

Pregledni znanstveni članek (1.02)
 Bogoslovni vestnik 76 (2016) 2,385—392
 UDK: 159.942:27-58
 Besedilo prejeto: 05/2016; sprejeto: 07/2016

Tomaž Erzar

Kdo se žrtvuje za koga? Pristna pomoč soljudem

Povzetek: Članek opisuje čustveno dinamiko dobrodelnosti in žrtvovanja in ugotavlja, da ima spontana, empatična in učinkovita dobrodelnost številne pozitivne učinke na ljudi, ki pomagajo drugim. Žrtvovanje za druge, ki se ne zaveda svojih lastnih čustvenih potreb in vzvodov, ima, nasprotno, vrsto škodljivih posledic za vse vpletene. Učinkovita dobrodelnost včasih bolj kakor drugemu koristi sami osebi, ki pomaga. Članek opisuje možne poti in navaja zglede za pojasnitev tega nenavadnega obrata: posttraumatska rast, dvojna pozornost, nase usmerjeno starševstvo in duhovna motivacija.

Ključne besede: dobrodelnost, žrtvovanje, empatija, zavedanje sebe, duhovnost, motivacija

Abstract: **Who is Sacrificing for Whom? Authentic Aid to Fellow People**

The article describes the emotional dynamic of charity and argues that practicing spontaneous, empathic and effective charity benefits the giver in many ways. On the other hand, self-sacrificing without awareness of the underlying emotional needs and reasons on the part of the giver has numerous negative consequences for all involved. Effective charity often helps the giver more than the person helped. The article discusses potential ways for explaining this paradox and cites some illustrative examples: post-traumatic growth, dual focus, mindful parenting, and spiritual motivation.

Key words: charity, self-sacrifice, empathy, mindfulness, spirituality, motivation

Sámo dejstvo, da nekdo žrtvuje samega sebe ali celo dá svoje življenje za višji cilj (za sočloveka, idejo, skupino, institucijo), ne pove veliko o tem, kakšni so bili motivi ali vzroki tega dejanja niti kakšne bodo njegove posledice. Če je žrtvovanje samega sebe motivirano z empatijo in naklonjenostjo do drugega, potem pomeni vzor in najvišje dejanje nesebične ljubezni. Če pa so, nasprotno, v njem sledi drugih čustev, zlasti jeze, zaničevanja sebe ali drugih, obupa, poniževanja ali povzdigovanja sebe, potem lahko predvidevamo, da bo dejanje kljub plemenitemu videzu imelo negativne učinke na soljudi. V nadaljevanju bomo predstavili psihološka spoznanja o delu za druge in o samožrtvovanju, terapevtska spoznanja o dvojni pozornosti in o nase usmerjenem starševstvu in razmislek o duhovnem temelju dobrodelnosti.

1. Dobri učinki dobrodelnosti

Delo za druge ali dobrodelnost je dejavnost, s katero po svoji svobodni izbiri pomagamo sočloveku v stiski in mu namenjamo svoj čas, pozornost, sposobnosti in sredstva (Smith in Davidson 2014). Večinoma takšna dejavnost, zlasti pri stvareh, ki so dolgotrajne ali obsežne, zahteva tudi odrekanje ali žrtvovanje. Čeprav imata torej pojma dobrodelnost in žrtvovanje drug fokus (pri dobrodelnosti je v ospredju drugi, medtem ko je pri žrtvovanju v ospredju oseba, ki se žrtvuje), se pogosto prekrivata.

Pozitivne učinke dobrodelnosti že od nekdaj omenjajo številna duhovna in verska besedila in pričevanja. V zadnjem času je dobrodelnost postala zanimiva tema socialne psihologije in socialnih ved. Stephen Post s sodelavci že več kakor petnajst let raziskuje različne plati dobrodelnosti in pomoči drugim. Temeljno spoznanje teh raziskav je, da dobrodelnost prinaša tistim, ki pomagajo, številne pozitivne učinke (Post 2005, 68–70). Dobrodelnost je, dokazano, povezana z boljšim zdravjem, z boljšim počutjem, z daljšim življenjem, z boljšo imunsko odpornostjo in z večjim zadovoljstvom v odnosih. Dajanje in razdajanje, ne samo v osebnih stikih, tudi razdajanje denarja, sta boljši od prejemanja ali porabljanja denarja zase (Moll et al. 2006, 15625).

