

100% STVARNO

TEKST: MARJA MILAČIĆ FOTOGRAFJE: GULIVER/GETTYIMAGES



Lekovita
MOĆ DIJALOGA

Kada u nama počnu da se javljaju nedoumice, danas nema Sokrata, kao nekada na ulicama Atine, da nam postavlja pitanja koja će nas podstaći na razmišljanje, a time i pronalaženje rešenja. Međutim...

Prema rečima autora knjige *Istorija grčke filozofije*, Luciana De Kresenca, filozofija je nužna potreba ljudskog življenja. Mudrost i pitanja, kritički pogled na sebe i svet su alati koji mogu da nam pomognu u zamršenom lavirintu života. Filozofi su kroz istoriju bile osobe koje su raspolagale velikim znanjem, a svojom mudrošću su oblikovali društvo. Dovoljno je da se setimo samo osnovnih lekcija iz škole o Talesu, Anaksimandaru i Pitagori, čuvenim predsokratovcima koji su u istoriji filozofije postavili temelje zvanju filozofa, kome će se tek od Platona odati priznanje. Filozof je bio čovek koji misli, čovek koji se pita i čovek koji može da reši problem, ali čak i kada ga reši, priroda njegove ličnosti bila je takva da on nastavlja da se pita i da daje odgovore. Čovek koji uvek traži, čovek kome je mudrost nagrada sama po sebi.

Ljubav prema mudrosti

Ako se još malo prisetimo lekcija iz škole, stvaramo živopisnu sliku grčkih filozofa koji tumače prirodu i čoveka, sagledavaju od čega je satkan univerzum i koji su razlozi našeg postojanja. Ali kroz istoriju filozofije jasno vidimo da posao ili životni poziv/zadatak filozofa nije bio samo puko teoretisanje o kosmogoniji, prirodi osnovne čestice univerzuma ili jedinstvu i mnoštvu. Tales je, na primer, bio izvrstan pronalazač — danas bismo ga nazvali inženjer — koji je svojoj mudrosti i znanju dao i vrednost praktičnosti i upotrebljivosti. Osmislio je hidraulike kako bi skrenuo tok reke za vreme rata Lidana i Persijanaca. Sokrat je, zatim, bio oštar kritičar društva koji je ostavio veliki pečat na svoje sugrađane i kasniji razvoj filozofske misli i demokratije. A začetnik moderne filozofije, Rene Dekart, postavio je temelje analitičkoj geometriji, dok je njegov stav *Cogito ergo sum - Mislim, dakle postojim*, otvorio put

novovekovnoj filozofiji i konačno je odvojio od srednjovekovnih teocentričnih sistema. Iako nam se možda čini da su mnoga dela filozofije kriptična i teško razumljiva, ostaje činjenica da su mnogi filozofi bili i dobri savetnici koji su kroz diskurs i podučavanje uticali na vladare i njihove odluke, a samim tim i na tok svetske istorije (Platon je savetovao kralja Sirakuze Dionisija, Aristotel je bio učitelj Aleksandru Makedonskom a Dekart je bio savetnik kraljici Kristini od Švedske).

Danas mnogi i na sam pomen filozofije namršte obrve i odmahnu rukom, jer ona je davno izgubila svoj satus medijatora između nauke i religije, davno je prestala da preispituje naše poglede jer je izašla iz naše svakodnevice da bi se preselila u akademske vilajete gde je običnim ljudima pristup zabranjen. Uvreženo je mišljenje da je filozofija nepraktična disciplina koja ne može da bude konkretizovana u stvarnosti, već ostaje da visi u vazduhu kao neka apsolutna akademska kategorija jednostavno ne čineći ništa (pomalo kao Parmenidova Istina/Bog/Biče/Logos: jedinstveno, celo i nepokretno).

Filozofska praksa

Međutim, ranih osamdestih godina prošlog veka nemački filozof Gerd Ahenbah je odlučio da preispita čisto akademsku filozofiju i počeo je da nudi usluge filozofskog savetovanja onima koji su želeli da reše svoje probleme na

taj način. Osnovao je *Društvo za filozofsku praksu* 1982. godine kako bi filozofsko savetovanje konačno bilo uobličeno u profesiju. Nije nasumice dao naziv društvu, jer reč *praxis* znači praktična primena neke grane nauke ili naučenog. Tako se filozofija lagano vraća u živote modernih ljudi kojima je sada, čini se, potrebna više nego ikada.

Iza ideje o filozofskom savetovanju mogao bi da stoji jedan stav ili slika modernog čoveka i sveta kao sveta u filozofskoj krizi. Stojimo usred vrtloga informacija a opet nam nedostaju fundamentalna pouzdana etika, vrednosti i principi koji upravljaju i stoje iza naših odluka. Takvo stanje mnogi filozofski savetnici nazivaju *metafizička vrtoglavica* ili *spiritualna dezorijentacija*.

