

FILOSOFIJA GRĮSTOS TERAPIJOS PAGRINDAI

Filosofija (gr. *meilė išminčiai*) – mąstymo bei santykių su savimi, kitais ir pasauliu sistema; susipynusių žmogaus įsitikinimų visuma. Ne abstrakčių idėjų rinkinys, o menas gyventi. Kiekvienos darnios filosofinės sistemos tikslas – suteikti ją praktikuojančiam žmogui praktinius privalumus ir pranašumus. Kitaip, filosofija lieka tik intelektualinė pramoga.

Filosofija grįsta terapija arba filosofinė praktika – kas tai?

Filosofija grįsta terapija arba filosofinė praktika yra Lietuvoje mažai žinomas, bet pasaulyje sparčiai plėtojamas konsultavimo būdas. Tai – gana nauja psichoterapinio konsultavimo rūšis. 8-ajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje ji atsirado JAV ir Vokietijoje. Jos pradininkais laikomi žymus Vokietijos filosofas ir psichoterapeutas Gerdas Achenbachas, JAV psichologas Peteris Koestenbaumas ir filosofas Elliotas Cohenas. Profesinės filosofinės praktikos asociacijos yra net 24 šalyse.

Filosofija grįsta terapija (filosofinė terapija, asmeninis filosofinis konsultavimas, filosofinio konsultavimo praktika, taikomoji filosofija) – tai tikslingas pasaulėjautos sisteminimo ir keitimo metodas. Juo siekiama padėti žmogui efektyviau spręsti savo kasdienes problemas, taikant per tūkstančius metų sukauptas išminčių, dvasinių mokytojų ir mąstytojų priemones.

Kas nėra filosofinė terapija?

Tai nėra intelekto lavinimas, proto mankšta ar abstrakčių samprotavimų spekuliacijos. Tikslas nėra padaryti žmogų protingesniu, o siekiama suteikti praktiškai pritaikomų gyvenime pranašumų.

Tai nėra medicininė terapija. Čia nėra proto būsenų tyrimo ir sutrikimų diagnozių. Konsultantas nepatologizuoja problemų ar moralinių dilemų ir nesako, kad žmogus yra nenormalus, sergantis ar traumuotas. Simptomų palengvėjimas nėra tiesioginis terapijos tikslas, bet ji turi tokį efektą.

Kokie yra teoriniai pagrindai?

Ši konsultavimo forma yra skirta pasaulėžiūrai plėsti. Be to, tai – puiki paskata patikrinti savo pažiūras. Terapijos pagrindą sudaro prielaida, kad žmogaus savijautą, gyvenimo kokybę, efektyvumą ir tikslų siekimą lemia jo samprotavimų skaidrumas, mąstymo aiškumas bei darni požiūrio į pasaulį sistema – pasaulėjauta. T. y. tai, kaip jaučiamės, priklauso nuo to, kaip mes samprotaujame ir kokias išvadas darome. Daugiausia dirbama su mąstymo modeliais, įsitikinimais, nes daroma prielaida, kad žmogus nusprendžia (pasirenka) mąstyti ir jaustis taip, kaip mąsto ir jaučiasi.

Iš esmės viskas, kas žmogui nutinka (procesai, rezultatai, mintys, įvykiai, jausmai, sprendimai, sėkmės ir nesėkmės, klaidos, įpročiai, pasirinkimai, pomėgiai, gyvenimo būdas ir pan.), yra jo autentiškų filosofinių pažiūrų ir filosofinės sistemos atspindys. „Serga“ sistema – „serga“ ir žmogus. „Taisyti“ sistemą, vadinasi, ją atrasti, gryninti ir tikslinti.

Kaip filosofija yra terapija?

Pagal struktūrą, filosofinė praktika yra intelektualinė meditacija (lot. *meditatio, meditari* – apmąstymas labai susikaupus; proto sutelkimas arba gilus pasinėrimas į apmąstymus). Svarbiausia taisyklė čia – laimingo (prasmingo) gyvenimo nebūna, būna tik laimingos (prasmingos) dienos, kurių ir reikia siekti. Meditacijų laukas – tikras, konkretaus žmogaus gyvenimas. Pagrindinė „mantra“ („Burtų lazdelė“) – klausimas „Kaip tai įmanoma!?“

Kaip tai veikia?

Filosofo konsultanto gydymas yra nukreipiamas ne į simptomus, kuriais skundžiasi klientas, bet į jo pasaulėžiūrą, principus ir sistemas. Konsultanto funkcija yra giluminis švietimas. Filosofinė terapija unikali, nes gali naudoti plačiausią žmonijos sukauptą humanitarinės minties įrankių spektrą: nuo mąstymo aktyvavimo iki logikos atsisakymo.

Filosofija grįsta terapija – gyvas, dialogo forma čia ir dabar vykstantis kliento pasaulėžiūros interpretacijos ir įsitikinimų grandinės tyrimas, naudojant racionalius mąstymo įrankius. Pasaulėžiūra suprantama, kaip karkasas ar koordinačių sistema, ja remiantis yra lyginama, daromos perskyros, išvados, o filosofiniai įrankiai skirti būtent šiems fenomenams tirti. Toks tyrimas leidžia neperžengiant praktinės filosofijos mokslo rėmų diskutuoti apie emocijas, potraukius, lūkesčius, elgesį, pokyčius ar kur kas bendriau – gyvenimo būdą. Jis suprantamas kaip filosofinė asmenybės išraiška. Filosofijos, kaip gyvenimo būdo, samprata leidžia klientui išvysti naujų perspektyvų ir įžvalgų, praturtinančių jo pasaulėžiūrą ir požiūrį į susidariusią nemalonią situaciją. Filosofinis konsultantas atsigręžia į realaus gyvenimo užduodamus klausimus ir gali objektyviai apibūdinti subjektyvią kliento patirtį.

