

TOMASZ FEMIAK

PROZAC CZY PLATON?

Lou Marinoff: *W poszukiwaniu szczęścia. Jak skutecznie rozwiązywać życiowe problemy*, tłum. M. Pietrzak-Merta. Warszawa, Prószyński i S-ka, 2002, 325 s.

Czy filozofia, na ogół zarezerwowana dla wąskiego grona specjalistów, może służyć rozwiązywaniu codziennych problemów życiowych? Czy może pomóc w znalezieniu odpowiedzi na dręczące pytania egzystencjalne i metafizyczne? Jak pokazuje praktyka opisana przez Lou Marinoffa (dalej krótko: L. M.), pytania te mogą znaleźć odpowiedź w gabinecie filozofa-terapeuty. W Polsce jedną z pierwszych wzmianek o tej książce znalazło się na łamach „Forum” (dodatek *Człowiek i Medycyna*, nr 11). Autor przedstawia problemy, z którymi boryka się większość ludzi: budowanie relacji z ukochanymi osobami, wypracowanie w sobie zasad etyki, konieczność zmierzania się ze śmiercią, odnalezienia sensu i celu życia, radzenia sobie z uciążliwym pracodawcą, oddania pod opiekę zniechęconych rodziców.

W pierwszej części książki, na którą składają się cztery rozdziały, autor wyjaśnia, na czym polega terapia filozoficzna, przedstawia sposoby jej zastosowania dla własnych potrzeb oraz określa granice filozoficznej samopomocy. W rozdziale pierwszym poświęca się również uwagom procesowi odzyskania przez filozofów pozycji ujętej w praktyce sposobu analizy świata. Odzwierciedleniem tego procesu jest nowa i gwałtownie rozwijająca się dziedzina filozofii - terapia filozoficzna (s. 19-20).

W rozdziale drugim L. M. koncentruje się na mocnych i słabych stronach psychologii i psychiatrii, porównuje różne rodzaje terapii, a także podkreśla ich niewystarczalność wobec problemów to samo ci, systemu wartości lub etyki, odnalezienia samego siebie, tego, co słuszne.

Rozdział trzeci w całości poświęcony jest pięciostopniowej metodzie filozoficznego rozwiązywania problemów PEACE, na którą składają się:

1. ustalenie problemu (*Problem*);
2. określenie własnych uczuć i emocji wobec problemu (*Emotion*);
3. analiza (*Analysis*);
4. wnikliwe rozważenie (*Contemplation*);
5. osiągnięcie równowagi (*Equilibrium*).

Dwa pierwsze etapy wyznaczają ramy przypadku. Określenie, sformułowanie i zidentyfikowanie przypadku (etap I) oraz dokonanie wewnętrznego obrachunku emocji i uczuć towarzyszących problemowi, a także ich wykorzystanie (etap II), zwykle dokonywane jest naturalnie przez większość osób stojących przed rozwiązaniem trudnościami (s. 49). Podczas etapu III (analiza) wylicza się i dokonuje oceny różnych wariantów rozwiązywania problemu, poszukując takich, które rozwiązałyby kłopoty zewnętrzne (sam pro-

blem) i wewn trzne (uczucia z nim zwi zane). W etapie IV (kontemplacja) czyni si krok do tyłu zyskuj c perspektyw do rozwa enia cao ci problemowej sytuacji.

W przeciwie stwie do trzech pierwszych kroków o charakterze analitycznym, krok czwarty jest krokiem syntetycznym. Etap ten charakteryzuje si wyrobieniem jednolitego pogl du na caa sytuacj . Przykładem niech b dzie kto staj cy w obliczu mierci bliskiej osoby. Pragn c wyrobi drog rozwa a postaw filozoficzn , osoba ta, wraz z filozofem-terapeut rozwa a swoje pogl dy dotycz ce jako ci własnego ycia, odpowiedzialno ci za innych. Po sformułowaniu problemu, wyra eniu uczu i emocji, analizie i wyrobieniu postawy filozoficznej (kontemplacyjnej) osi ga si równowag pozwalaj c na zrozumienie istoty własnego problemu, podjecie odpowiednich i umotywowanych działań oraz przyj cie nieuniknionych zmian (s. 51).