Kako bismo opet naučili da koristimo moralni kompas, razvili su se filozofski savetnici koji od Ahenbaha i osnivanja *Društva* počinju da stupaju na teritoriju koja je do tog momenta bila rezervisana isključivo za terapeute, psihologe i socijalne radnike. U Americi 1992. godine tri filozofa — Eliot Koen, Pol Šarki i Tomas Magnel — osnivaju *Nacionalnu filozofsku asocijaciju za savetovanje* (NPCA) a 1998. godine profesor i šef katedre filozofije na Njuroškom koledžu, Lu Marinof osniva *Američku asocijaciju filozofskih praktičara* (APPA). Profesor Lu Merinof je takođe zaslužan i za veliku popularizaciju filozofskog savetovanja nakon objavljivanja knjige *Platon umesto prozaka*, koja je postala i svetski bestseller.

Mudrost i pitanja, kritički pogled na sebe i svet su alati koji mogu da nam pomognu u zamršenom lavirintu života

Metode, pristupi i mišljenja

Od osnivanja prve organizacije filozofskih savetnika i praktičara pa do danas, mnoge zemlje u svetu su ovaj vid kočenja i rada sa klijentima usvojile kao legitiman i koristan, te su tako i nikla brojna udruženja, asocijacije i društva koja okupljaju ovu novu, odnosno staru vrstu filozofa.

Metode i pravci se uveliko razlikuju kod mnogih savetnika. Neki praktičari, kao Arhenbah i Šlomit Šuster imaju dijaloški i dijalektički pristup dok zastupaju cilj da je važno kod klijenta osnažiti filozofsko mišljenje što za posledicu može imati terapeutsko dejstvo. Neki savetnici zastupaju stav da je filozofsko savetovanje neka vrsta intervencije na mentalnom zdravlju, dok na primer, Lu Marinof snažno zastupa stanovište da je filozofska praksa oštro odvojena od bilo kog oblika terapeutskog savetovanja.

Ono što je, čini se, važno napomenuti jeste da filozofsko savetovanje ne može da zameni psihološko savetovanje ili psihijatrijsko lečenje tamo gde je ono indikovano. Mnogi filozofski savetnici često ukazuju na problem današnjice a to je patologizacija mnogih tema u našim životima koje mogu

emocija koje problem budi. *Analiza klijentovih mogućnosti* i opcija u rešavanju problema je važan deo procesa jer tu savetnik može da ukaže na segmente teme ili pitanja koje klijent ranije nije video i može da pomogne klijentu da iz nove filozofske perspektive problem sagleda i tako ga percipira na nov način. *Promišljanje (contemplation)* problema i svih uzročno posledičnih veza koje on sa sobom nosi ali ovoga puta iz filozofske perspektive što bi bio sledeći korak. Za ovaj deo procesa bilo bi važno da osoba postigne visok stepen objektivnosti kako bi mogla da sagleda problem na pravilan način. I kao poslednji stupanj u procesu dolazimo do ravnoteže (*equilibrium*) odnosno do vraćanje u stanje unutrašnje harmonije koja može proizaći samo iz iskrenog, poštenog i otvorenog rešavanja problema. Savetnik mora biti filozof sa izvanrednom akademskom pozadinom koji klijentu može da ponudi čitav niz filozofskih pogleda i načina tumačenja koji će mu pomoći u rešavanju dileme. I za kraj savetnik može klijentu ponuditi odgovarajuću literaturu koja bi pomogla u razumevanju nekog filozofskog stanovišta što bi dalje rasvetlilo i razrešilo klijentov problem.

Filozofsko savetovanje je utemeljeno na iskrenoj i otvorenoj komunikaciji između savetnika i klijenta

biti razrešene kroz filozofsko savetovanje umesto što se maskiraju lekovima ili beskrajnim psihoterapijskim sesijama. I to je možda najznačajnije u praktikovanju filozofije: *filozofsko savetovanje je terapija za zdrave*. Mnogi od nas imaju različite vrste problema u čijoj osnovi su zapravo filozofske dileme i nema potrebe da ih kamufiramo lekovima ili instrukcijama psihijataru kako da promenimo ponašanje već je dovoljno postaviti prava pitanja u razgovoru sa filozofskim savetnikom.

Filozofsko savetovanje je utemeljeno na iskrenoj i otvorenoj komunikaciji između savetnika i klijenta. Koristi se sokratovskom metodom po kojoj savetnik postavlja pitanja koja su osmišljena tako da ukažu na odstupanja ili greške u klijentovom načinu razmišljanja i da izvuku filozofsku suštinu iz klijentovih problema. Savetnik nije onaj koji treba da daje odgovore niti da se ponaša kao da ih zna jer je klijent taj koji u atmosferi rasterećenoj osude treba da odgovori i pronađe svoje filozofsko uporište koje će mu pomoći da jasno sagleda problem i rešenje.

