina – sredstvo milosti koje pomaže vjerniku otvoriti se Božjoj ljubavi i uskladiti unutarnji govor s Riječju koja ozdravlja, a ne osuđuje. Ono uključuje promišljenu praksu suosjećajnog odgovora prema vlastitoj boli, uz svijest da je patnja dio općeljudskog iskustva. Kada je ukorijenjena u evanđeoskoj poruci, takva praksa može pridonijeti kršćanskoj formaciji, vodeći osobu prema poniznosti i samoprijanjanju uz Boga, a ne prema narcističkoj introspekciji.

## Zaključna razmatranja

U današnjem svijetu punom društvenih, političkih i tehnoloških promjena, intrapersonalna komunikacija ima ključnu ulogu u oblikovanju mentalnog zdravlja i emocionalne otpornosti pojedinca. U kontekstu ubrzanih promjena samosuosjećanje i samoempatija predstavljaju vrlo važne strategije samopomoći i brige za sebe koje mogu pomoći ljudima u prihvaćanju izazova suvremenog života.

Samosuosjećanje, koje uključuje brižan i nenametljiv odnos prema sebi u trenutcima teškoća, ključan je alat za smanjenje stresa, anksioznosti i depresije, čime značajno pridonosi mentalnom zdravlju. Iako se taj koncept temelji na tradicionalnim učenjima, istraživanja pokazuju da samosuosjećanje može biti korisno u smanjenju samokritičnosti i u poticanju emocionalne otpornosti, posebice u uvjetima nesigurnosti. Razumijevanje samosuosjećanja kroz intrapersonalnu komunikaciju omogućuje pojedincu da prepozna vlastite emocio-

nalne potrebe, čime se stvara prostor za zdraviji i stabilniji emocionalni odgovor na stres.

Samoempatija, koja se temelji na empatiji prema sebi, usko je povezana sa strategijama suočavanja s izazovnim situacijama. Redovitim primjenama tehnika samoempatije pojedinci mogu bolje regulirati vlastite emocije, razviti emocionalnu otpornost i pružiti sebi potrebnu podršku u trenutcima nesigurnosti. Kao što smo vidjeli, važno je uočiti razliku između samoempatije i samosuosjećanja. Samoempatija je temeljna sposobnost razumijevanja vlastitih nutarnjih kognitivnih i afektivnih procesa, bili oni ugodni i neugodni, te izlaženje ususret vlastitim potrebama, ne poistovjećujući se s njima. Samosuosjećanje pak je redovito povezano s tim da se osoba u svom intrapersonalnom procesu suočava s neugodnim mislima, osjećajima, procesima te posljedično teži njihovu ublažavanju, bivajući ih prije svega svjesna, a potom i razumijevanju sebe na ljubazan i sebez prihvaćajući način. S obzirom i na novost tih dvaju pojmova u praksi i u literaturi, kod autora koji o tome govore nije uvijek jasno naznačena iznesena razlika te ovim radom želimo ukazati i na potrebu jasnijeg razumijevanja i diferenciranja samoempatije i samosuosjećanja.

Promatrani u svjetlu kršćanske duhovnosti, samosuosjećanje i samoempatija nadilaze psihološke strategije samopomoći i zadobivaju dublju dimenziju – postaju izraz odnosa s Bogom koji ljubi, prihvaća i ozdravlja. Kršćansko shvaćanje samilosti, utemeljeno u osobi Isusa Krista, poziva pojedinca na unutarnji pogled preobražen ljubavlju, gdje samoprihvatanje nije čin slabosti, nego vjere u vlastitu vrijednost kao djeteta Božjega. Unutarnji govor prožet evanđeoskom porukom postaje prostor iscjeljenja, a odnos prema sebi odraz odnosa prema Bogu. Tako samosuosjećanje i samoempatija postaju ne samo osobni resursi nego i duhovna praksa koja oblikuje cjelovitiji i autentičniji kršćanski život.

Zaključno se može reći da samosuosjećanje i samoempatija predstavljaju ključne komponente intrapersonalne komunikacije koji omogućuju ljudima da bolje razumiju svoje emocije, potrebe i reakcije te razvijaju zdravije strategije suočavanja s izazovima modernog života. Razumijevanje i primjena tih koncepata u obrazovanju i preventivnim programima može pridonijeti razvoju otpornijih pojedinaca i društava, posebice u vremenima stalnih promjena i nesigurnosti. Te strategije mogu postati ključne u razvijanju kvalitetne komunikacije s drugima, povećanju psihičkog blagostanja kao i prevenciji mentalnih poremećaja, promicanju emocionalne inteligencije i unapređenju opće društvene kohezije, što ukazuje i na važnost njihove integracije u obrazovne politike i društvene programe.

