

Praktična primjena filozofije u vidu filozofskog savjetovanja

Brajko, Lorena

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Philosophy and Religious Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet filozofije i religijskih znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:260:974615>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



Repozitorij Fakulteta filozofije i religijskih znanosti

Repozitorij diplomskih i doktorskih radova

Repository / Repozitorij:

[REPOSITORY OF FACULTY OF PHILOSOPHY AND RELIGIOUS STUDIES - Repository of master's thesis and phd](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET FILOZOFIJE I RELIGIJSKIH ZNANOSTI

Lorena Brajko

**PRAKTIČNA PRIMJENA
FILOZOFIJE U VIDU
FILOZOFSKOG SAVJETOVANJA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET FILOZOFIJE I RELIGIJSKIH ZANNOSTI

Diplomski studij filozofije

Lorena Brajko

PRAKTIČNA PRIMJENA
FILOZOFIJE U VIDU
FILOZOFSKOG SAVJETOVANJA

DIPLOMSKI RAD

doc. dr. sc. Luka Janeš

Zagreb, 2024.

Sažetak

Ovaj diplomski rad nosi naslov *Praktična primjena filozofije u vidu filozofskog savjetovanja*, a cilj mu je objasniti što filozofija jest ili nije, kako se danas možemo njome koristiti te što je to filozofsko savjetovanje. Drevni filozofi filozofiju nisu zamišljali kao od života apstraktnu i udaljenu disciplinu, namijenjenu samo odabranima. Sam Sokrat, jedan od najvećih filozofa, šetao je trgov i razgovarao s ljudima i na taj je način filozofirao. Postavljamo tezu da je u današnje vrijeme filozofija često puta zatvorena u akademske krugove, te joj nije pružena adekvatna prilika da nam pokaže koliko može biti korisna. U ovom radu pokušat ćemo filozofiju približiti općem čitateljstvu, kako bi ono moglo uvidjeti kako pomoću filozofije može pronaći ono što danas mnogima manjka, a to je smisao.

Ključne riječi: filozofija, filozofsko savjetovanje, smisao, dijalog, mentalno zdravlje, praktična korist

Summary

This graduation thesis is entitled *Practical Application of Philosophy in the Form of Philosophical Counseling*, and this paper aims to explain what philosophy is or is not, how we can use it today, and what is philosophical counseling. Ancient philosophers did not imagine philosophy as an abstract discipline distant from life, intended only for the chosen ones. Socrates himself, one of the greatest philosophers, walked in the square and talked to people and philosophized in that way. We put forward the thesis that nowadays philosophy is often confined to academic circles, and it is not given an adequate opportunity to show us how useful it can be. In this paper, we will try to bring philosophy closer to everyone, so that they can see how, with the help of philosophy, they can find what many people lack today, which is meaning.

Keywords: philosophy, philosophical counseling, meaning, dialogue, mental health, practical benefit

Sadržaj

| | |
|---|-----------|
| Uvod | 1 |
| 1. Što je filozofija | 3 |
| 1.1. Filozofija i druge znanosti | 8 |
| 1.2. Filozofija, psihijatrija i psihologija..... | 8 |
| 1.3. Logoterapija- liječenje smislom | 10 |
| 1.4. Duhovne vježbe | 13 |
| 2. Praktična filozofija | 16 |
| 2.1. Filozofija odgoja i obrazovanja | 17 |
| 2.1.1. Odgoj za vrijednosti | 20 |
| 2.2. Filozofija za djecu | 20 |
| 2.3. Filozofski café | 22 |
| 2.4. Filozofija u vojsci | 24 |
| 2.5. Filozofija u zatvoru..... | 24 |
| 2.6. Korporativni filozof | 25 |
| 2.7. Sokratovski dijalog | 26 |
| 2.8. Konkretni primjer filozofije u praksi | 27 |
| 2.8.1. <i>Svijet kao volja i predodžba</i> | 27 |
| 3. Filozofsko savjetovanje | 31 |
| 3.1. Filozofski savjetnik | 36 |
| 3.2. Dijalog | 37 |
| 3.3. Brenifierova metoda filozofskog savjetovanja | 38 |
| 3.4. POAKR proces | 40 |
| 3.5. Primjeri | 44 |
| 3.5.1. Obiteljski život..... | 44 |
| 3.5.2. Ljubavne veze | 45 |
| 3.5.3. Smrt..... | 47 |
| 3.6. Kritika filozofskog savjetovanja..... | 48 |
| 3.6.1. Filozofska pitanja se ponekad nalaze u pozadini ljudskih problema | 50 |
| 3.6.2. Neki se filozofski problemi mogu riješiti filozofskim sredstvima..... | 50 |
| 3.6.3. Filozofski savjetnici mogu koristiti filozofske metode za pomoć klijentima s filozofskim dimenzijama životnih problema | 51 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Zaključak | 53 |
| Popis literature | 55 |
| Životopis autorice | 59 |

Uvod

Čovjek 21. stoljeća živi u vremenu intenzivnog tehnološkog napretka. Svijet ima na dlanu, odnosno u svom pametnom telefonu. Informacije kruže internetom velikom brzinom, roboti obavljaju teže fizičke poslove dok čovjek zarađuje od društvenih mreža. Okružen je ogromnim neboderima i šarenilom grada. Zamišljajući takvu sliku budućnosti, čovjek prošlog stoljeća jamačno bi pomislio da „moderni“ čovjek živi savršen život te da je dosegnuo svoj vrhunac. No, ovakav opis 21. stoljeća samo je jedna strana medalje. Druga strana je ona koju čovjek danas pokušava ignorirati. Naime, postavljamo tezu da se u pozadini navedenog napretka nalazi besmisao s kojim se „moderni“ čovjek susreće gotovo svakodnevno. Svaki dan čovjek se suočava s vijestima o ratovima, prirodnim katastrofama, klimatskim promjenama te naglim i neobuzdanim rastom tehnologije, što često puta ostavlja zastrašujući utisak. Osim toga, svakodnevno se susreće i sa svojim osobnim katastrofama; bolestima, smrtima, rastancima, gubitcima... Zbog svega toga možemo reći da vjerojatno ne postoji čovjek koji se barem jednom nije zapitao: koji je smisao ovakvog života?

Ljudi smisao života pokušavaju pronaći u svemu, ali im opet nekako izmiče. U traganju za smislom veliku pomoć može pružiti filozofija, što ćemo nastojati argumentirati kroz ovaj rad. Dakle, glavna je tema ovog rada istražiti kako se pomoću filozofije, tj. filozofskog savjetovanja, traga za smislom i dolazi do njega.

Rad se sastoji od tri glavna poglavlja koja će biti podijeljena na još nekoliko podpoglavlja. Svako od dotičnih imat će svoj pod-cilj, odnosno čitatelju će pokušati približiti što je to filozofija te koja je njena praktična korist. Najdetaljnije će biti govora o filozofskom savjetovanju, koje bi modernom čovjeku moglo biti ključ za otkrivanje smisla. Sve više ljudi svoje probleme pokušava riješiti odlaskom na psihološko savjetovanje ili psihoterapiju, čiji učinci mnogima mogu biti itekako korisni. No, kada se čovjek susretne s problemom koji nije psihološke naravi, on, smatramo, ne može zadobiti adekvatnu pomoć iz djelokruga psihologije. Problemi nepravde, suočavanja sa smrću, prekidi i dr. zapravo su filozofski problemi i mogu se adekvatnije riješiti filozofijom, odnosno filozofskim savjetovanjem.

Prvi dio rada posvetit ćemo općenito filozofiji. Definiranje filozofije i onog čime se ona bavi bit će nam od koristi kako bi se što lakše razumio ostatak rada. Osim općenitog govora o filozofiji u prvom ćemo poglavlju pisati i o odnosu filozofije s drugim znanostima, posebno s

psihologijom i psihijatrijom. Objasnit ćemo također i logoterapiju i duhovne vježbe, te na ovim primjerima uvidjeti povezanost filozofije s drugim oblicima terapija.

U drugom poglavlju pisat ćemo o praktičnoj primjeni filozofije. Cilj ovog poglavlja je razbijanje „stigme“ vezane uz filozofiju, a to je da je ona namijenjena samo filozofima i onima koji je studiraju. Stoga ćemo navesti mnoge primjere u kojima se ogleda koliko je primjena filozofije u svakodnevnim životima ljudi (ne-filozofa) iznimno korisna. Navest ćemo primjere filozofije za djecu, filozofskih kafića, filozofije u vojsci i mnoge druge. Također, u zaključku ovog poglavlja objasnit ćemo na koji nas način filozofi mogu naučiti kako se suočiti s određenim problemom. Za primjer ćemo navesti filozofa pesimizma Arthura Schopenhauera. Ovaj filozof izabran je s namjerom da pokažemo kako čak i od pesimistički usmjerene filozofije možemo dobiti korisne, optimistične savjete za život.