Rozdział czwarty zawiera krótki przegl d nurtów filozoficznych, których idee wykorzystane zostały w praktyce terapeutycznej L. M. Czytelnik znajdzie tu akapity po wiecone: ideom filozofii wschodu, filozofii antycznej, wczesnemu modernizmowi, empiryzmowi, racjonalizmowi, utylitaryzmowi, egzystencjalizmowi, pragmatyzmowi, filozofii analitycznej.

Rozdziały cz ci drugiej odnosz si do najcz ciej spotykanych problemów, przed którymi staje filozof-terapeuta. Pokazuj , jak traktuje je filozofia i ucz jak stosowa praktyki filozoficzne w poszczególnych sytuacjach. Opisy przypadków przeplatane s obja nieniami głównych nurtów i teorii filozoficznych w taki sposób, by stanowiły one narz dzie potrzebne do poddania analizie własnego ycia oraz rozpoznania i przedstawienia kilku wariantów ka dej problemowej sytuacji.

Ka dy z dziewi ciu rozdziałów cz ci II po wi cony jest odmiennej problematyce. Czytelnik znajdzie w nich ekspozycj problemów dotycz cych: poszukiwania, podtrzymywania i rozpadu zwi zków partnerskich, konfliktów ycia rodzinnego, spraw zawodowych, wieku redniego, postaw moralnych i etycznych, odnajdywania sensu i celu ycia, ponoszenia straty. Jako ilustracj tej cz ci przedstawimy przypadek Janet z punktu widzenia przebiegu procesu PEACE.

Problem: W obliczu rozpadaj cego si mał e stwa. Janet musiała zdecydowa , czy wróci do przesadnie wymagaj cego m a, czy schroni si w hotelu, by przemy le swoje poło enie.

Emocje: Perspektywa powrotu budziła w niej uczucie frustracji, rozpacz i gniewu. Wiedziała, e mimo szcзейich prób nigdy nie zdoła zadowoli Boba. Zamieszkanie w hotelu mogło jednak oznacza rozpad jej drugiego mał e stwa.

Analiza: Podczas rozmowy z filozofem terapeut wyja niła, e była niedoceniana przez rodziców, szczególnie ze strony ojca. Brak miło ci rodzi-

cielskiej tłumaczyła sobie swoimi wadami. Rezultatem analizy był wniosek, że *patologos* Janet: „nie zasługuj na miłość ojca” przekładał się w kolejnych małżeństwach w: „nie zasługuj na miłość matki”. Przyjęta przez nią postawa dawała jej poczucie, że nie poлюбиła właściwego człowieka, a gdy małżeństwo skończyło się upadkiem, kazała jej winić się za tę sytuację.

Rola filozofa-terapeuty była pomoc w odróżnieniu fałszywych przesądów na własny temat (*patologosów*) od idei, które wiadomie podjęła.

W wyniku rozwoju (kontemplacja) Janet doszła do przekonania, że rozwinięciem jej sytuacji będzie zebranie nowego rodzaju doświadczeń – takich, których przywrócić jej konstruktywny obraz siebie pomagając zmienić postawę samodestrukcyjną w samoakceptację. *Patologos* Janet musiał zostać zastąpiony przekonaniem, że „zasługuje na miłość ojca”, co prowadziło by do wniosku, że „zasługuje na miłość matki”, wobec czego „muszę znaleźć takiego mężczyznę, który będzie potrafił mnie kochać”.

Równowaga: Janet rozumiała, że jej pragnienie zamieszkania w hotelu było odruchem samoobrony i że ma własną osobowość zasługującą na to, by jej ocalić. Spędzając czas samotnie zyskała spokój potrzebny do odzyskania poczucia własnej wartości i znalezienie partnera, który tę wartość doceni (s. 129-132).

Jednym z wielu interesujących problemów podjętych w książce był problem zgłoszony przez uczniów szkoły, w której odbyła się loteria fantowa, której dochód przeznaczony został na cele charytatywne. Sprawa dotyczyła tego, czy zwycięzcy loterii mają prawo do nagrody, skoro sama nie wsparła funduszu charytatywnego otrzymawszy los w prezencie od swej przyjaciółki. W tej sprawie decydującym okazało się odróżnienie tego, co moralne od tego, co prawnie dopuszczalne (s. 210-214).

Czym ukazuje, jak praktykuje się filozofię w grupach i przedsięwzięciach. Termin „praktyka” odnosi się tu do trzech typów zawodowej działalności: 1. pomocy indywidualnym pacjentom; 2. prowadzenia terapii grupowej; 3. doradztwa filozoficznego na rzecz instytucji.