Toda boljšega počutja z dobrodelnostjo ni mogoče izsiliti, ugotavlja Post (2009, 23). Če gre nekdo, na primer na dobrodelni koncert, da se bo počutil bolje, to ne bo prava dobrodelnost, zato tudi ne bo užil njenih dobrodejnih učinkov. Boljše počutje nastane kot stranski učinek prave dobrodelnosti, katere prvi cilj je nesebična pomoč drugim, ko se človek lahko v celoti preda temu delu. Raziskovanje dobrodelnosti je ob tem izpostavilo še neko podobno lastnost: ugotovljeno je bilo, da več dobrodelnosti resda prinese več zadovoljstva, toda le do tiste mere, ko se razmerje obrne in več dobrodelnosti prinese enako ali manjšo mero zadovoljstva. Najti pravo mero pomeni, da človek ne more povečati blagodejnih učinkov dobrodelnosti tako, da poveča napor, ki ga vlaga v razdajanje drugim, da, na primer, poveča število ur, ki jih tedensko namenja delu za druge, ali poveča vsoto denarja, ki ga poklanja dobrodelnim organizacijam. Vsak od nas ve, kdaj ni več predan stvari, kdaj dobrodelnost ni več tako spontana kakor prej. Zanj se morda preveč trudi ali začne opažati, da se trudi, in takrat blagodejnih učinkov dobrodelnosti ni več.

Drža prave dobrodelnosti, ki nehote prinaša pozitivne učinke tudi za tistega, ki pomaga, torej ne sme biti preračunljiva, niti pretirana, niti preveč naporna. Je potemtakem vsaka dobrodelnost vsaj malo tudi sebična? Že od nekdaj se je v filozofiji postavljalo vprašanje, ali je sploh možna prava dobrodelnost in ali ne pomagamo tudi zato, da bi si olajšali stisko, ki jo čutimo ob stiski drugega. Nedavna raziskava z magnetnoresonančnim slikanjem možganov je pokazala: kadar se lotevamo dobrodelnosti, ki gre lahko tudi na našo škodo ali zahteva napor, tega ne delamo zaradi svoje lastne stiske, ampak zato, ker smo empatično povezani z drugo osebo, ki je v stiski. Pri odzivanju na stisko sočloveka se v možganih sprožijo centri, ki so povezani z ugodjem, z medsebojno povezanostjo in z zaupanjem, ne pa tudi centri, ki jih sprožita osebno nelagodje in bolečina (FeldmanHall et al. 2015, 353).

2. Učinkovita empatija

Temelj dobrotelnosti je empatično odzivanje; to je – glede na svojo nevroatomsko podlago – sestavljeno iz treh ločenih podprocesov, iz kognitivne empatije, iz čustvene empatije in iz sočutne empatije (Coutinho et al. 2014, 542–543). S kognitivno empatijo si pomagamo razumeti, kako je človeku v podobni situaciji: »Vem, da oseba ne spi in zaradi tega trpi, je stalno utrujena, pobita, vidim na obrazu, da zgeda slabo. Predstavljam si, da ji ni lahko.« Kognitivno zavedanje o potrebah drugih je učinkovito v skupinah in v kolektivih, toda hkrati je lahko tudi povsem hladno in preračunljivo. Čustvena empatija pomeni, da stisko sočloveka tudi začutimo: prizadeti smo, če je nekdo drug prizadet, in trpimo zaradi bolečine drugega. Čustvena empatija je pogoj za iskreno pomoč. »Vem in pri sebi občutim, kako oseba trpi in tudi sam ponoči preišlujem o tem; njena stiska mi ne dá spati.« Slaba plat čustvene empatije je pomanjkanje razmejitve med osebo, ki trpi, in osebo, ki želi pomagati. Kadar je oseba, ki naj bi pomagala, preplavljena s stisko, njena pomoč ni učinkovita. Če tudi sam ne spim dobro, sem napet, negotov in imam občutek neučinkovitosti, kot posledica tega drsim v slabo razpoloženje. Občutek, da mi ne gre, me preplavi in se prenese tudi v odnos s človekom, ki bi mu rad pomagal. Psiholog Martin Hoffman je to stanje opisal kot »empatično prekomerno vzbujenje« (2000, 197–218). Sočutna empatija pa pomeni, da ima oseba, ki želi pomagati, poleg kognitivnih in emotivnih tudi socialne sposobnosti in iniciativnost, zaradi katerih bo njena pomoč ne samo iskrena in čuteča, ampak tudi učinkovita.