I na kraju, u trećem dijelu rada, pisat ćemo o filozofskom savjetovanju. Pokušat ćemo protumačiti i razjasniti ovaj relativno novi oblik podrške i orijentacije mentalnom zdravlju i općem blagostanju osoba. Navest ćemo određene metode kojima se filozofski savjetnici služe te naznačiti primjere iz prakse. Ako malo bolje pogledamo povijest filozofije uvidjet ćemo kako su se filozofi u ranijim razdobljima, s naglaskom na antiku, koristili metodama koje filoterapeuti koriste u današnje vrijeme. Iz ovoga možemo zaključiti kako je primjena usmjerena pomaganju čovjeku jedna od primarnih zadaća filozofije i kako je filozofska praksa u današnje vrijeme samo povratak njenoj izvornoj zadaći.

Povratak filozofije u svakodnevni život čovjeka iznimno je važan, osobito danas kad se čovjek bori s besmisлом. Filozofsko savjetovanje još uvijek je mlado područje filozofije, no smatramo da – kada ljudi shvate kakvu korist mogu imati od njega – ono bi moglo postati relevantan oblik savjetovanja opće uporabe.

1. Što je filozofija?

Riječ „filozofija” danas se mnogo koristi. Na hrvatskom govornom području često možemo čuti kako se tijekom razgovora u društvu koriste izjave poput „ne filozofiraj” ili „baš si filozof”, i to uobičajeno u negativnom smislu. Epitet filozofa većinom zadobiva osoba koja mnogo priča, dugo joj treba da dođe do poante priče, te je većinom ljudi ne shvaćaju. Dakle, iz navedenog vidimo kako upotreba ove riječi u svakodnevici nema veze s njenim izvornim značenjem. Nazivati sve ono što je dosadno, suvišno, nejasno filozofijom zasigurno je uvreda za sve velike mislioce iz prošlosti, ali i one suvremene. No, što je zapravo filozofija; nepotreban predmet u školi ili ključ za pronalazak smisla u životu? Kako ne bi došlo do zabune i krive upotrebe ovog pojma rad započinjemo etimološkom analizom značenja riječi „filozofija”, te ćemo pokušati definirati što to filozofija jest ili što bi trebala biti.

Ne postoji jedinstvena definicija filozofije oko koje bi se svi ili barem većina složili. Na neki način filozofija je nazor o svijetu i životu. Njome nastojimo steći opće znanje o cjelini onoga što jest, želimo spoznati prve osnove svega. U njenom središtu je „čovjek kao čovjek”, promišlja o njegovoj svrsi i razlogu postojanja, o njegovom smislu i vrijednostima. Filozofija zapravo traga za smislom. J. G. Fichte tvrdi da svatko odabire filozofiju sukladno tomu kakav je čovjek zbog toga što je filozofski sustav oduhovljen čovjekovom dušom (Kalin, 2015, 12).

Kako bismo bolje razumjeli što filozofija jest, moramo odrediti što ona nije. Filozofija uglavnom nije ono što učimo u školi, jer u školama ne učimo filozofirati, nego uglavnom o povijesti filozofije. Filozofija je zapravo način razmišljanja i zbog toga se razlikuje od drugih predmeta koji su skup znanja. Ona nam nudi odgovor na pitanje „kako”, a ne na „što” i „zašto”. U razvijenom svijetu u kojem prevladava tehnologija sve više ljudi vjeruje kako filozofija nije važna jer tehnologija nadoknađuje sve. Ovakav problem, kada ljudi ne shvaćaju da tehnologija ne može zamijeniti filozofiju, pisac Eric Weiner slikovito pojašnjava u svome djelu *Sokrat express*. On piše kako ljudi čine kategoričku pogrešku jer nešto što pripada jednoj kategoriji pripisuju drugoj. Za primjer navodi metlu kojoj je zadaća da mete podove i to je njezina kategorija. Možemo zamisliti svijet u kojem ljudi misle kako metla pripada drugoj kategoriji i kako ona na primjer mijenja živote ljudi, kuha i misli umjesto njih. Na ovom primjeru je jasno kako miješanje kategorija nema smisla, ali ljudi to i dalje čine, ne s metlom već s filozofijom i tehnologijom (Weiner, 2022, 14- 15).

Tehnologija tj. znanost daju odgovore na mnoga pitanja, ali ne na ona važna o kojima čovjek često razmišlja. Znanost može dati odgovor na to kolika je brzina vlaka ili njegova težina, no ne može riješiti moralnu dilemu, npr. treba li čovjek ući u taj vlak i otići na godišnjicu mature ili posjetiti bolesnog strica koji ga je uvijek živcirao. Naravno da ni filozofija ne može dati pouzdan odgovor na takva pitanja, ali nam može pomoći u tome da naučimo gledati svijet iz drukčije perspektive. Filozofija ide dalje od pukog opisivanja svijeta, što čini znanost, ona nas uči kako uočiti druge mogućnosti (Weiner, 2022, 15).

Vjeruje se kako je Pitagora prvi upotrijebio riječ „filozofija” i „filozof” što znači ljubav prema mudrosti; prijatelj mudrosti. Filozofi se pitaju o počelu svih stvari i u tome se razlikuju od drugih koji zastaju kod pojmova, a ne pitaju se o njihovom početku. Filozofija, dakle, počinje s čuđenjem jer se filozof čudi tomu što zamjećujemo samo pojmove, a počelo nam ostaje skriveno. Prelazeći preko skrivenosti, filozof se nastoji prisjetiti prapočela pojava, odnosno traga za istinom (grč. a- letheia) (Cipra, 2007, 15- 16).

Etimološko značenje riječi filozofija (ljubav prema mudrosti) ne govori nam mnogo. Nemamo precizan odgovor na to što je mudrost te stoga ljubav prema njoj ne može biti ono čime se filozofi bave (King, 2005, 6). Premda ne znamo što mudrost uistinu jest, znamo to da ona nadilazi prostor i vrijeme te da nikada ne zastarijeva. Kada razmišljamo o filozofima ili misliocima obično mislimo na neke bestjelesne umove, no zapravo je to pogrešno jer su oni bili itekako aktivna tjelesna bića. Bili su poput nas danas; družili su se, objedovali, zaljubljujivali se i živjeli su filozofiju, tj. bili su filozofi praktičari. Većina njih se zanimala za to kako provesti smislen život, a ne samo kako otkriti smisao života. Ponekad mislimo kako su filozofi „iznad nas”, ljudi više klase, no zapravo su i oni nesavršena bića sa svojim manama i grijesima, npr. Schopenhauer je razgovarao sa svojim psom. Mudrost nam je uvijek potrebna bez obzira na to koliko imamo godina jer filozofija o svakoj životnoj fazi ima reći nešto važno. Filozofija je, postavljamo tezu, namijenjena svima nama samo što to netko otkrije ranije, a netko kasnije. Ali, kako kaže Maurice Riseling „Prije ili kasnije, život od svih nas učini filozofe” (Weiner, 16- 17).

Ljubav bi u ovom slučaju mogla predstavljati težnju da se stekne znanje i razumijevanje, no tada se filozofija ne bi razlikovala od ostalih ljudskih djelatnosti koje imaju istu svrhu (King, 2005, 6). Sve do srednjeg vijeka filozofija je obuhvaćala dosta toga; od teologije i fizike do psihologije i logike. Krajem srednjovjekovlja se počinje dijeliti, a prvo su se odvojile filozofija i teologija. Nakon toga, u novom vijeku, podijelilo se empirijsko i

neempirijsko. Postupno razdvajanje trajalo je dugo vremena, a zadnje su se, i to ne tako davno, odvojile psihologija i sociologija kako bi se uključile u empirijsko područje. Sve navedeno otežava definiranje filozofije jer se, zbog ovog raskola, treba definirati ono što je od nje ostalo (King, 2005, 6).

Za razliku od religije, mita ili bilo kojeg prirodnog stajališta koji djeluju tako kao da znaju i posjeduju svu istinu, filozofija se trudi doći do te istine. Kada je u antičkoj Grčkoj došlo do krize tradicije pojavila se upravo filozofija koja se suprotstavila mitu. Filozofiju od mita i religije razlikujemo po metodičnosti i po dokazivosti njenih spoznaja (Kalin, 2015, 13).

Ljudski um je izvor filozofije, a poticaja za filozofiranje ima mnogo. Neki od njih su čuđenje, sumnja, komunikacija i dr. Platon i Aristotel su uočili da filozofija proizlazi iz čuđenja onomu što drugi ljudi ne primjećuju u tolikoj mjeri. Ako se odvažimo filozofski razmišljati moramo dovesti u pitanje one stavove koje smo do tada smatrali razumljivima same po sebi. Također, poticaj za filozofiju dolazi i od sumnje, odnosno kada čovjek krene kritički propitivati ono što je do tada poznavao i iz toga proizlaze pitanja o samome sebi. Komunikacija je također važna za filozofiju jer ona označava povezivanje s drugim ljudima i razumijevanje tih ljudi (Kalin, 2015, 14- 15).

