

Hva er filosofisk praksis?

Filosofisk praksis tar utgangspunkt i den gamle erkjennelsen av at sjelelige problemer og sjelelig smerte ikke nødvendigvis er psykiske lidelser. Snarere kan det være helt normalt – ja, sunt – å oppleve noe som problematisk eller smertelig, gitt livssituasjonen du er i. Kanskje står du overfor et vanskelig veivalg. Kanskje kommer du ikke løs fra frustrasjoner og stressende tanker. Kanskje møter du hindringer som krever omstilling og nytenkning. Kanskje finner du ingen mening i tilværelsen.

Da er det slett ikke sikkert at du trenger terapi i psykologisk forstand. For det er ikke nødvendigvis deg det er noe galt med. Kanskje vil du finne det langt mer fruktbart å drøfte ditt problem på en mer vidsynt, hverdagsfilosofisk måte som ikke forutsetter at du er syk og må «kureres» for noe.

Å skille mellom sunn og sykelig sjelelig smerte

På grunn av psykologiens og psykoterapiens sterke stilling i dagens vestlige samfunn er det lett å «psykologisere» sjelelige problemer, og dermed gjøre dem til «psykiske problemer». Men langt fra alle sjelelige problemer er av psykisk art.

Har man for eksempel kommet i en vanskelig livssituasjon eller fått sin livssituasjon endret, vil det være påkrevd å finne en god måte å takle denne utfordringen på. Dette er et filosofisk og ikke et psykologisk anliggende, selv om man er aldri så oppløst i frustrasjon og sjelelig smerte. Livet er vanskelig til tider, og den fortvilelsen vi da måtte føle, kan være helt på sin plass.

Da blir det misforstått å definere den sjelelige smerten som noe sykelig – som et psykisk problem vi må avhjelpes for. Dette skjer i altfor stor utstrekning i vårt moderne, terapi-fikserte samfunn, der skillet mellom sunn og sykelig smerte viskes ut, og en friksjonsfri lykkefølelse gjøres til norm for hvordan vi skal ha det. Til enhver tid. Ellers er vi «unormale» og får resept på antidepressiva, eller underkastes terapeutisk behandling som raskt skal eliminere all smerte, ofte uten å gå veien om en tankemessig forståelse av de sider ved livet som smerter oss.

Et likeverdig forhold

En filosofisk praktiker anser i utgangspunktet ingen klienter for å være syke, og går ikke inn i rollen som terapeut. Vi tilstreber et likeverdig forhold mellom to samtalepartnere, der hensikten er å filosofere sammen over det klienten finner problematisk, med sikte på å løse opp i de tankemessige floker som måtte ha oppstått.

Dette betyr ikke at personer som anser seg som «syke» – kanskje fordi de har vært innom det psykiske hjelpeapparatet og fått en diagnose – ikke kan gå til en filosofisk praktiker. Alle som kan føre en rolig, fornuftsbasert samtale, vil ha utbytte av å drøfte sine problemer filosofisk. I filosofisk praksis lar vi ikke en diagnose få sette rammer for hvordan klientens problem kan forstås, men tilstreber en mest mulig fordomsfri drøfting.

Filosofi har betydning for våre liv

Mange spør seg om filosofi kan ha noen betydning for vårt liv. Er ikke filosofi en rent intellektuell syssel som kun bedrives i universitetenes elfenbenstårn? I vår moderne tid kan det nok se slik ut. Men i tidligere tider, spesielt i antikken, hadde filosofien et uttalt praktisk siktemål. Den skulle først og fremst lindre sjelelig smerte og hjelpe folk til å finne lykke og sjelefred. I en periode på syv hundre

år (fra ca. 300 før Kristus til ca. 400 etter Kristus) var filosofene sin tids terapeuter, og deres teoretiske virksomhet skulle understøtte deres terapeutiske funksjon.

Den greske filosofen Epikur uttalte således at tomt er det argument som ikke bidrar til å lette menneskelig lidelse. En annen gresk filosof, Epiktet, fastslo at vi ikke plages så mye av det som skjer som av *våre tanker* om det som skjer. Eller som vi sier her til lands: Det er ikke som du har det, men som du tar det. Vi må derfor endre vår måte å tenke på for å motvirke sjelelig frustrasjon og smerte.

Gamle innsikter gjenoppdages

Interessen for antikkens filosofi er økende blant dagens filosofer, som har gjenoppdaget dens til dels svært avanserte forståelse av sjelelige anliggender. Forholdet mellom fornuft og følelser, hva som gjør (eller ikke gjør) oss lykkelige, og hva som er det gode liv, er evig aktuelle temaer som særlig Aristoteles og stoikerne behandlet langt mer innsiktsfullt enn hva som senere ble vanlig. For dem var også følelsesmessige anliggender noe som kunne drøftes filosofisk, da fornuft og følelser etter deres mening henger sammen.