Kokie pagrindiniai filosofija grįstos terapijos tikslai?

Filosofinis konsultavimas iš pradžių buvo susistemintas dirbti su egzistencine problematika. Dabar vienas iš svarbiausių filosofinio konsultavimo tikslų yra suvokti kliento mąstymo sistemos ypatybes, kaip jos lemia savijautą ir pasaulėjautą, padėti keisti jo taikomą sistemą taip, kad problemos išnyktų, o žmogui pagerėtų. Konsultavimo tikslu tampa kliento didesnio pasitenkinimo gyvenimu (dvasinio komforto) siekis, asmeninis tobulinimas ir platesnio, kritiškesnio, gilesnio požiūrio į gyvenimą formavimas.

Keliamas tikslas: rasti (išsigryninti) unikalią konkretaus žmogaus tapatumo filosofiją, gerinant asmenybės brandą. Savo vietos (nebūtinai pašaukimo) ir savitos požiūrių (nebūtinai vertybių) sistemos atradimas. Susisteminti žmogaus pažiūras į aiškia, darnią, praktiškai pritaikoma kasdieniam gyvenimui sistemą (struktūrą).

Tarpiniai tikslai: sumažinti ir apsaugoti nuo pasikartojančių asmeninių problemų; sąvokinio supratimo stiprinimas; gyvenimo tvarkos nuskaidrinimas.

Techniniai tikslai: nuolatiniai virsmai, maži atradimai, atsivėrimai, „insaitai“, staigios įžvalgos.

Pagrindinės terapijos taikymo sritys

Tai – atradimų, pokyčių, virsmų, naujų galimybių ir lengvumo terapija. Svarstomų problemų laukas nusidriekia nuo troškimo geriau pažinti save ir prasmės paieškų iki specifinių klausimų. Šis metodas sėkmingai taikomas dirbti su pasaulėžiūros ir vertybių konfliktais; tuštumos, beprasmybės pojūčiu; konkrečių problemų sprendimo sunkumais; įvairių pasirinkimų sunkumais; žmogaus galimybių atskleidimu; santykių ir šeimos problemomis; egzistencinėmis priklausomybėmis (nuo kitų nuomonės, nuo savo sąžinės, kaltės jausmo, meilės ir pan.)

Filosofinė terapija yra efektyvi padėti, kai reikia gilesnio situacijos suvokimo; jaučiamas gilesnio ir aiškesnio mąstymo deficitas; žmogus išgyvena krizę, yra pasimetęs, abejojantis, sugniuždytas, neužtikrintas savimi, nelaimingas, neišnaudojantis visų savo galimybių.

Taikymo ir kompetencijų apribojimai

Bene didžiausias apribojimas – filosofija grįsta terapija reikalauja ir konsultanto, ir kliento asmenybių brandos, gerų refleksijos ir savirefleksijos įgūdžių bei bendrojo išprusimo. Be to, ji netinka esant atminties, psichikos, kognityvinių funkcijų sutrikimams, sumišimui, žemo intelekto ir kritiškumo žmonėms.

Konsultavimo metodai

Egzistencinė analizė. Logika grįsta terapija. Kalbos analizė. Pasaulėžiūros interpretacija. Fenomenologinė praktika. Hermeneutinė praktika. Filosofinis gyvenimo būdas.

Taikomos priemonės

Filosofinės idėjos ir metodai yra perimti ir įjungti į konsultacinius bei terapeutinius metodus.

Bendrosios priemonės: Dialektika. Metafizika. Dogmatika. Eklektika. Sofistika. Kriticizmas. Empirizmas. Racionalizmas. Pragmatizmas. Taikomoji etika.

Specifinės priemonės: Gyvenimo filosofijos klausimynas. Grįžtamojo ryšio technika. Sokrato metodas (išplėstinė versija). Indukcija. Dedukcija. Redukcija. Analogija. Intencija. Universalių sąvokų konkretizavimas. Okamo skustuvas. „Epoche“. Abejojimas. Paradoksai. Provokacijos. Įsitraukimas. Ironija. Meditacijos. Valdoma kvailystė. Naujoko protas. Srautas. Lengvumas.

Šiuolaikinis filosofinis konsultantas nesiūlo jau pagamintų (savo) tiesų, kaip dera gyventi, bet leidžia augti paties individo supratimui. Jis nemano, kad žmogus yra sąmonės kalinys, o gyvenimą lemia vaikystės išgyvenimai, mintys ir jausmai. Čia žmogus matomas kaip galintis daryti protu grįstus pasirinkimus. Iš šios perspektyvos filosofavimas yra ne abstrakčių teorijų konstravimas, bet unikali žmogaus buvimo pasaulyje išraiška. Sprendimai vyksta santykio ir pasirinkimų lygmeniu. Tikslas – suprasti ir būti suprastam atsakant į klausimą, „Ką aš iš tikrųjų galiu?“ (o ne „Kaip turiau gyventi?“)