Premda je teško odgovoriti na pitanje što filozofija jest znamo koja pitanja istražuje i što je zanima. Pitanja o dobru, o svrsi života, o tomu zašto postojimo te što su to ispravne stvari koje bi trebali činiti samo su dio kompliciranih pitanja kojima se filozofi bave, a nikako ne pronalaze jedinstven odgovor. Određene odgovore na ova i brojna druga pitanja kojima se ljudi bave tisućljećima ponudili su veliki filozofi te nam dali smjernice kako bi i mi mogli razmišljati o njima. Iz navedenog je jasno kako filozofija nije ograničena i kako ju ne možemo jednostavno definirati jer premda svi razmišljamo o istom ne razmišljamo isto. Dakle, filozofija je i osobna (Marinoff, 2000, 17).

Osobnu filozofiju, smatramo, može stvoriti svatko od nas, a posebno danas kada živimo u vremenu društvenih mreža, te kada nam se svakodnevno prikazuju video uradci i slike generički sretnih ljudi. Takav sadržaj utječe na sve konzumente, a posebno na mlade koji lako pomisle da njihov život nije dovoljno dobar i kako nikada neće biti sretni kao osoba s odgledanog videa. Egzaktna formula za sreću ne postoji te je nemoguće da je netko stalno sretan. Filozof Zoran Kojčić piše kako često naše percepcije sreće i zadovoljstva nisu utemeljene na našim osobnim stavovima nego tu sliku stvaraju i prenose društvo, okruženje, kultura i mediji koji nas okružuju. Onog trenutka kada krenemo misliti sami za sebe razvit

ćemo svoju osobnu filozofiju¹. Tada ćemo uvidjeti kako naše shvaćanje sreće i uspjeha nije isto kao kod drugih ljudi, te da je potreba za uspoređivanjem potpuno besmislena (Kojčić, 2022, URL).

„Filozofija je izvorno bila put življenja, a ne akademska disciplina – predmet koji se ne samo studira, veći primjenjuje“ (Marinoff, 2000, 18). U zadnje vrijeme akademska filozofija kao da se udaljila od svoje prvobitne misije, udaljila se od prakse i posve naglasila teoriju. No filozofija, kao način življenja, prethodi institucionaliziranoj filozofiji i zbog toga je njen povratak u svakodnevni ljudski život iznimno važan (Marinoff, 2000, 19).

F. Nietzsche u djelu *Schopenhauer kao odgajatelj* piše o razlici između učenja filozofije za ispit, što svi studenti filozofije čine, i odgoja za filozofiju:

„Studenti se radi svojih ispita iz filozofije moraju namučiti da bi u ubogi mozak utisnuli najmahnitije i najcjepidlačnije dosjetke ljudskoga duha, pored onih najvećih i najteže shvatljivih. Jedina kritika neke filozofije koja je moguća i koja nešto i dokazuje, naime iskušati bi li se po njoj moglo živjeti, nije na sveučilištima nikad predavana, već svagda kritika riječi o riječima. I zamislimo sad jednu mladu glavu, bez mnogo iskustva stečenog životom, u kojoj se usporedno i ispremiješano čuva pedeset sustava kao riječi i pedeset njihovih kritika kakvo pustošenje, kakva podivljaloš, kakva poruga odgoju za filozofiju! Ustvari se, kao što se i priznaje, i ne odgaja za filozofiju, nego za ispit iz filozofije, čiji je ishod znano i uobičajeno taj da onaj tko je ispitan, i odveć ispitan – s dubokim uzdahom sebi prizna: „Hvala Bogu što nisam filozof, nego kršćanin i građanin svoje države!“ (Nietzsche, 2003, 84- 85).

Nietzsche je smatrao kako ono što danas smatramo filozofijom nije prava filozofija jer ona od nas ne traži znanje svakog pojedinog filozofskog sustava, nego nas uči kako živjeti, tj. odgaja nas. Danas nam pomisao na život u antičkoj Ateni izgleda pomalo čudno. Sokrat, jedan od najvećih filozofa, hodao je ulicama Atene i poticao je građane na razmišljanje. Naime, postavljao im je brojna pitanja kako bi došli do znanja (King, 2005, 23). Tražiti znanje na ovakav način potiče nas na razmišljanje i oblikovanje vlastitih stavova te ima više koristi nego puko učenje definicija. Prema Sokratu naše znanje je ograničeno. Mi mislimo kako smo spoznali pravo znanje no zapravo vidimo samo sjene koje su samo privid znanja. Kako bismo

¹ usp. Lou Marinoff *Umijesto Prozaka Platon*

došli do pravog znanja moramo doći do uzroka tih sjena, a da bi to postigli moramo naučiti kritički misliti i stalno težiti znanju.²

Jules Evans u djelu *Filozofija za život* piše o Rafaelovoj slici *Atenska škola* koju on daje za primjer kako pravo učenje filozofije izgleda i koliko se ono razlikuje od već spomenute institucionalizirane filozofije. Na slici je prikazana skupina filozofa koji razgovaraju. Premda se za većinu filozofa ne može sa sigurnošću reći tko su, sigurno je da su dva filozofa, prikazana usred slike, Platon i Aristotel. Evans razmišlja kako bi izgledalo kada bi se mogli pridružiti društvu tih velikih umova i uključiti se u njihov razgovor. Za njega bi idealni nastavni program bio baš onakav kakav je bio u atenskoj školi. Moderno obrazovanje često izostavlja važna pitanja kojima su se bavili drevni filozofi, a to su primjerice upravljanje našim emocijama, suočavanje s društvom i dr. Poznato je da se mnogi filozofi prikazani na slici nisu slagali u svojim filozofijama, no Rafael kroz te različitosti provlači jedinstvo jer svi ti filozofi imaju jedan cilj, a to je unaprjeđenje života. Filozofija bi se ponovno trebala proučavati baš onako kako je prikazano na ovoj slici, trebala bi biti poput živahne ulične rasprave u kojoj svi uživaju (Evans, 2012, 9- 11).

Iz gore navedenog može se zaključiti da se filozofija bavi svim bitnim stvarima vezanim uz samog čovjeka. Primjena filozofije u svakodnevnom životu zasigurno donosi mnogo koristi, te ju je stoga nepotrebno držati i koristiti samo kao uobičajeni predmet koji se proučava. Svakodnevno se susrećemo s besmisлом i pitamo se koja je svrha života, a možda nismo svjesni da filozofija, koju toliko odbacujemo, može postati naš put prema smislu. Postavljamo tezu da bi vraćanje filozofije u javni i privatni život ljudi trebao postati jedan od najvažnijih zadataka današnjice. Kojčić znakovito navodi:

„Na kraju krajeva, i taj glagol, filozofirati koristimo krivo. Filozofiranje nije pametovanje, niti komplicirano mudrovanje. Filozofiranje je najčešće dijalog između ljudi o svijetu u nama i svijetu oko nas, a uglavnom se neki grčki filozof nađe u uvodu udžbenika bilo koje grane znanosti kojom se bavite, od biologije preko fizike do ekonomije. Filozofi su bili prvi učitelji, prvi znanstvenici, prvi umjetnici, u biti samo ljudi koje je znatiželja vodila istraživanju novih stvari i poboljšanju našeg života. Filozofija danas teži vratiti onu sliku s početka ovog teksta, na ulice naših gradova. Filozofija može pružiti i vama prostor u kojemu biste nakon napornog petka na poslu mogli u hladovini gradskog parka, zajedno s drugima, propitati zašto radite to što radite, kako možete poboljšati kvalitetu svog života

² usp. Alegorija o špilji (Platon, 1997)

nakon posla, kako možete živjeti bolji život u svojoj užoj i široj zajednici ili kako možete razviti bolji odnos prema sebi. Filozofija, na taj način, doista koristi svima i uopće nije teška i nerazumljiva kad je primijenite u praksi” (Kojčić, 2022, URL).

1.1. Filozofija i druge znanosti

Kada zavirimo u prošlost primjećujemo kako su filozofija i znanost nekada bile „ista struka“. Mnogi filozofi bavili su se znanostima, ali i obrnuto. Na primjer, Aristotel je studirao logiku, etiku, astronomiju i zoologiju, a fizičar Robert Boyle sebe je nazivao „eksperimentalnim filozofom“. Filozofija i znanost na kraju su krenule različitim putevima razvoja i primjene, pri čemu je medicina otišla na stranu znanosti. U XVIII. stoljeću razvila se psihijatrija kao grana primitivne medicine, a učvrstila se u XX. stoljeću uz pomoć S. Freuda. Godine 1879. Wilhelm Wundt otvara prvi psihološki laboratorij te se tada pojavljuje psihologija kao samostalno područje proučavanja. Sve do tada je sve ono što se povezuje s psihologijom bilo u nadležnosti filozofije (Marinoff, 2000, 27- 28).