Za učinkovito dobrotelnost sta tako potrebni neka določena uravnoveženost in povezanost med razmišljanjem in skrbjo ali čustvi in dejanji. Sklepamo lahko, da prav ta povezanost prinaša sproščeno, nehoteno zadovoljstvo, ki ga daje dobrotelnost. Videli smo, da lahko zaradi prevelikega vživljanja v stisko drugih pri osebi, ki pomaga, nastane empatična preobremenjenost. Toda tudi odsotnost sočutnega odzivanja (ali zgolj kognitivno procesiranje stiske ali/in odklanjanje čustvenega vpliva) je stresna: študentje medicine, ki so trpeli zaradi izgorelosti, in teh je bilo v raziskavi skoraj polovica, so imeli na poprejšnjem testiranju bistveno nižje rezultate pri vprašanih o altruističnem razdajanju, o odgovornosti zdravnikov do družbe in o medicinski pomoči ranljivim skupinam (Dyrbye et al. 2010, 1179).

Kakor velja za druge oblike ustvarjalnega napora, je očitno tudi pri dobrotelnosti pomembno pravo razmerje med obremenitvijo (skrbjo, pretresenostjo) in učinkovitostjo. To razmerje ali stanje (Csikszentmihalyi je zanj uporabil izraz tok, *flow*) je prijetno in človeka posrka vase, prinaša nehotene blagodejne učinke in vrača energijo tistemu, ki se razdaja (1988).

3. Pretirano samozrtvovanje

Ena od zelo širokih in v naši kulturi dobro uhojenih stranpoti dobrotelnosti je pretirana pripravljenost na samozrtvovanje. Pozabiti sebe ali samopreseganje je

nedvomno moralna krepost (Frankl 1984). Vprašanje pa je, kako doseči to držo, da ne bo pretirana, ker se bo drugače sprevrnila v svoje nasprotje: namesto samopreseganja se bo pokazalo samopotrjevanje.

Samožrtvovanje je medalja z dvema platema: prva je soljudem koristna, druga destruktivna. Kadar človek žrtvuje nekaj svojega, nekaj, kar je zanj dragoceno, in tega ne naredi iz sočutja do stiske drugih, potem bo to svojo uslugo zahteval nazaj. Poglejmo zanimiv primer iz raziskave, v kateri so udeleženci namenili svoj (v raziskavi podarjeni) denar skrbi za okolje. Pokazalo se je, da je bila pripravljenost na odrekanje povezana z večjo jezo do tistih, ki na to niso bili pripravljene (Belanger et al. 2014, 505). Večja pripravljenost na samožrtvovanje je bila poleg tega povezana z večjim pričakovanjem, da se bodo spremenili, in z manjšo naklonjenostjo do teh ljudi. Povedano preprosto, to bi pomenilo, da odrekanje, ki se ni zgodilo iz sočutja, nikoli ni brez računice: v človeku sproži čustveni primanjkljaj, frustracijo in nato jezo. In bolj radikalno rečeno: nihče ne more biti žrtev, ne da bi za svoje odrekanje ali stisko povsem nezavedno zahteval povračilo. Samožrtvovanje, ki se ne zaveda svojih vzvodov, je nevarno, ker vodi prek jeze v nesočutna dejanja do soljudi, pri tem pa ima oseba občutek, da dela prav, da ima pravico do povračila – ali celo, da dela dobro. Resnica je prej nasprotna: namesto da bi nekemu pomagali, pomagamo samo sebi, drugemu pa škodujemo. Pa tudi pomoč sebi je zelo zasilna, ker ne temelji na stiku z osebnimi potrebami.

