

# Filosofi er et viktig lavterskeltilbud

Filosofiske konsultasjoner kan forebygge psykisk sykdom. Metoden er en samtale, der spørsmålet ikke er hva som er sykt eller normalt, men hva som kjennes problematisk i livet, og hvordan dette best kan løses – eller leves med.

## **Morten Fastvold** **filosofisk praktiker**

DEN KANADISKE visepoeten Leonard Cohen formulerte i et radiointervju en urgammel sannhet på følgende måte: «You cannot hear what you are saying if you are too full of yourself.» Hvem har ikke til tider vært så fylt av seg og sitt at man blir sittende og prate som en foss, enten til seg selv eller til andre? Tanker kverner rundt i hodet, og skulle vi «tenke høyt» på denne måten ved å betro oss til en velvillig lyttende person, håper vi kanskje på å komme til klarhet. Noe som ofte ikke skjer, selv om det der og da føles godt å «få det ut», det som nager oss.

Men «høyttenkning» i form av en uforstyrret ordflom er ikke å tenke. Skal vi tenke slik at vi kommer til større klarhet i det som opptar oss, må vi først skape en avstand til oss selv, til vår sedvanlige tankestrøm. Det er dette som skjer når vi tenker filosofisk. Og vi kan godt tenke filosofisk om de problemer vi sliter med til daglig.

Evnen til å skape en avstand til oss selv er også vesentlig for å kommunisere godt med andre. En toveiskommunikasjon fordrer erkjennelsen av at andre tenker annerledes enn oss, og at de kan ha gode grunner til det. Kanskje så gode grunner at vi bør revidere vår egen oppfatning.

Klarer vi å lytte til andre hvis vi ikke lytter til oss selv? Neppe. Og hvis vi verken lytter til oss selv eller til andre, hvordan går det da med den psykiske helsen? Ikke særlig bra hvis tilstanden vedvarer. Da henfaller vi til en kvernende monolog som gjør oss mindre og mindre mottakelige for andres oppfatninger.

IKKE BARE *at* vi tenker, men også *hva* vi tenker, er av betydning for vår psykiske helse. Vårt syn på oss selv og på andre og på verden og på livet i det store og hele, formulert i ord og setninger, er langt viktigere for vårt indre liv enn det vi er blitt opplært til å tro. Det er ikke slik at intellektet er noe overflåtisk i sjelslivet, mens følelsene er det basale. Fornuft og følelser er heller ikke uforenlige, atskilte elementer.

Hva vi tenker, innvirker sterkt på hva vi føler; det er noe de gamle grekere visste. Derfor besto deres filosofiske terapi i å undersøke den andres tanker, slik at man fikk klarlagt hva disse egentlig gikk ut på, for deretter å undersøke holdbarheten av tankene gjennom en fornuftsbasert dialog. Dagens filosofiske praktikere har blåst nytt liv i denne fremgangsmåten, der siktemålet er å motvirke monologisk kverning og gjøre klienten bedre i stand til å være i dialog med seg selv og med andre. Slik at man faktisk hører hva man sier, og dermed blir i stand til å tenke.

Filosofien hjelper oss til å få et frikvarter fra oss selv. Når vi låser oss fast i bestemte oppfatninger, noe vi alle til tider gjør, trenger vi hjelp for å kunne «tenke det utenkelige», som en filosofisk praktiker kaller det når han i en konsultasjon ansporer klienten til for eksempel å finne et motargument til hennes egen oppfatning. Dette viser seg ofte å være forbausende vanskelig, også når temaet ikke er spesielt følelsesladet. Men når det løsner og vi omsider klarer å se de alternativer som for andre kan være opplagte, vil vi kanskje le over hvor blinde vi har vært.

NÅR VI TRENGER denne formen for hjelp, er psykologen neppe riktig adresse. Det feiler oss jo ikke noe, vi må bare se å få tenkt skikkelig rundt det aktuelle problemet. Som snarere kan springe ut av det å være menneske – av livet selv – enn av at vi er psykisk ute å kjøre. Det kan være helt normalt å ha det vanskelig, psykisk sett. Livet er ikke enkelt, og det setter oss

på prøver som gir oss sorger og skuffelser og andre følelsesmessige belastninger som ikke er noe sykkelig. Tvert imot kan dette muliggjøre en personlig vekst, dersom vi takler krisen på en god måte, fordi vi bevarer evnen til å tenke, og ikke bare agerer.

Å skulle få en diagnose i en slik situasjon vil være malplassert, fordi det innebærer at «det er meg det er noe galt med». Søker man profesjonell hjelp med dette som en uttalt eller uuttalt premiss, vil det kjennes feil. En eksistensiell krise er gjerne et sunnhetstegn. Bare hvis man henfaller til monologisk kverning uten å komme videre, selv om tiden går, kan man sies å ha blitt behandlingstrengende. Følgelig gjelder det å gjenopprette evnen til tenkning og dialog før man har kommet dit.

**FILOSOFISKE PRAKTIKERE** opererer verken med diagnoser eller terapeutiske opplegg; vi er profesjonelle samtalepartnere som nettopp setter samtalen i fokus, med et blikk for livets mangfoldighet. Der spørsmålet ikke er hva som er sykt eller normalt, men hva som kjennes problematisk i livet, og hvordan dette best kan løses – eller leves med. Filosofiske konsultasjoner kan derfor i en betydelig grad forebygge psykisk sykdom. Ved at man kan gå til filosofen for å komme ut av uheldige spor før hjelpeapparatet må gripe inn, utgjør filosofiske praktikere et nytt lavterskeltilbud som forhåpentligvis er kjærkomment i en tid der de færreste kommuner har et tilstrekkelig psykologtilbud i sin førstelinjetjeneste.

Personer som har vært til behandling i hjelpeapparatet, og som igjen skal klare seg på egen hånd, kan ha nytte av filosofiske konsultasjoner for å vedlikeholde sin bedre psykiske helse. Det kan ikke minst skje ved at de ikke lenger betraktes som pasienter av en profesjonell samtalepartner, men som personer med sine høyst menneskelige særtrekk som prøver å hankses med livets utfordringer som best de kan. Slik vi alle må.