Kao što je već rečeno, filozofija je kroz povijest u sebi obuhvaćala gotovo sve ostale znanosti te stoga možemo reći kako je filozofija u temelju ljudskog civilizacijskog i kulturnog postojanja, s obzirom da je utemeljila sva znanja. Josip Ćirić uviđa veliku važnost filozofije u psihologiji jer su brojni filozofski pravci utjecali na psihoterapiju i savjetovanje (Jerolimov, 2016, 133).

Zbog teme ovog rada posebnu pažnju posvetit ćemo odnosu filozofije, psihologije i psihijatrije. U nastavku ćemo vidjeti jesu li filozofija i ove znanosti i dalje srodne ili su se u potpunosti razišle, te može li im filozofija pomoći da se u potpunosti ostvare i obave svoj društveni zadatak na najbolji mogući način.

1.2. Filozofija, psihijatrija i psihologija

Freud je vjerovao kako su svi mentalni problemi uzrokovani bolešću mozga. Na tome mišljenju temelji se moderna psihijatrija jer skoro svako ponašanje može završiti u *Dijagnostičkom i statističkom priručniku* (APA, 2013). Za većinu mentalnih bolesti u tome

priručniku nije se pokazalo da su uzrokovane bolešću mozga, no možebitno zbog profita i moći, farmaceutska industrija i psihijatrija prekomjerno proizvode, propisuju i plasiraju stalno nove i nove lijekove, trudeći se identificirati i definirati sve veći broj mentalnih bolesti. Ustvrdjemo da nedostatak vizionarskog vodstva unutar sustava zaduženih za brigu o mentalnom zdravlju osoba, ojačanog filozofskim vrlinama dovodi do raznih pojedinačnih poteškoća, snažne nedruštvenosti, grupnih sukoba i dr., a njihov uzrok, smatramo, nije mentalno bolesno društvo. Naime, nedostatak filozofskih vrlina doveo je do nastanka moralno poremećenog društva, a moralni red i mentalno zdravlje uz njega mogu vratiti filozofski praktičari. Moral nije lijek kao svaki drugi, ali njegov utjecaj može izliječiti demoralizirano društvo (Marinoff, 2000, 28).

Osim s psihijatrijom, filozofija je umnogome povezana i s psihologijom. Kao što je već rečeno, one su se razdvojile u XIX. stoljeću, no i dalje su ostale bliske. Ranih 1900- tih godina William James je na Harvardu držao zajedničku katedru filozofije i psihologije. Tek u XX. stoljeću dolazi do pravog razilaženja jer psihologija prelazi iz humanističkih u društvene znanosti. Pojavom bihevizma pitanja o ljudskoj prirodi se ispituju eksperimentalno u laboratoriju, što je potpuno suprotan način kako filozofija razmišlja o tim problemima. Unatoč ovim razlikama filozofija i psihologija se i dalje bave istim problemima, tj. istražuju i promatraju ljudsku prirodu. Nakon ovog raskola i jedna i druga su ostale bez jednog važnog djelića, jer filozofija humaniteta je bez psihološkog uvida nepotpuna baš kao što je i psihologija bez filozofskog uvida (Marinoff, 2000, 28- 29).

Jules Evans, autor knjige *Filozofija za život*, intervjuirao je Alberta Ellisa, koji je „izumio“ kognitivnu terapiju 1950-ih godina, i Aarona Becka, drugog utemeljitelja kognitivno-bihevioralne terapije (KBT- a), ali i mnoge druge psihologe. Na osnovu tih intervjuja shvatio je kako je na kognitivnu terapiju utjecala filozofija. Albert Ellis je rekao kako ga je Epiktet, tj. njegova rečenica da ljude ne uznemiruju stvari, nego način na koji ih opažaju, potakla da izradi svoj „ABC“ model emocija. KBT se temelji na „ABC“ modelu. Ljudi prvo dožive neki događaj (A), zatim ga tumače (B), a na kraju osjećaju emocionalnu reakciju koja je sukladna prethodnom tumačenju (C). Po uzoru na stoičku filozofiju Ellis je vjerovao da ako promijenimo svoje misli o događaju možemo promijeniti i svoje osjećaje. Aarona Becka je, osim stoicizma, inspirirao i Platon i njegovo djelo *Država*. (Platon, 1997). Evans zaključuje kako su njih dvojica u središte zapadnjačke filozofije unijeli duh starogrčke filozofije (Evans, 2012, 16).

Evans iznosi i svoje iskustvo s KBT-om kada se borio sa socijalnom anksioznošću i depresijom. Uzrok anksioznosti i depresije se, prema KBT-u, nalazi u našim vjerovanjima.

Osjećaji slijede vjerovanja i stoga, ako anksiozna osoba vjeruje kako je ljudi odbacuju i kako se treba svima svidjeti, tako će se početi i osjećati. Takva vjerovanja su nesvjesna i nepromišljena, ali čovjek se s njima mora suočiti i zamijeniti ih racionalnima i smislenijima. Kroz KBT grupe Evans je naučio kako je važno prihvatiti sebe i svidati se samom sebi čak i ako se nekome drugome ne sviđamo. Zatim se kroz ABC- model emocija emocije usklađuju s vjerovanjima. Nakon toga anksiozne i depresivne osobe postupno postaju opuštenije u društvu, manje su depresivne i puno su sigurnije i vedrije (Evans, 2012, 16- 17).

Između naše filozofije, odnosno načina na koji tumačimo svijet i život, i našeg fizičkog i psihičkog zdravlja postoji jaka veza. To je već davno tvrdio i Sokrat. Evans pak tvrdi kako je uz pomoć kognitivne terapije i drevne filozofije svoje nesvjesne vrijednosti priveo u svijest i nakon preispitivanja zaključio da nemaju smisla. Nakon što je promijenio vjerovanja, promijenio je i svoje emocionalno i fizičko zdravlje. On je sam shvatio kako je svoje vrijednosti preuzeo od društva i za to nije krivio druge ljude. Sokrat je tvrdio kako sami preuzimamo brigu o svojoj duši te ju moramo preispitati i odabrati koja su vjerovanja i vrijednosti dobra za nas. U tome nam pomaže filozofija koja je oblik liječenja samih sebe (Evans, 2012, 18- 19).

1.3. Logoterapija – liječenje smislom

Jedan od najvećih bečkih psihijatarata XX. stoljeća bio je Viktor Frankl koji je osmislio psihoterapijsku školu nazvanu *logoterapija i egzistencijalna analiza*. Potjecao je iz židovske obitelji i to je bio razlog zbog kojeg je s 37 godina završio u Auschwitzu i iskusio kako je to biti u „paklu”. U logoru je morao predati sve svoje stvari i obući zatvoreničko odijelo. Među tim stvarima bio je i rukopis njegove nedovršene knjige. Teško mu je palo što je rukopis morao ostaviti, ali utjehu i odgovor pronalazi u židovskoj molitvi „Šema Jisrael” („Slušaj, Izraele...”) koju je pronašao u džepu zatvoreničkog odjela. U rukopisu koji je ostavio pisao je o filozofiji života, a molitva ga je poticala da tu filozofiju sada proživi. Molitva ga je potakla da čak i u patnji i u umiranju životu kaže „da”. Premda je i sam razmišljao o samoubojstvu ipak je obećao sebi da to neće učiniti jer ga je iskustvo patnje dovelo do uvjerenja da je smisao života jači od svega pa čak i od smrti (Puljić, 2005, 888- 889).

Riječ logoterapija dolazi od grč. riječi „logos” što znači smisao. Iz samog imena vidljivo je da je ona usmjerena na traganje za smislom čovjekova postojanja. Volju za smislom Frankl

smatra temeljem čovjekova života pomoću koje on traga za smislom života i ostvaruje svoj cilj (Puljić, 2005, 890- 891).

U svome kratkom djelu *Patnja zbog besmislenog života* Frankl piše kako neuroze često mogu biti ukorijenjene u nekom duhovnom problemu, konfliktu savjesti ili egzistencijalnoj krizi. Psihoanaliza nas uči što je volja za uživanjem, individualna psihologija uči što je volja za moć pomoću koje se ističemo. Niti jedna od njih nas ne uči o onom što je duboko ukorijenjeno u svakog čovjeka, a to je volja za smislom (Frankl, 2018, 65).

Svaki čovjek teži za time da bude sretan, a već je Kant isticao kako se čovjek treba truditi da bude i dostojan te sreće. Frankl smatra kako treba stvoriti temelje za sreću, a onda ona dolazi sama. U radu s ljudima uočava se kako nedostaje tog “temelja sreće” zbog toga što su ljudi previše skloni užiticima i jeftinoj kupovnoj sreći. Na tragu toga Kierkegaard je jednom izjavio kako se vrata sreće otvaraju prema van i nemoguće je provaliti kroz njih, tj. onom koji silno želi biti sretan vrata sreće ostaju zatvorena. Prema Franklu temelj za sreću čine pronađeni i ispunjeni smisao te susret s drugim ljudima i ljubav prema njima. Kod neurotika uživanje postaje jedini predmet pažnje i razvijaju izravnu težnju za srećom i uživanjem. S obzirom da oni misle samo na uživanje zanemaruju temelj za to isto uživanje i sreću te stoga nikada ne mogu u potpunosti uživati (Frankl, 2018, 65- 66).