Dagens filosofiske praktikere henter inspirasjon fra antikkens praktisk anlagte filosof-terapeuter. Det betyr ikke at vi kopierer det de gjorde for to tusen år siden. I stedet ønsker vi, slik kirkefaderen Augustin uttalte det, å forlate et fremmed land, men ta med oss dets skatter. Som vi må gjøre bruk av på nye måter, tilpasset vår egen tid. Samt supplere dem med andre skatter fra nyere filosofi.

Hva gjør en filosofisk praktiker?

Når du kommer til en filosofisk praktiker, vil du møte en person som ber deg legge frem det som plager deg eller det du gjerne vil snakke om. Innledningsvis er praktikeren opptatt av å lytte, på en aktiv måte. Han eller hun stiller sine spørsmål for å klargjøre hva problemet er, og hva det du forteller utsier om ditt syn på deg selv og på verden.

Praktikeren har kort sagt en utforskende rolle der klientens tanker settes i sentrum. Det han/hun *ikke* gjør, er å fortelle klienten hva som er rett og galt, eller gi svaret på de store spørsmål. Filosofiske praktikere er ingen guruer eller vismenn som avleverer endelige sannheter.

Da er praktikeren mer på linje med Sokrates ved å avstå fra å fortelle den andre hva han eller hun bør mene, fordi samtalepartneren selv skal finne ut av dette – med kyndig hjelp. Sokrates omtalte seg selv som en tenkningens jordmor, som kun skulle bistå andre med å avføde egne tanker, og deretter undersøke disse tankenes levedyktighet.

Litt om tankemessig opprydning

Til tider kan vi alle ha så mange forvirrende tanker i hodet at vi ikke riktig vet vi tenker, eller hva problemet vårt egentlig er. Da er en tankemessig opprydning på sin plass, slik at vi får litt oversikt over hva vi faktisk tenker eller ikke tenker.

En slik opprydningsjobb – eller klargjøring – kan være ganske omfattende og kreve flere konsultasjoner. Men når den er foretatt, skjer det ikke sjelden at det man trodde var problemet, faktisk har forduftet. Eller avslørt seg som et skinnproblem. Den tankemessige disiplin man har tilegnet seg, kan være det man trengte for å bryte ut av forvirringen og komme videre i livet.

Faktisk består mye av den filosofiske virksomhet, også innenfor academia, i å klargjøre hva saken egentlig dreier seg om, og hva som egentlig er problemet. Når dette er blitt klart, er kanskje brorparten av den filosofiske jobben gjort.

Litt om å undersøke problemer

Andre ganger kan de problematiske tankene være klare nok og kreve utførlig drøfting. Det skjer i form av en dialog der tanker undersøkes med henblikk på holdbarhet og konsekvenser, og der klienten utfordres til å finne motargumenter til sitt eget syn. Noe som kan være påfallende vanskelig hvis man har låst seg fast i en bestemt måte å se en sak på.

Å oppøve evnen til å se en sak fra flere sider bidrar til å åpne opp for nye perspektiver, som igjen kan åpne opp for nye måter å forholde seg til problemet på. Da kan det til og med hende at problemet ikke lenger fremstår som noe problem, fordi man makter å se saken i et nytt perspektiv. I slike tilfeller virker en filosofisk undersøkelse svært frigjørende.

I andre tilfeller kan problemet vise seg å være høyst reelt, og kanskje stikke enda dypere enn det man først trodde. Da vil spørsmålet være hvordan man best mulig kan leve med det erkjente problemet, noe som er et filosofisk anliggende.

Et alternativ til psykologen

Hva er så forskjellen mellom en filosofisk og en psykologisk konsultasjon? Enkelte lurer på dette, blant annet for å kunne skjelne mellom «filosofiske» og «psykologiske» spørsmål foran en filosofisk konsultasjon. For man kan vel ikke ta opp psykologiske ting med filosofen?

Jo, det kan man. For det er ikke spørsmålet i seg selv, men *måten det behandles på*, som gjør konsultasjonen filosofisk eller psykologisk. Et saksforhold har ulike aspekter, og hvilke av disse man velger å fokusere på – det filosofiske eller det psykologiske – er bestemmende for samtalens forløp.

Helt frem til forrige århundreskifte var psykologien en del av filosofien. Før den tid ville man ha funnet det meningsløst å skille dem i to ulike disipliner, slik tilfellet er i dag. Faktisk beveger psykologer og psykoterapeuter seg til tider ut på filosofiens område i sin samtaleterapi, særlig når livets store spørsmål melder seg. Da er det begrenset hva psykologien som erfaringsvitenskap kan bidra med. Mens filosofien kan ha mye å tilføre.