W książce tej znajdzie czytelnik m.in. opis funkcjonowania kawiarni filozoficznych, w których przywracana jest dawna rola filozofii tj. dostarczania ludziom intelektualnej pomocy i zachęta do życia refleksyjnego (s. 275-279). Znajdują się tu również akapity poświęcone roli dialogu sokratejskiego, a także roli filozofa konsultanta w przedsięwzięciach. Ta ostatnia sprowadza się do zestawienia listy celów i zasad etycznych dla instytucji oraz organizowanie szkoleń dla pracowników w celu zapoznania ich z tymi zasadami.

Doradztwo filozoficzne w przedsięwzięciach nie sprowadza się do tylko do trzech wymienionych aspektów. Pełnowartościowy filozof-konsultant udziela rad indywidualnym pracownikom (pomaga im rozwiązać problemy mające wpływ na ich wydajność), prowadzi szkolenia dla kadr i kierowni-

ków, by podnie jako ich pracy. Udziela równie konsultacji osobom zarz dzaj cym przedsi biorstwem, co przynosi polepszenie dynamiki i etyki przedsi biorstwa. Pracownicy mog szuka rady filozofa, by łagodzi konflikty powstałe mi dzy nimi (s. 289-291).

Do cz ci IV (aneksy) wł czono informacje uzupełniaj ce zawieraj ce: krótki przegl d filozofów i ich najwi kszych dzieł; wybór lektur po wieconych tematyce praktyki filozoficznej i zagadnie pokrewnych wraz z wykazem periodyków po wieconych terapii filozoficznej.

Ksi ka L. M. Jest jedn z pierwszych, je li nie pierwsz , ksi k po - wi con w cało ci współczesnej formie terapii filozoficznej. Kierowana nie tylko do specjalistów, ale, przede wszystkim, do szerokiego grona czytelników. W przeciwie stwie do wielu fachowych publikacji z zakresu filozofii, pełnych trudnych i niezrozumiałych dla niewprawionego odbiorcy terminów, ksi ka jest napisana j zykiem prostym wła ciwym dla poradnika. Szczegółowe omówienie problemów, z którymi boryka si filozof-terapeuta, a tak e przedstawienie sposobów ich rozwi zania przekonuje i zach ca do stosowania filozofii w praktyce yciowej, koncentruj c si wokół wymaga pacjentów, tj. podania konkretnej instrukcji filozoficznej i odwołania do ró nych nurtów my lenia. Liczne cytaty i aforyzmy skłaniaj do si gni cia i rozpatrzenia na nowo tekstów ródłowych. Mimo niew tpliwie dydaktycznego charakteru ksi ki aspiruje ona do wykroczenia poza prób opisu przebiegu sesji terapii filozoficznej prowadzonej Jeden na jednego”.

Do niew tpliwych mankamentów zaliczy nale y niezrozumiał i niekorzystn zmian tytułu ksi ki w polskim tłumaczeniu (oryg. *Plato, not Prozac!: Applying Philosophy to Everyday Problems*). Zmiana ta powoduje, e ksi ka ginie w ród zalewu poradników i przewodników z zakresu filozofii i psychologii stosowanej. Niektórych zastanawia mo e powierzchowno , z jak przywoływani s niektórzy filozofowie i nurty filozoficzne. Fakt ten tłumaczy jednak popularyzatorski charakter pozycji. Dzi ki ksi ce filozofowie mog zapozna si z ci gle mało znanym w Polsce zastosowaniem filozofii oraz spostrzec, e filozofi mo na uprawia pisz c o niej w sposób prosty i ciekawy. Ksi ka zapewne ucieszy wszystkich tych, którym bliska jest idea doradztwa filozoficznego. W tym miejscu warto przypomnie 3 nr „Przegl du Filozoficznego” 2000 po wi conego m.in. doradztwu filozoficznemu. Wartym podkre lenie jest równie fakt, e w Polsce istniej ju : kawiarnia filozoficzna, a tak e internetowa poradnia filozoficzna.

Mam nadziej , e wraz z ukazaniem si ksi ki pojawia si b d cz cie publicznej publikacje po wiecone doradztwu filozoficznemu otwieraj c przed filozofami nowe pola badawcze i obszary działania.