Logoterapija je zamišljena tako da pojedincu pomogne naći smisao njegove egzistencije, tj. ona se bavi smislom ljudskog postojanja. Ona je zapravo tehnika tj. terapijska metoda koja pomaže osobama koje osjete pomanjkanje smisla. Frankl smatra kako psihoterapija nije moguća bez teorije o čovjeku i određene filozofije života. Čovjek nije jednodimenzionalno biće i zbog toga logoterapija povezuje tjelesne, duhovne i psihičke dimenzije čovjeka. Povezanost svih tih dimenzija čini čovjeka jedinstvenim i upućenim na druge i on je taj koji traži smisao. Logoterapijom pojedinac polazi od slobodne volje da bi preko volje za smislom došao do smisla života. Ona je usmjerena na budućnost tj. na svrhu, ciljeve, zadatke i poslove koje čovjek treba obaviti (Puljić, 2005, 890).

Frankl ističe kako danas živimo u vrijeme egzistencijalne frustracije, a posebno su pogođeni mladi ljudi. Živimo u egzistencijalnom vakuumu koji se očituje u dosadi. Bez obzira što nam je danas sve i svašta dostupno, ljudi se i dalje dosađuju. Taj egzistencijalni vakuum je naziv koji Frankl koristi za osjećaj unutarnje praznine, osjećaj besmislenosti postojanja. Gubitak životnog smisla postao je glavna bolest modernog čovjeka, a posebno mladih. Psihijatar Paul

Polak u predavanju iz 1947. rekao je da će čovjek postati slobodan tek onda kada se pozabavi samim sobom i kada spozna problematiku vlastitog postojanja (Frankl, 2018, 67- 68).

Kako bi lakše shvatili važnost logoterapije navest ćemo primjer logoterapije i demencije. Kada osoba sazna da boluje od ove bolesti, u trenucima dok je još svjesna prolazi kroz faze straha, brige i ljutnje. U trenucima kad je bolest već uznapredovala bolesnik se počinje bojati smrti, osjeća se osamljen te pati zbog gubitka smisla. Kada se osoba nađe u takvoj situaciji potrebno ju je podsjećati na lijepe životne događaje te na sva postignuća koja je postigla. S takvom osobom treba razgovarati, a tijekom razgovora treba ju poticati na aktivnost (koliko je god u mogućnosti) koje su usmjerene na nekoga ili na nešto. Npr. konkretan primjer je žena koja je opisivala kako u domu umirovljenika plete šalove za siročad. Kada osoba razmišlja o takvim trenucima ona zaboravlja na svoje brige. Čak se i kod osobe s kojom zbog bolesti komunikacija skoro pa i nije moguća dogodi trenutak u kojem se osoba ponaša razumno i to nas podsjeti da je ispred nas i dalje jedinstvena osoba. No čak i onda kada više ne bude tih trenutaka zdravog razuma osoba se i dalje treba poštovati zbog njene duhovne dimenzije. Sam Frankl naglašava kako je iznimno važno poštovati osobu sve do njene smrti (Sisek- Šprem, 2019, 347- 348).

Pri susretu s osobama s demencijom ne smijemo zanemariti važnost tjelesne, psihičke niti duhovne dimenzije. Premda se situacija može činiti bezizlazna te kako se povodom toga ništa ne može učiniti ipak treba imati na umu kako čak i „sitnice” u takvim situacijama mogu značiti itekako mnogo. Stoga logoterapija pomaže osobi koja se bori s demencijom, ali i njenoj obitelji da se prestanu sažalijevati. Čovjek ne smije gledati samo svoju patnju nego treba hrabro ići naprijed i time nadići samog sebe. Da bi postigao tako nešto čovjek svakodnevno treba razmišljati o svoj svrsi te o smislu svoga postojanja (Sisek- Šprem, 2019, 350).

Ovaj kratki prikaz logoterapije otkrio nam je koliko su zapravo egzistencijalna pitanja te pitanje smisla života i sreće važna za čovjekovo mentalno zdravlje. Iz navedenog je vidljivo kako se svim ovim pitanjima filozofija temeljito bavi te da bi ona, uz logoterapiju i druge psihoterapijske škole, mogla znatno doprinijeti čovjekovu mentalnom zdravlju³. O tome kako filozofi mogu pomoći čovjeku i doprinijeti mentalnom zdravlju iznijet ćemo u trećem poglavlju ovog rada.

³ Na temu odnosa filozofskog savjetovanja i logoterapije vidu u članku „Teleological Links between Philosophical Counseling and Logotherapy“ (Janeš, 2024).

1.4. Duhovne vježbe

Duhovne vježbe zasnovane su na duhovnosti (religiji) i filozofiji, osmislio ih je svećenik, a s vremenom su postale široko rasprostranjen oblik duhovne orijentacije. U nastavku ćemo reći nešto detaljnije o nastanku ovih vježbi.

Jedno od najvažnijih djela Ignacija Loyolskog je knjižica *Duhovne vježbe* (Loyola, 1998). Na temelju ove knjige odgajani su mnogi kršćani. Ova knjiga je neka vrsta priručnika kojom pisac želi doživljaj svoga duhovnog rasta prenijeti čitatelju i učiniti ga tako korisnim za sve. Na nastanak ove knjige utjecala je duhovna kršćanska tradicija, Sveto pismo i duhovni život (Prkačin, 1991, 110). Kroz duhovne vježbe Ignacije čovjeku želi ponuditi susret sa samim Bogom, a pri tom susretu čovjek bi trebao doživjeti potpunu preobrazbu. Naš hrvatski književnik A. G. Matoš iznio je svoje mišljenje o ovom djelu. On je rekao kako u *Duhovnim vježbama* možemo pronaći najbolje djelo praktične psihologije te nalazimo najbolju metodu za podizanje duševne energije (Steiner, 2022, 147).

Pisanje ove knjige nije se zbilom odjedanput već ju je Ignacije pisao u dijelovima paralelno s njegovim mističnim doživljajima. Pisati je počeo spontano tako što je pravio bilješke i zapisivao dijelove knjiga koje je čitao. Osim dijelova tih knjiga zapisivao je i svaki trenutak kada bi u duši osjetio neke pojave koje bi mogle koristiti i drugima. Dok je boravio u Loyoli nastalo je pet dijelova *Duhovnih vježbi*, a to su „Ispit savjesti!“, „Dinamika izbora“, „Glavne tajne iz života Isusa Krista“, „Kristovo kraljevstvo“ i „Dvije zastave“ (Prkačin, 1991, 113).

Najvažnije etapa ovog djela je druga etapa koja je nastala u Manresi u trenutku Ignacijeva dubokog iskustva molitve. Tu doživljava duhovnu preobrazbu i shvaća kako njegovo osobno duhovno iskustvo može pomoći drugima. Tijekom boravka u Manresi Ignacije je davao duhovne vježbe nekim osobama koje bi ga posjetile. Zbog ovog iskustva, u Manresi nastaju najvažniji dijelovi *Duhovnih vježbi*, a to su struktura i dinamična podjela, meditacije prvog tjedna, pravila za razlikovanje duhova, pravila za izbor, skica *Načela i Temelja*, produbljenje kontemplacije o Kristu Kralju i meditacije o Dvjema zastavama (Prkačin, 1991, 113- 114).

U trećoj etapi, koja je nastala za vrijeme Ignacijeva studija, osobne su bilješke preuređene u knjigu. Također, u to vrijeme piše upute i bilješke za one koji daju i obavljaju

vježbe. Donosi nam razmatranja o tri vrste ljudi i o tri stupnja poniznosti te kontemplaciju o ljubavi. *Duhovne vježbe* su tada bile strukturirane i sadržavale su cjelovit tekst razmatranja, a Ignacije ih je počeo davati nekim osobama još kao student (Prkačin, 1991, 114).

Godine 1537. Ignacije dolazi u Rim gdje se odvija četvrta etapa nastanka *Duhovnih vježbi*. Loyola dodaje neka dodatna pravila, tekst se jezično usavršuje i određeni detalji se poboljšavaju. Djelo se prevodi na latinski (*Versio prima*) i španjolski. Latinski prijevod se dodatno usavršavao te je ponovno objavljena (*Versio vulgata*). Dana 31. srpnja 1548. godine Papa Pavao III. je potvrdio oba prijevoda, no drugi se smatra službenim tekstom. Do danas su *Duhovne vježbe* ostale nepromijenjene i primjenjuju se još uvijek (Prkačin, 1991, 114- 115).