Sjelelige kvaler er tankestyrt

Gitt de mange ulike retninger innenfor psykologi og psykoterapi kan en beskrivelse av hva som skiller en psykologisk konsultasjon fra en filosofisk, ikke være altfor bastant. Snakker vi om psykoanalytisk orienterte skoler som betoner sinnets irrasjonelle sider og foreskriver en talestrøm med fri assosiasjon, er forskjellen stor. Mens kognitive terapiformer som appellerer til sinnets rasjonelle sider, har visse ting til felles med filosofisk praksis.

Filosofiske praktikere er ikke enige med de psykologer og psykoterapeuter som avskriver fornuften som noe overfladisk og irrelevant i forhold til klientens problem, fordi dette angivelig befinner seg på et følelsesmessig, dypereliggende plan. Tvert imot mener vi at sjelelige kvaler har sin rot i tanker som kan formuleres i ord, og som dermed kan undersøkes filosofisk.

I likhet med Aristoteles og stoikerne mener vi at også følelser er tankestyrt, vet at det bak en følelse finnes et sett av tanker som kan gjøres eksplisitte og drøftes. Noe som i sin tur vil modifisere følelsen, og kanskje eliminere den.

Frigjøring ved tankens kraft

Filosofiske praktikere er ikke like opptatt av å grave i klientens fortid som det mange psykologer er. Det skyldes ikke at vi anser fortiden som uvesentlig. Vi har alle en livshistorie som har satt sitt preg på oss, og som vi kanskje kan føle oss hemmet av. Å frigjøre oss fra inngrodde, uhensiktsmessige

tankemønstre er ofte det vi søker profesjonell hjelp for å klare. Slik at vi kan oppnå større sjelelig harmoni og bedre våre utsikter for fremtiden.

Da er det ofte unødvendig å dukke ned i alt det triste og besværlige vi vil komme løs fra. I stedet bør vi konsentrere oss om veien videre. Om vi til tider styres av vår fortid, har vi mennesker også en fabelaktig evne til å riste den av oss. Ved tankens kraft. Tankens kraft er stor, og ved hjelp av denne kan vi langt på vei frigjøre oss fra fortidens begrensninger og skape oss en bedre fremtid – ene og alene ved å innse at vi *kan* tenke annerledes om vår livssituasjon og våre muligheter.

Og for den saks skyld om vår fortid. Som et klokt hode har sagt: Det er aldri for sent å få en god barndom.

Fra det private til det allmenne

Til forskjell fra de psykologer som søker innover i det private for å finne problemets rot, søker filosofiske praktikere utover fra det private til det allmenne. Når vi ansporer klienten til å formulere i ord hva han/hun tenker om private, følelsesmessige anliggender, blir det nemlig klart at disse tankene ikke er strengt private.

Uttrykt i et fornuftsbasert språk viser de seg i stedet å være allmennmenneskelige, ettersom fornuften er noe vi alle har tilgang til. Da knytter de også an til allmenne filosofiske problemstillinger som har vært diskutert i lange tider. Og som fortsatt vil bli diskutert så lenge vi holder evnen til tenkning i hevd.

Intet er nytt under solen – og kanskje kan det være hardt å erkjenne at man ikke er så spesiell som man trodde. Deretter blir det gjerne en lettelse og en trøst at man ikke er så alene med sitt problem, men tvert imot kan ønskes «velkommen i klubben» av hardt prøvede – men godt lutrede – sjeler som har strevd med det samme. Filosofisk praksis kan følgelig være en inngangsport til et menneskelig, tankemessig fellesskap som setter ditt liv i det rette perspektiv. Og som kanskje gir deg sjelefred.

Filosofisk praksis som terapi i vid forstand

At antidepressiva og andre medikamenter ikke løser sjelelige problemer, men i høyden demper symptomer og dessuten har uheldige bivirkninger, er noe mange har erfart. Slik behandling må suppleres med samtaler om problemene for å kunne bli vellykket, noe som gjøres i altfor liten grad i et hjelpeapparat med knappe ressurser, spesielt på lavterskelnivå.

Ordet «terapi» har derfor fått en altfor snever og instrumentell betydning i dagens samfunn. Vellykket terapi beskrives gjerne som en rask og virkningsfull behandling der eksperter av ymse slag «gjør noe» med pasienten, uten at han eller hun trenger å forstå det som skjer. Om dette er mulig i somatisk medisin, er det forfeilet på det sjelelige området.

I antikken vektla filosofene den tankemessige prosessen som måtte til for å gi personen den nødvendige forståelse av hva som skaper sjelelig smerte, frustrasjon eller ubalanse. Slik at vedkommende kunne endre tenkningen om sin situasjon, og dermed endre situasjonen eller forsone seg med den. Denne prosessen er terapeutisk i ordets rette betydning. I denne vide forstand har filosofisk praksis en terapeutisk funksjon som er blitt mangelvare i vårt moderne samfunn.