Različiti savetnici i udruženja imaju različite metode po kojima rade, a jedino etičko savetovanište u Srbiji - *Stručna grupa za etiku (SEG)* radi po principima i smernicama *Američke asocijacije filozofskih praktičara*. Lu Marinof je postavio pet koraka u radu sa klijentima nazvavši taj proces PEACE. Prvi korak je *identifikacija problema*. Zatim ide *ekspresija*

Ako se pitate koji filozofski pravac ili škola bi odgovarali filozofskom savetovanju, odgovor bi bio da su svi sasvim prikladni jer svi nose u sebi mudrost i perspektive koje nam značajno mogu poboljšati moć kritičkog rasuđivanja.

Epikur: zadovoljstvo je važno

Još je Aristotel rekao da je filozofija melem za kojim naše duše vape a to bi bilo i dobro polazište za sve one koji imaju određenu dilemu koja se bazira na problemima anksioznosti, partnerskih i profesionalnih odnosa ili pitanje samopouzdanja. Mnoge nedoumice koje imamo i tegobe koje osećamo kao posledicu nerazrešenih odnosa se mogu posmatrati potpuno racionalno u smislu da možemo kroz dijalog sa savetnikom da dođemo do rešenja, umesto što ćemo primeniti neku vrstu bihejvioralne terapije. Kada se čovek suoči sa pitanjima koja ne može da reši i ne može da funkcioniše normalno, terapeuti se uglavnom koncentrišu na pacijentove emocije i ponašanje, gde je glavni cilj da se obrazac ponašanja promeni kako bi, ako ništa drugo, bar prividno pacijent nastavio da funkcioniše normalno kroz socijalne interakcije. Ali gde je tu istinsko rešenje i ravnoteža i što je najvažnije — gde je tu zadovoljstvo koje je toliko važno kako bismo bili celoviti?

Kako ističe dr Aleksanadar Fatić, direktor *Stručne grupe za etiku*, uzrok nezadovoljstva su često osećanja uskraćenosti za

nešto što pod uticajem lažnih uverenja i predrasuda mislimo da nam je neophodno i da treba da nam pripada. I tu uloga filozofskog savetovanja može da bude velika: da nam kroz ogromno bogatstvo filozofije pruži znanje i melem koji je našoj duši potreban. Ne može da se previdi činjenica da su mnogi naši unutrašnji konflikti nastali kao posledica nemogućnosti da pomirimo sopstvene vrednosti sa spoljašnjim akcijama a tek kada se to dvoje dovedu u ravnotežu možemo postići ono što se zove kvalitet života. Valja nam dobro odmeriti šta je za nas zadovoljstvo i kako ga doživljavamo i što je najvažnije kako do zadovoljstva dolazimo. Ukoliko nas bilo koja naša želja na kraju košta patnje i odricanja sasvim je na mestu zastati i "konsultovati" Epikura po pitanjima životnih zadovoljstava i pravca koji želimo da zauzmemo.

Na pragu filozofije

Ukoliko je osoba po medicinskim i psihološkim standardima zdrava, a ipak ima konflikt koji ne može da reši, onda je razgovor sa filozofskim savetnikom dobar način da se raspetlja grudva emocija, straha, predrasuda i pogrešnih mišljenja koja onemogućavaju rešenje. Prvi susret sa etičkim savetnikom je važan, jer tu klijent detaljnije upoznaje savetnika sa svojom temom, okolnostima, dilemama i što je najvažnije tokom ovog susreta savetnik treba da ustanovi da li je problem prikladan za razmatranje kroz etičko savetovanje. Ukoliko se proceni da je etičko savetovanje ili koučing pri-

meren pristup u konkretnom slučaju, zakazuje se drugi susret koji predstavlja početak sadržinskog savetovanja ili koučinga. Od tog momenta se razvija individualni pristup i program rada sa klijentom zavisno od teme kojom se klijent i savetnik bave. Tu započinje proces kroz koji svako prolazi na svoj, specifičan način i tokom koga dolazi do svojih istina i vrednosti koje čine osnovu ostvarene životne svrhe.

Kada pomislite uveče koliko puta ste tokom tog dana osetili bes, očaj, frustraciju, nesigurnost i kada probate da sagledate razloge nezadovoljstva i stresa a ne vidite ih, možda je vreme da problem sagledate iz filozofske perspektive. Filozofski savetnik ima ulogu onoga ko istražuje, ko pita i izaziva. Bez obzira na različite metode, pravce i pristupe, filozofija je tu da nas usmeri, da nas osposobi da anticipiramo, da nas još jednom nauči da kroz promišljanje pronađemo ravnotežu.

I kada sledeći put odete na spavanje postavite sebi ovih šest pitanja koja je Sokrat postavljao Atinjanima i budite sigurni da koliko god jednostavno izgledalo, da vas odgovori mogu iznenaditi i možda osvetliti neke delove duše:

- Šta je vrlina?
- Šta je hrabrost?
- Šta je pravda?
- Šta je pobožnost?
- Šta je umerenost?
- Šta je dobro?

Više o etičkom savetovanju možete saznati na www.etika.edu.rs