Duhovne vježbe traju otprilike trideset dana. Podijeljene su na četiri dijela i svaki od njih traje otprilike tjedan dana. Ove vježbe nazivaju se „velike duhovne vježbe”, no postoje i one kraće koje traju tri, šest ili osam dana. Prvi tjedan dana posvećeno je duhovnom putu čišćenja. Tijekom drugog tjedna razmatra se Isusov život, a tjedan nakon Isusovu muku. U posljednjem, tj. četvrtom tjednu razmatra se Kristovo uskrsnuće i uzašašće. Osoba koja vodi duhovne vježbe treba biti duhovni otac i učitelj koji će voditi drugu osobu do Božje ljubavi (Steiner, 2022, 147- 148).

U kršćanskim simbolima i realnostima, švicarski psiholog i psihijatar, Carl Gustav Jung prepoznaje terapiju za čovječanstvo. Za njega Bog nije samo nedostižan nego je On primjer psihijatra u Starom i Novom zavjetu. Postoji mišljenje kako se meditacije i susret s Kristom ne smiju shvaćati olako i kako je za to potrebna psihološka priprema. Sveti Ignacije bi se složio s ovim mišljenjem jer je i sam smatrao kako duhovne vježbe nisu za svakoga te kako osoba mora biti pripremljena za njih. U određenim trenucima duhovne vježbe mogu biti i iznad psihoterapije jer moderna psihoterapija često čovjeku ne može dati na razmatranje perspektivan duhovni sadržaj širokog horizonta. Za razliku od psihoterapije – duhovne vježbe čovjeku nude Krista na križu, osobu koja svoje riječi pretvara u dobra djela, onoga koji daje smisao svim ljudskim djelovanjima (Weissgerber, 1971, 232- 233).

Na kongresu u Stuttgartu održanom 1957. godine sastali su se psihijatri, psihoterapeuti, psiholozi, te nekoliko svećenika. Tijekom predavanja i rasprave na temu „Meditacija u religiji i u psihoterapiji” zaključeno je da su duhovne vježbe funkcionalno zaista prava psihoterapija (Weissgerber, 1971, 229).

U ovom poglavlju mogli smo vidjeti kako su filozofija, psihologija i duhovnost usko povezane. Svi ljudi žele pronaći svoj smisao, a spomenute terapije u tome im mogu pomoći.

Traženje smisla glavna je zadaća filozofije i zbog toga ne iznenađuje činjenica koliko su terapije za pomoć ljudima prožete upravo njome.

2. Praktična filozofija

Riječi „filozofija“ i „praktično“ kod većine ljudi su nespojive zbog toga što zanemaruju, ili samo nisu upoznati s činjenicom da je filozofija u svojim ranim fazama pružala pomoć ljudima u svakodnevnom životu. Kao što je ranije rečeno filozofija je izvorno bila način življenja, no ne tako davno kao da je zatočena u akademsko njedro kula lišenih praktične primjene. Na sreću, filozofija se lagano vraća među obične ljude kako bi ju i oni razumjeli i primijenili. Zadatak praktičnih filozofa jest približiti ljudima filozofski nauk. Osoba ne mora studirati filozofiju kako bi vodila bolji život, ali mora biti spremna prakticirati ju. Možda prakticiranje filozofije zvuči strano, no zapravo većina ljudi to može učiniti. Osoba koja želi primjenjivati filozofiju u svome životu ne mora imati diplomu, ali mora imati volju približiti se temi u filozofskim pojmovima. Približiti se filozofiji možete na razne načine; jedan od njih je da je upoznate uz pomoć profesionalca (filozofa praktičara). Drugi je način je potpuno besplatan jer o filozofiji možete razgovarati s partnerom ili sami sa sobom, u svome domu, u kafiću ili bilo gdje drugo gdje se osjećate ugodno (Marinoff, 2000, 18- 19).

Filozofski praktičari danas rade na brojnim mjestima, npr. kao voditelji grupa. Grupe u kojima rade mogu biti formalne – one koje pokušavaju odgovoriti na razna pitanja koristeći se sokratovskim dijalogom, i neformalne – većinom vezane uz rasprave u okviru filozofskih kafića, tj. kavana. Također mogu raditi i kao konzultanti u organizacijama i takva praksa u kompanijama se primjenjuje sve više i više (Marinoff, 2000, 195). Uloga korporativnog filozofa je ta da savjetuje zaposlenike kako bi što bolje riješili neki problem koji utječe na obavljanje njihovih zadataka (Fatić, 2017). Također vode radionice na kojima poboljšavaju efikasnost, razgovaraju s menadžerima s kojima rade na poboljšanju etike i dinamike na poslu (Marinoff, 2000, 204).

Za stoike je filozofija uvijek bila „vježba“ jer ona nije samo teorija ili tumačenje tekstova već umijeće življenja. Filozofija čovjeku nudi neku vrstu „obraćenja“ jer mijenja čitavi život, ona prenosi čovjeka iz njegova neautentična života u autentični. Naime, vodi čovjeka od nesusvjesnosti i uznemirenosti do samosvijesti i unutarnjeg mira i slobode (Hadot, 2013, 16- 17).

Na primjeru stoika možemo vidjeti kako filozofija uči čovjeka kako izbjeći zlo koje može izbjeći i postigne dobro koje može postići. Ovo moralno dobro i moralno zlo vezani su

uz ljudsku slobodu i ovisi o nama. Ono što ne ovisi o nama (a to je sve ostalo) treba pustiti da ide svojim tokom, tj. trebamo postati ravnodušni prema tome. Stvoriti ravnodušnost prema nečemu na što ne možemo utjecati dio je „prirodnog” viđenja i potpuno se razlikuje od našeg „ljudskog” viđenja koje ovisi o strastima. Nije jednostavno promijeniti način viđenja no u tome nam mogu pomoći duhovne vježbe koje provode unutarnju transformaciju čovjeka i upravo su one bilo dio svakodnevnog života filozofskih škola (Hadot, 2013, 17- 19).

Praktična primjena filozofije može zvučati strano, no zapravo to nije ništa novo. Ponovno vraćanje filozofije u život ljudi samo je povratak na ono izvorno što filozofija zapravo jest. Premda u Hrvatskoj za sada još uvijek nemamo toliko raširenu filozofsku praksu, u svijetu se ona ipak više primjenjuje. Primjena filozofije u odgoju, debatiranje u filozofskim kafićima, podučavanje filozofije u zatvoru, pa sve do prakse filozofskog savjetovanja, samo su neki od načina kako filozofiju iskoristiti na konstruktivan praktični način. Poznavanje povijesti filozofije može doprinijeti našem intelektualnom razvoju i biti korisno za opće znanje, no primjenjivanje filozofije u našem javnom i privatnom životu donosi korist za nas i naše mentalno zdravlje, ali i za sve one koji nas okružuju. U nastavku će ukratko biti objašnjeno nekoliko primjera filozofije u praksi kako bi se uvidjela njena praktična korist, a sljedeće poglavlje bit će posvećeno filozofskom savjetovanju koje je jedno od najnovijih i najkorisnijih načina primjene filozofije u životima ljudi.

2.1. Filozofija odgoja i obrazovanja

Filozofija odgoja je grana filozofije koja nastoji odrediti mjesto, vrijednosti, i smisao odgoja unutar svega što jest. Filozofija shvaća važnost odgoja za čovjeka, ali i za povijest. Filozofija odgoja na poseban način pristupa shvaćanju čovjekove biti, povijesti i kulture (Kalin, 2015, 375). Sukladno mišljenju mnogobrojnih filozofa, smatramo da bi filozofija trebala imati odgajateljsku funkciju. Sam Sokrat je razvijao životno-praktično-etičku vrijednost filozofije i njome je želio popraviti društvo i usmjeriti ga prema idealima, odnosno želio ih je preodgojiti. Njegova želja da pomogne ljudima kako bi se samoosvjestili nije se svidjela Atenjanima i zbog toga su ga osudili (Kalin, 2015, 103).

Osim Sokrata i drugi su filozofi odgoj smatrali važnim. Francuski filozof Jean-Jacques Rousseau u svome najznačajnijem djelu *Emil ili o odgoju* (Rousseau, 1989) naširoko piše o

ovoj temi. On prirodnog čovjeka promatra kao pojedinca i želi pokazati kako civiliziran čovjek tek treba postati prirodan. Društveni utjecaji mogu izopačiti čovjeka, a prirodni odgoj ga štiti od toga. Kada je čovjek izoliran on je *tabula rasa* i tek se naknadno razvija fizički, zatim osjetilno, intelektualno i moralno i na samom koncu se ženi mudrošću. Rousseau ističe važnost prirodnog odgoja te jedinstvo intelektualnog i moralnog, fizičkog i radnog odgoja (Kalin, 2015, 224).