## Popis literature

- Bailey, Kenneth E. 2003. *Jacob & the Prodigal. How Jesus Retold Israel's Story*. Illinois: IVP Academic.
- Baker, Levi i James K. McNulty. 2011. Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. *Journal of Personality and Social Psychology* 100/5: 853-873.
- Barnard, Laura C. i John F. Curry. 2012. The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology* 69/2: 149-163.
- Barrett-Lennard, Godfrey. 1993. The Phases and Focus of Empathy. *British Journal of Medical Psychology* 66/1: 3-14.
- Bartky, Sandra L. 1997. Sympathy and Solidarity: On a Tightrope with Scheler. U: Diane T. Meyers (ur.), *Feminists Rethink the Self*, 177-196. Oxford: Westview Press.
- Batts, Ashley A. i Mark Leary. 2010. Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass* 4/2: 107-118.
- Benedikt XVI. 2006. *Deus Caritas est*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost.
- Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Speca, Drew Velting i Gerald Devins. 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11/3: 230-241.
- Bluth, Karen, Rebecca A. Campo, William S. Futch i Susan A. Gaylord. 2017. Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in a Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence* 46/4: 840-853.
- Bošnjaković, Josip i Sanda Smoljo-Dobrovoljski. 2023. *Bogatstvo suosjećanja*. Đakovo: Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu i Zagreb: Kršćanska sadašnjost i Hrvatsko katoličko sveučilište.
- Bošnjaković, Josip i Tanja Radionov. 2018. Empathy: Concepts, theories and neuroscientific knowledge. *Alcoholism and Psychiatry Research* 54/2: 123-150.
- Bošnjaković, Josip, Zbigniew Formella, Piotr Kwiatek, Anna Pecoraro i Anthony Isacco. 2021. Dobrobit svećenika u vrijeme pandemije bolesti COVID-19. *Bogoslovska smotra* 91/3: 609-637.
- Davis, Mark H. 1983. Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multimodal Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 44/1: 113-126.
- De Graaf, Anne i Klaas Kunst. 2024. *Managing Without Power. Seven Alternative Ways to be Influential*. London: Routledge.
- Decety, Jean. 2011. Dissecting the Neural Mechanisms Mediating Empathy. *Emotion Review* 3/1: 92-108.
- Feldman, Christina i Willem Kuyken. 2011. Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism* 12/1: 143-155.
- Gačal, Hana i Josipa Mihić. 2023. Samosuosjećanje – konceptualizacija, operacionalizacija i pregled istraživanja. *Psihologijske teme* 32/2: 257-280.
- Germer, Christopher K. i Daniel R. Siegel. 2012. *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Gilbert, Paul. 2010. An Introduction to Compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy* 3/2: 97-112.

- Gill, Ciara, Lindsey Watson, Charlotte Williams i Stella W. Y. Chan. 2018. Social Anxiety and Self-compassion in Adolescents. *Journal of Adolescence* 69: 163-174.
- Grilli, Massimo. 2019. *Il volto: epifania e mistero*. Magnano: Edizioni Qiqajon.
- Guardini, Romano. 2013. *Learning the Virtues that Lead You to God*. Manchester: Sophia Institute Press.
- Hall, Judith A. i Rachel Schwartz. 2019. Empathy present and future. *The Journal of Social Psychology* 159/3: 225-243.
- Holahan, Charles J. i Rudolf H. Moos. 1987. Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology* 52/5: 946-955.
- Jammer, Patrick. 2009. Intrapersonal Communication: the Hidden Language. *European Journal of Clinical Hypnosis* 9/1: 37-49.
- Juul, Jesper. 2020. *Empatija*. Split: Harfa.
- Kirckpatrick, Lea A. i Phillip R. Shaver 1990. Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/3: 315-334.
- Kyeong, Leo W. 2013. Self-Compassion as a Moderator of the Relationship Between Academic Burn-Out and Psychological Health in Korean Cyber University Students. *Personality and Individual Differences* 54/8: 899–902.
- MacBeth, Angus i Andrew Gumley. 2012. Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion And Psychopathology. *Clinical Psychology Review* 32/6: 545–552.
- McLean, Scott. 2010. *Business Communication for Success*. Boston: Flat World Knowledge.
- Mercer, Stewart W., Margaret Maxwell, David Heaney i Graham C. M. Watt. 2004. The Consultation and Relational Empathy (CARE) Measure: Development and Preliminary Validation and Reliability of an Empathy-Based Consultation Process Measure. *Family Practice* 21/6: 699-705.
- Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity* 2: 85-101.
- Neff, Kristin D. 2003b. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity* 2: 223-250.
- Neff, Kristin D., Karen Bluth, István Tóth-Király, Oliver Davidson, Marissa C. Knox, Zachary Williamson i Andrew Costigan. 2021. Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment* 103/1: 92-105.
- Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick i Stephanie S. Rude. 2007. Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality* 41: 139-154.
- Neff, Kristin D., Kullaya Pisitsungkagarn i Ya-Ping Hsieh. 2008. Self-compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 39: 267-285.
- Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh i Kullaya Dejithirat. 2005. Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity* 4: 263-287.
- Neff, Kristin i Christopher Germer. 2013. A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal Of Clinical Psychology* 69/1: 28-44.
- Neff, Kristin i Christopher Germer. 2017. Self-Compassion and Psychological Well-being. U: Emma M. Seppälä i Emiliana Simon-Thomas, Stephanie L. Brown,