Podobna ugotovitev prihaja iz študije, ki je preučevala okoliščine pretirane trdnosti in gorečnosti (McGregor in Marigold, 2003). Študentje, ki so o sebi menili, da imajo dobro samopodobo, so v situaciji, ki je ogrozila to podobo, preusmerili svojo energijo v pretirano zagovarjanje neke z občutkom svoje lastne ogroženosti povsem nepovezane družbene teme. Njihova domnevna gorečnost je očitno izhajala iz občutka ogroženosti, ki se ga niso zavedali. Zelo podobno ravnaajo ljudje glede politike, ko svoje frustracije v domačem okolju ali službi preusmerijo v politični fanatizem. Ugotovitev pa je zelo pomembna tudi za preučevanje dobrotelčnosti: goreča dobrotelčnost lahko pomeni preusmeritev pozornosti na socialno in moralno cenjeno temo oziroma dejavnost, ki pa jo poganja občutek osebne negotovosti in pa potreba po prikrievanju tega občutka pred drugimi ali/in pred samim seboj.

4. Pomoč drugemu je pomoč sebi

Psihoterapevt Frank Riessman je v zvezi s prostovoljnimi delom za druge in s sodelovanjem v skupinah za samopomoč, kakor so anonimni alkoholiki, že pred desetletji opazil, da pomoč drugim včasih bolj koristi tistemu, ki pomaga, kakor osebi, ki ji je pomoč namenjena (1965, 25). Človek, ki pomaga, dobi prek stika z osebo, ki ji naklonjeno pomaga, občutek svoje lastne učinkovitosti. Poleg tega, da sebe ne doživlja več kot nemočno žrtev svojih težav, ki so se prej zdele nepremostljive, se v njem prek zaupanja, namenjenega osebi, ki ji pomaga, krepí zaupanje vase. Tako na primer definira moč in vpliv, ki ga imajo ljudje na druge ljudi, v svoji novi knjigi Dacher Keltner (2016). Vpliva ne dosežemo z močjo in s prisilo, ampak

z zaupanjem, ki nam ga namenijo ljudje. Še več, če oseba, ki pomaga, dobljenega zaupanja in energije ne porabi nezavedno za reševanje svojih potreb po uveljavljanju, kontroli in premoči, ampak zaupanje spet usmeri v empatični stik s soljudmi, potem se bo ta oseba s časom znašla v središču pozornosti in imela med ljudmi čedalje večji vpliv.