Mnogi hrvatski filozofi su također promišljali o filozofiji odgoja. Ivan Macut o njima piše u trinaestom poglavlju svoje knjige *Hrvatska filozofija od sloma Nezavisne Države Hrvatske 1945. do raspada Socijalističke Federativne Republike Jugoslavije 1991. godine*. Autor je naveo mnoge naše filozofe koji su se bavili ovom temom, a detaljnije je obradio Josipa Marinkovića i Milana Polića (Macut,).

Obrazovanje danas spada u temeljna ljudska prava. Ono utječe na samog čovjeka, ali i na cijelo društvo. Pod obrazovanjem ne shvaćamo samo osposobljavanje osobe za budući rad nego i cjeloviti razvoj te iste osobe te je stoga u središtu obrazovanja sam čovjek. Dakle, obrazovanje se ne smije razmatrati bez čovjeka i stoga filozofija propituje obrazovanje u sklopu poimanja čovjeka. Filozofija se ne bavi metodologijom, zakonitostima i procesima obrazovanja nego cjelinom svega. Ona promatra bitak obrazovanja dok se ostale znanosti bave samo njegovim dijelovima (Radić, 2021, 765- 766).

Moderno društvo, smatramo, nalazi se u odgojno-obrazovnoj krizi. O krizi u obrazovanju govori se malo češće nego o ovoj u odgoju. Škole također zanemaruju svoju odgojnu komponentu te je s toga njena učinkovitost slabija od obrazovne. Da bi saznali uzroke krize u odgoju moramo sagledati kakvim utjecajima su izloženi djeca i mladi. Prema mišljenju profesora Orra krize suvremenog društva proizvode visoko obrazovani ljudi u društvu. Za primjer je naveo raspravu E. Wiesela koji je tvrdio kako su začetnici holokausta bili obrazovani ljudi, štoviše najbolji proizvod njemačkog obrazovanja. No, njihovo obrazovanje temeljilo se više na teoriji nego na vrijednostima, a takvim obrazovanjem školujemo stručnjake bez duha. Promjene u odgoju i obrazovanju kreću od pojedinca. Svaka mlada osoba, osim u svoje znanje, treba ulagati i u svoje odnose s drugima, tj. trebaju biti spremni mijenjati odnose i stavove prema sebi i drugima (Jukić, 2013, 407- 409). Pomoć pri odgoju djece i mladih zasigurno može pružiti filozofija koja bi ih poticala da na život gledaju iz druge perspektive. Učila bi ih kako kritički razmišljati te kako prosuđivati što je moralno, a što nije. Zbog krize obrazovanja, ali

ponajviše zbog krize odgoja, filozofija odgoja bi trebala postati uistinu važna jer bi mogla znatno doprinijeti unaprjeđenju društva.

Filozofija odgoja se javlja skoro istovremeno s nastankom filozofije. Može se govoriti o dvije temeljne koncepcije odgoja; tradicionalnom i suvremenom odgoju. Tradicionalni odgoj se temelji na neupitnosti odgojnog autoriteta i bio je usmjeren na održavanje postojećeg stanja. Suvremeni odgoj okrenut je budućnosti i od učenika se ne traži da uče mnoge činjenice nego ga se potiče da istražuje, neprestano uči i stvara nešto novo. Takav odgoj iziskuje sposobnost kritičkog mišljenja. U tradicionalnoj metodi odgoja učenik je bio pasivan jer nije samostalno istraživao nego je „dobivao“ znanje od učitelja-autoriteta. U suvremenom odgoju je potrebno koristiti različite metode dolaska do spoznaje kako bi učenik sam utvrdio je li ono do čega je došao zaista znanje (Golubović, 2010, 617- 618).

Uspješnost učenja ovisi o tome kakav je odnos učitelja prema učeniku. Učitelj je u tradicionalnoj metodi bio središnji autoritet, a u suvremenoj je suradnik u nastavi i pomaže učenicima da se aktiviraju. Još su Sokrat i Platon naučavali da je istina oduvijek prisutna u čovjeku i on se samo treba prisjetiti te istine. Zbog toga je uloga učitelja da učeniku pomogne doći do nje. Da bi učenik tražio istinu mora biti motiviran. Istinu uvijek treba istraživati i učitelji učenike moraju poticati da to čine samostalno putem interneta ili u bibliotekama (Golubović, 2010, 618- 619).

Cilj filozofskog odgoja je potpuno ostvarenje čovjeka, a naglasak se stavlja na intelektualni i moralnu odgoj. Jedan od najistaknutijih predstavnika jest John Dewey koji je napisao djelo *Odgoj i demokracija* (Dewey, 1953.). Ono predstavlja uvod u filozofiju odgoja, a govori o temama koje su usko vezane za promišljanje odgoja kao čovjekove temeljne životne potrebe. Dewey smatra kako ne treba izdvajati niti intelektualnu niti moralnu komponentu u čovjeku jer one dolaze zajedno. Učenike treba suočiti s određenim problemom i s posljedicama tog problema, zatim treba predvidjeti situacije u kojima se taj problem može pojaviti. Cilj je da učenik razumije i procijeni smisao problema. Za Deweya je odgoj cilj iznad kojeg nema višeg cilja, a taj cilj čovjek postigne kada razvije i usavrši sve svoje potencijale. To se postiže tako da ga se odgaja da prvo bude osoba, a tek onda član društva i državljanin neke države (Golubović, 2010, 619- 621).

2.1.1. Odgoj za vrijednosti

Kriza odgoja i obrazovanja povezana je i s krizom vrijednosti. S obzirom da je ova kriza posebno zahvatila suvremeno čovječanstvo, nužno je u sustav uvesti odgoj za vrijednosti. Tijekom odrastanja na djecu i mlade utječu obitelj, škola i ono čemu su danas posebno izloženi, a to su mediji. Sve navedeno mladima nameće različite sustave vrijednosti. Najsigurniji način za vrijednosni odgoj jest putem škole, tj. unutar odgojno-obrazovnog sustava (Jukić, 2013, 409).

Odgoj i obrazovanje teže za tim da djecu i mlade pripreme za život i stoga su nužno povezani s vrijednostima. Ovakvim odgojem mladi će se moći suočiti s izazovima modernog društva te donijeti ispravne odluke u istom tom društvu, a također će lakše rješavati osobne probleme i sukobe. Unatoč svemu odgoj i obrazovanje za vrijednosti nailazi na brojne prepreke zbog neslaganja oko principa poučavanja koji polaze od različitih gledišta o ljudskoj prirodi (filozofskih, psiholoških, povijesnih...). Postoje dva glavna pristupa poučavanja za vrijednosti, a to su izravan i neizravan. Izravan tj. preskriptivan pristup se uglavnom povezuje s odgojem karaktera. On nas poučava temeljnim vrijednostima i vrlinama koje su zajedničke svim ljudima. Neizravni ili deskriptivni pristup naglasak stavlja na kreativno i kritičko razmišljanje, na rješavanje problema i zaključivanje, a to omogućuje djeci da sami uvide što je ispravno i moralno (Jukić, 2013, 410).

Ako se kombiniraju oba pristupa učenike se može naučiti „ljudskim” vrijednostima uz kritičko razmišljanje, diskusije i rješavanje problema. Premda je ova podjela na izravni i neizravni pristup vrlo dobra moramo uzeti u obzir da ona ne može obuhvatiti i objasniti sve pristupe odgoja za vrijednosti (Jukić, 2013, 411).

2.2. Filozofija za djecu

Filozofija za djecu projekt je koji je krajem 1960-ih utemeljio Matthew Lipman. U ovom projektu povezani su djeca, škola i filozofija, a u tom povezivanju učitelj nema zadaću da predaje nego da uspostavlja dijalošku zajednicu. Lipman je ovaj projekt zamislio kao grupni i dijalošku projekt i stoga je na samom početku osnovao Institut za filozofiju za djecu (*Institute*

for the Advancement of Philosophy for Children). Ovaj institut se brinuo o teorijskom razvoju i praktičnom širenju filozofije za djecu (Šimenc, 2012, 13- 14).

Cilj filozofije za djecu nije učiti ih povijesti filozofije nego kako misliti ispravno. Lipman tvrdi kako je ovaj program jedini koji upotrebljava obrazac filozofske rasprave. Tim raspravama djecu privuku etička istraživanja i time se postiže etički razvoj kod djece, također se potiču na kreativno i kritično mišljenje, koje su nezaobilazne sastavnice ovog programa. Često se postavljalo pitanje jesu li djeca uopće sposobna filozofirati, no za ovaj projekt to uopće nije važno jer su svi problemi i teme o kojima raspravljaju prilagođeni djeci. Tijekom tih rasprava djeca stalno razgovaraju, postavljaju pitanja i opisuju, a na taj način ih se potiče da razmišljaju, rasuđuju, dokazuju, objašnjavaju... (Ćurko, Kragić, 2008, 62- 63).