- Monica C. Worline, Daryl C. Cameron i James R. Doty. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 478-498. Oxford: Oxford University Press.
- Neff, Kristine D. i Pittman McGeehee. 2010. Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity* 9: 225-240.
- Neumann, David L., Raymond Chan, Gregory J. Boyle, Yi Wang, Y. i Rea Westbury. 2015. Measures of Empathy: Self-Report, Behavioral and Neuroscientific Approaches. U: Gregory J. Boyle, Donald H. Saklofske i Gerald Matthews (ur.). *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*, 258-289. London: Elsevier.
- Nouwen, Henry J. M. 2002. *Life of the Beloved Spiritual Living in a Secular World*. New York: Crossroad.
- Payne, Leanne. 1996. *Restoring the Christian Soul: Overcoming Barriers to Completion in Christ through Healing Prayer*. Grand Rapids: Baker Books.
- Pearson, Judy i Paul E. Nelson. 1985. *Understanding and Sharing: An Introduction to Speech Communication (3rd ed.)*. Dubuque, IA: William C. Brown.
- Rameson, Lian T. i Matthew Lieberman. 2009. Empathy: a Social Cognitive Neuroscience Approach. *Social and Personality Psychology Compass* 3/1: 94-110.
- Riess, Helen. 2015. The Impact of Clinical Empathy on Patients and Clinicians: Understanding Empathy's Side Effect. *AJOB Neuroscience* 6/3: 51-53.
- Rosenberg, Marshall. 2003. *Nonviolent Communication. A Language of Life*. Encinitas: Puddledancer Press.
- Shabanova, Yulia O. 2024. Empathy and Self-Empathy in the Anthropological Dimension of Modernity. *Anthropological Measurements of Philosophical Research* 25: 36-50.
- Shapira, Leah B. i Myriam Mongrain. 2010. The Benefits of Self-Compassion and Optimism Exercises for Individuals Vulnerable to Depression. *The Journal of Positive Psychology* 5/5: 377-389.
- Shapiro, Shauna L., Jeffrey A. Astin, Scott R Bishop i Michael Cordova. 2005. Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management* 12/2: 164-176.
- Sinclair Shane, Kate Beamer, Thomas F. Hack, Susan McClement, Shelley Raffin Bouchal, Harvey M. Chochinov i Neil A. Hagen. 2016. Sympathy, empathy, and compassion: A grounded theory study of palliative care patients' understandings, experiences, and preferences. *Palliative Medicine* 31(5): 437-447.
- Smeets, Elke, Kristin Neff, Hugo Alberts i Mandelon Peters. 2014. Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology* 70/9: 794-807.
- Tiwari, Gyanesh Kumar, Rakesh Pandey, Pramod Kumar Rai, Ruchi Pandey, Yogendra Verma, Priyanka Parihar, Geeta Ahirwar, Ari Sudan Tiwari i Satchit Prasun Mandal. 2020. Self-Compassion as an Intrapersonal Resource of Perceived Positive Mental Health Outcomes: A Thematic Analysis. *Mental Health. Religion & Culture* 23/7: 550-569.
- Vocate, Donna R.. 1994. Self-Talk and Inner Speech: Understanding the Uniquely Human Aspects of Intrapersonal Communication. U: Donna R. Vocate. *Interpersonal Communication. Different Voices different minds*, 3-33. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers Hillsdale.

- Vuković, Davor i Josip Bošnjaković. 2016. Empatija, suosjećanje i milosrđe: psihološke i teološke perspektive. *Bogoslovska smotra* 86/3: 731-756.
- Wei, Meifen, Kelly Yu-Hsin Liao, Tsun.-Yo Ku i Phillip A. Shaffer. 2011. Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality* 79/1: 191–221.
- Yarnell, Lisa M., Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox, Michael Mullarkey. 2015. Meta-analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14/5: 499–520.