To vzajemno moč zaupanja in sovplivanja si lahko dodatno pojasnimo s starševstvom. Empatična pomoč otroku slej ko prej obogati same starše. Kaj omogoča staršem to notranjo obogatitev? Odgovor bi lahko našli v načinu, kako ljudje premagujemo stresne in travmatične dogodke, ki nas najprej prisilijo v obrambno, v reaktivno vedenje, prežeto s strahom in izogibanjem, nato pa v poglobljen stik s svojo stisko in v ubesedenje te stiske v varnih medosebnih odnosih. Starši so srečnejši in imajo bolj izpolnjeno življenje, če jim uspe negativne plati skrbi za otroke (čustva jeze, obupa in krivde, finance, neprespanost, stres v zakonu) obrniti v pozitivne (smisel življenja, zadovoljitev temeljnih potreb, čustva ponosa, povezanosti, sočutja, družbeno priznanje). (Nelson et al. 2014, 847) Stik z negativnimi čustvi ob hkratnem stiku z empatičnimi ljudmi omogoča, da naša izkušnja dobi drugačen, netravmatičen pomen, to pa je zanesljiv znak tako imenovane posttravmatske rasti (Park 2010). Na podobnem principu je zasnovana ideja nase usmerjenega starševstva (*mindful parenting*, glej Duncan et al. 2009), ki uči starše, kako usmeriti pozornosti nase in sprejeti svoja čustvena stanja. Zdi se, da je prav empatično sprejemanje teh stanj v kriznih obdobjih otrokovega odraščanja ključ za izboljšanje celotne družinske situacije. V nedavni raziskavi šestih vidikov dobrega starševstva (pozorno poslušanje, sočutje, sprejemanje sebe kot starša, nereaktivno vedenje, čustveno spremljanje otroka in sebe) je bil samo en vidik povezan z zmanjšanjem simptomov tesnobe in depresije pri mladostnikih, kakor so ga zaznale matere, in to prav neobsojajoče sprejemanje sebe kot starša (Geurtzen et al. 2015). Tu nazorno vidimo, kako pomoč drugemu ne pomeni direktnega poseganja (z vedenjskimi prijemi discipliniranja, ko je vse breme na otrokovih ramenih, starši pa imajo vso kontrolo in moč), ampak posredno sprejemanje svojih lastnih kaotičnih, neintegriranih čustvenih stanj in stisk (popuščanje kontrole na račun večjega zavedanja sebe in večje fleksibilnosti in zaupanja glede tega, kaj lahko prineseta stik in interakcija z otrokom). Sprejemanje teh stanj preprečuje, da bi pomoč otroku postala nova oblika pretiranega posvečanja (žrtvovanja) otroku ob hkratnem prikrivanju svojih lastnih potreb in težav.

Pri tem je pomembno, da obrat k sebi pri osebah, ki želijo pomagati drugim, ne postane indiferenca, ali distanciranje, ali užaljeno odklanjanje stika (Simonič in Poljanec 2012, 115). Videli smo, da obrat k sebi zaustavi reagiranje, toda da bi postal notranja drža, morajo starši poiskati globlji, svoj lastni smisel tega umika. Če imajo umik vase zgolj za posledico mladostnikovega vedenja, potem se jih obrat k sebi ne bo v notranjosti dotaknil. Če pa, nasprotno, mladostnikovo vedenje prepoznajo kot delno posledico svojih lastnih težav in svoje reagiranje prepoznajo kot naučeno vedenje, ki jih spremlja iz domače družine in ki jim je že takrat povzročilo veliko stisk, potem obrat k sebi pomeni možnost dograditve osebnih bolečih izkušenj. To pa je prav tista lastnost, ki jo je v zvezi z vplivom izpostavil tudi Keltner

in poimenoval kar skromnost: kdor vpliva ne porabi neposredno zase, bo imel posredno še večji vpliv in bo še bolj koristil sebi in drugim. Tudi raziskovanje ne-varnih oblik navezanosti otroka na starše je pred desetletji izpostavilo isto ugotovitev: osebno odraščanje ob otroku odpre možnost prekinitve medgeneracijskega prenosa ne-varnih oblik navezovanja. (Verhage et al. 2016, 338)

5. Dvojna pozornost in pristnost

Obrat k sebi, stik z osebnimi razlogi za pomoč drugim in sprejemanje svojih lastnih čustvenih stanj bi lahko pojasnili na podlagi spoznanj nevropsihoterapije o tako imenovani dvojni pozornosti in pristnosti. Prvi element dvojne pozornosti je preusmeritev pozornosti (*attentional deployment*): ko nekomu pomagamo, pozabimo na svoje težave, ker svoje misli spontano odtegnemo od premlevanja svojih lastnih težav in od tuhtanja o njih (Wadlinger in Isaacowitz 2011, 76–77). Prav tako se stiska ljudi zmanjša, ko vidijo, da jih njihova nemoč ni povsem preplavila in da lahko kljub stiski zagotavljajo pomoč drugim ljudem. Drugi element dvojne pozornosti je iskrena skrb in empatija do drugega, ki na naraven način preusmeri in pritegne pozornost. Usmeritev pozornosti, kakor sta ugotovila Chopko in Schwartz (2009), ki nima empatične podlage, tudi nima nujno pozitivnih učinkov. Toda potreben je še tretji element dvojne pozornosti, saj še vedno obstaja nevarnost, da človek prek pomoči drugim odvrne pozornost od svojih problemov. Ta element je vsaj minimalno zavedanje svojih problemov, zavedanje nevarnosti, da bi človek prek pomoči drugim te probleme prikril ali/in preložil na druge, in pa osebna osmislitev ali poglobitev tega zavedanja. Vsi trije elementi skupaj prispevajo k obratu, ko napor postane ustvarjalen, ko stiska prinaša osebno rast in vrača energijo in ko se meja med tem, kar je koristno zate, in tistim, kar je koristno zame, zabriše.

Novejše terapevtske šole poudarjajo, da je razvijanje dvojne pozornosti v varnem odnosu ključni element zdravljenja travme (*EMDR* (Shapiro 2001), *mindfulness* (Siegel 2010), *progressive counting* (Greenwald 2013), *attentional bias modification therapy* (Bar-Haim 2010)). Sklepamo lahko, da tudi pri oblikah pomoči, ki smo jih omenili zgoraj, govorimo o podobnem procesu: tisti, ki pomaga, nehote razvija svojo dvojno pozornost, nase in na drugega, in s tem pomaga sebi. Pri tem, kakor smo videli, niti ni pomembno, kdo je vir travmatičnih občutkov, otrok na primer ali pa sama reakcija staršev na otroka. Ključno za učinkovito pomoč je, da oseba, ki pomaga, usmeri naklonjeno pozornost na travmatično vsebino in na pomirjujoči stik z drugo osebo. Blaga navzočnost nekoga, ki je v stiku s sabo, s svojim doživljanjem, je vedno zdravilna: omogoča stik s sabo drugemu in medsebojni pristni stik.

Psihoterapevt Carl Rogers je poudarjal, da mora biti terapevt bolj kakor karkoli drugega pristen (1957). Za pristnost je potreben dober stik človeka, ki pomaga, s samim sabo, s svojimi čustvi, in ta stik omogoča stik s sabo še drugi osebi in tudi iskren stik med obema osebama. V tem smislu je tudi terapevtska pomoč utemeljena na učinkoviti empatiji, ki z dvojno pozornostjo prestrukturira implicitno reagiranje, pri tem pa je bolj kakor to, kdo komu pomaga, pomembna iskrenost.

6. Duhovna motivacija dobrodelnosti

Naše razmišljanje bi lahko sklenili z mislijo, da je prava dobrodelnost – ali odpoved sebi oziroma žrtvovanje – v sebi sklenjena dejavnost, ki navzven seva empatijo in ima zadoščenje v sebi. Živi iz skromnosti, to pomeni, da se zaveda tega, kar prejema od drugih. Zato ni čudno, da je najpogostejša motivacija ljudi, ki pomagajo drugim ljudem, po njihovih lastnih besedah duhovna. Kar 83 % jih pravi, da jih k dobrodelnosti in k sočutju do soljudi spodbuja občutenje božje ljubezni (Lee, Poloma in Post 2013, 15). Z drugimi besedami, dobrodelnost velike večine ljudi črpa moč iz občutka ljubljenosti in iz vira ljubezni, na katerega se lahko vedno oprejo. Ista raziskava je pokazala, da so ljudje, ki občutijo božjo ljubezen več kakor enkrat dnevno, dvakrat bolj pogosto dobrodelni kakor preostali ljudje. Iz tega lahko sklepamo, da obrat k sebi večini ljudi, ki so dobrodelni, pomeni tudi obrat k notranjemu viru opore in ljubezni (Kompan Erzar 2006, 29). Zunanja stiska (bodisi moja bodisi tista pri soljudeh) postane zanje priložnost ne le za zavedanje sebe, ampak za obrat k večjemu viru dobrodelnosti, k temu, kar doživljajo kot objektivni vir dobrote. In to bi bil lahko četrti element, ki daje temelj in pristnost dobrodelnosti.

Reference

- Bar-Haim, Yair.** 2010. Research Review: attention bias modification (ABM): a novel treatment for anxiety disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 51, št. 8:859–870.
- Chopko, Brian A., in Robert C. Schwartz.** 2009. The Relation Between Mindfulness and Post-traumatic Growth: A Study of First Responders to Trauma-Inducing Incidents. *Journal of Mental Health Counseling* 31, št. 4:363–376.
- Coutinho, Joana Fernandes, Silva Patrícia Oliveira in Jean T. Decety.** 2014. Neurosciences, Empathy, and Healthy Interpersonal Relationships: Recent Findings and Implications for Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology* 61, št. 4:541–548.
- Csikszentmihalyi, Mihaly.** 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Duncan, Larissa G., Douglas J. Coatsworth in Mark T. Greenberg.** 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent – Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review* 12, št. 3:255–270.
- Dyrbye, Liselotte N., Francis S. Massie, Anne Eacker, William Harper, David Power, Steven J. Durning, Matthew R. Thomas, Christine Moutier, Daniel Satele, Jeff Sloan, Tait D. Shanafelt.** 2010. Relationship between burn-out and professional conduct and attitudes among US medical students. *Journal of the American Medical Association* 304, št. 11:1173–1180.
- FeldmanHall, Oriël, Tim Dalgleish, Davy Evans in Dean Mobbs.** 2015. Empathic Concern Drives Costly Altruism. *NeuroImage* 105:347–56.
- Greenwald, Ricky.** 2013. *Progressive Counting within a phase model of trauma-informed treatment*. New York: Routledge.
- Hoffman, Martin L.** 2000. *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Keltner, Dacher.** 2016. *The Power Paradox: How we gain and lose influence*. New York: Penguin Books.
- Kompan Erzar, Katarina.** 2006. Razvoj in pojmovanje osebe v relacijsko družinski paradigmi. *Anthropos* 38, št. 1/2:27–34.
- Lee, Christopher W., Graham Taylor in Peter D. Drummond.** 2006. The active ingredient in EMDR: is it traditional exposure or dual focus of attention? *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13, št. 2:97–107.
- Lee, Matthew T., Margaret M. Poloma in Stephen G. Post.** 2013. *The Heart of Religion: Spiritual empowerment, benevolence, and the experience of God's love*. New York: Oxford University Press.
- McGregor, Ian in Denise C. Marigold.** 2003. Defensive Zeal and the Uncertain Self: What

Makes You So Sure? *Journal of Personality and Social Psychology* 85, št. 5:838–852.

- Moll, Jorge, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira-Souza in Jordan Grafman.** 2006. Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103, št. 42:15623–15628.
- Piliavin, Jane A.** 2003. Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. V: Corey L. M. Keyes in Jonathan Haidt, ur. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 227–247. Washington: American Psychological Association.
- Post, Stephen G.** 2005. Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine* 12, št. 5:66–77.
- Post, Stephen G.** 2009. It's good to be good: science says it's so. *Health progress* 90, št. 4:18–25.
- — —. 2014. Six sources of altruism: Springs of morality and solidarity. V: Vincent Jeffries, ur. *Handbook of Altruism, Morality and Social Solidarity*, 179–193. New York: Palgrave Macmillan.
- Riessman, Frank.** 1965. The »helper« therapy principle. *Social Work* 10, št. 2:27–32.

Shapiro, Francine. 2001. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. 2. izd. New York: Guilford.

Siegel, Daniel J. 2010. *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W.W. Norton.

Simonič, Barbara, in Andreja Poljanec. 2012. Starševstvo kot prostor razvoja empatije pri otroku. *Bogoslovni vestnik* 72, št. 1:113–122.

Smith, Christian in Hilary Davidson. 2014. *The Paradox of Generosity: Giving We Receive, Grasping We Lose*. New York: Oxford University Press.

Verhage, Marije L., Carlo Schuengel, Sheri Madigan, Richard M. Pasco Fearon, Mirjam Oosterman, Rosalinda Cassibba, Marian J. Bakermans-Kranenburg in Marinus H. Van Ijzendoorn. 2016. Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological bulletin* 142, št. 4:337–66.

Wadlinger, Heather A., in Derek M. Isaacowitz. 2011. Fixing our focus: Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review* 15:75–102.