Metoda koju filozofi koriste u radu s djecom sastoji se od pet koraka opisanih u knjizi *Philosophy for Children, Practitioner Handbook* (2008.):

1. čitanje filozofske priče;
2. postavljanje pitanja i oblikovanje programa djela;
3. rasprava o pitanjima u zajednici istraživanja;
4. samoevaluacija prakse, filozofske vježbe i djelovanja;
5. između epizoda moderator uvodi jednu misaonu vježbu i jednu vođenu filozofsku raspravu o bitnoj koncepciji prema nacrtu rasprave iz priručnika (Šimenc, 2012, 22-23).

Radi usporedbe navest ćemo korake metode koja se koristi za rad s djecom u britanskim školama. Postupak za rad predložila je Sara Stanley, a sastoji se od sedam koraka koji su dosta slični prethodno nabrojanima. Razlila je ta što je drugi korak, tj. postavljane pitanja, razlučeno:

1. predstavljanje stimulansa;
2. vrijeme za razmišljanje;
3. vrijeme za zapisivanje razmišljanja;
4. prikupljanje pitanja;
5. analiza pitanja i odlučivanje o njima;
6. dijalog;
7. zaključak i evaluacija.

Važno je uočiti drugi i treći korak koji su ne- dijaloški element u filozofiji s djecom (Šimenc, 2012, 23).

U članku „Framework for Facilitating Classroom Dialogue“ objavljene su promjene i u službenim uputama za filozofski rad s djecom. Autor upozorava kako je ova podjela samo uputa za nove nastavnike i kako je to samo jedna od brojnih podjela:

1. identifikacija teme;
2. oblikovanje i organiziranje relativnih pitanja;
3. oblikovanje i organiziranje hipoteza;
4. pojašnjavanje i testiranje hipoteza u dijalogu i njihovo potvrđivanje, revizija ili napuštanje;
5. eksperimentiranje s hipotezama u iskustvu i njihovo potvrđivanje, revizija ili napuštanje;
6. implementiranje potvrđene hipoteze (Šimenc, 2012, 23- 24).

Možemo uočiti sličnost ove metode s grupama za sokratovski dijalog i time zaključujemo kako ovakve metode rada nisu namijenjene samo djeci već svima.

2.3. *Filozofski café*

Razgovarajući o filozofiji često nam se čini kako je ona nešto ljudima daleko i neshvatljivo. Mnogi smatraju kako ona ne može donijeti ništa zanimljivo jer su filozofske rasprave namijenjene filozofima i preapstraktne su za druge ljude. Jedan od zanimljivih primjera koji osporava ovakvo mišljenje jest okupljanje u filozofskim kafićima ili kavanama kako bi svi zajedno, filozofi i ne-filozofi, raspravljali o važnim životnim temama.

Ideja o filozofskom kafiću nastala je u glavi francuskog filozofa Marca Sauteta, a inspirirao ga je rad Gerda Aschenbacha. Kafić u kojem se izlaže filozofija ima isto značenje kao Agora u Ateni i kupke u Rimu. Filozofski kafići otvoreni su za sve ljude bez obzira na to bave li se primarno filozofijom ili ne. Na takvim okupljanjima stvara se opuštenu atmosferu gdje se ispija kava i razgovara o filozofiji (Macut, 2005, 78).

Filozofski café mjesto je gdje se ljudi neformalno okupljaju kako bi razgovarali o filozofiji. Za takva okupljanja potreban je samo jedan filozof koji će pokrenuti i moderirati diskusije. U svijetu neinteligentnih filmova i knjiga pojedini ljudi osjećaju potrebu za nečim smislenijim i upravo to ih sve češće dovodi do neformalnih filozofskih grupa za diskusiju.

Filozofski café ljudima nudi hranu za razmišljanje u svakodnevnom životu i time vraća filozofiju njenoj izvornoj namjeri. On se oslanja na Sokrata koji je filozofiju prakticirao na trgu i bio je spreman na raspravu bilo kada i bilo s kim (Marinoff, 2000, 195- 196).

Na ovakvim okupljanjima raspravlja se o raznim temama; o smislu, moralu, vjeri, pravdi i dr. Kada dolazite na takvo mjesto ne možete očekivati da će se svi slagati s vašim mišljenjem, no imate priliku da svoje mišljenje suprotstavite tuđem, dopustiti drugima da propituju vaše mišljenje i naučite tolerirati tuđa. Nije poželjno da se tijekom okupljanja bilo tko hvali svojim znanjem iz filozofije i spominje imena velikih filozofa, cilj ovakvih zajednica jest iznositi svoje mišljenje o temama o kojima se inače ne raspravlja u svakodnevnom životu (Marinoff, 2000, 196- 197).

U ovakvoj vrsti kafića stvara se mogućnost za stvarno filozofiranje, u njima se ljudi uče kritički i filozofski razmišljati, razvijaju svoja mišljenja, te postavljaju brojna pitanja vezana za razne situacije u životu i dobivaju odgovore kako se suočiti s tim situacijama. Iako su svi ljudi po naravi filozofi poželjno je da se barem netko u takvim razgovorima posluži filozofskom literaturom kako bi što učinkovitije vodili raspravu. Filozofija može riješiti određene životne probleme, ako se o njima filozofira. Upravo zbog toga ljudi hrle u filozofske kafiće kako bi vodili rasprave koje su dublje od onih koje se vode u medijima (Macut, 2005, 78- 79).

U intervjuu s Beatrice Popescu, Lou Marinoff pričao je o svome iskustvu rada u takvom caféu. On je vodio filozofski kafić u New Yorku sedam godina i za njega je to bilo predivno iskustvo. Tijekom rada na jednom takvom projektu naučio je mnogo o problemima s kojima se ljudi svakodnevno susreću. Shvatio je koliko je važan jedan takav kreativan i otvoren prostor u kojem ljudi mogu iznositi svoje stavove i rješavati svoje probleme (Marinoff, Popescu, 2013, 424).

Filozofski kafići postoje u mnogim zemljama pa tako i u Hrvatskoj. Godine 2013. filozof Zoran Kojčić vodio je prvi takav susret u okolici Osijeka u okviru programa *Filozofija za umirovljenike*. Nakon tog prvog susreta filozofski kafići postali su redovita praksa i održavaju se u drugim gradovima, uključujući i Zagrebu⁴. U Hrvatskoj se dosad raspravljalo o

⁴ O iskustvima s moderiranjem u zagrebačkim caféima vidi u: Janeš, Luka; Katinić, Marina (2021). Philosophical Café: A philosophical dialogue and/or therapy? *Interdisciplinary Research in Counseling Ethics and Philosophy – IRCEP*, 1(1), 51-62

brojnim temama. Neke od njih su usko vezane uz filozofiju, druge pak uz etiku, društvo i ostalo (Janeš; Katinić, 2021, 53- 54).

2.4. Filozofija u vojsci

Neki od američkih vojnika su već u studenom 2009. godine poučavani filozofijom stoicizma. Svrha učenja stoičke filozofije bila je ta da se vojnicima pomogne pri rješavanju problema psihičke otpornosti i smirivanju nekontroliranog bijesa. Jedan od bojnika, Thomas Jarret, 1993. godine napušta vojsku te radi kao savjetnik i surađuje s već spomenutim Albertom Ellisom. Upravo ga je Ellis upoznao sa stoicizmom (Evans, 2012, 84- 85).

Godine 2002. Jarret se vratio u vojsci i vodio je tečaj „Ratnička otpornost i napredovanje”. Oko 14 000 vojnika Jarret je poučavao tehnikama KBT- a i stoicizma, te ih tako učio kako da budu ratnički otporni. Učio ih je kako da se bore protiv unutarnjih pobuna, negativnih vjerovanja te kako da se riješe iracionalnih očekivanja. Iznosi i primjer iz Bagdada kada mu dolazi vojnik koji je bio ljut na narednika zbog njegova ponašanja i zbog toga što je mislio da je nepošten prema njemu. Ispričao je Jarretu kako ga uzrujava jer se narednik ne pridržava pravilnika o postupanju, a morao bi. On mu je objasnio kako ponekad želimo da je nešto onako kako mi to želimo ili kako bi trebalo biti, a nije. Moramo biti spremni prihvatiti situaciju kakva ona i je i suočiti se s njom. Vojnike, koje je poučavao, učio je da očekuju nevolje i patnje te da se pripremaju za njih i tako razviju psihičku otpornost i snagu karaktera. Vojnici se uz pomoć filozofije uče kako patnju ne doživljavati kao patnju već kao neki oblik službe. Vojnik mora vjerovati kako je obrana zemlje vrijednija od njegova života. Jarret zaključuje da filozofija mora djelovati u najpogubnijim okolnostima i ako ona tada nije primjenjiva treba ju napustiti (Evans, 2012, 84- 86).

2.5. Filozofija u zatvoru

Projekt podučavanja filozofije u zatvoru razvio se u Velikoj Britaniji. Nastava se odvijala sedam tjedana po jedanput tjedno u grupama od 7 do 8 ljudi. Svaki tjedan bi zatvorenici pogledali po jedan video iz područja filozofije, a nakon toga bi raspravljali o temi

prikazanoj na videu. U prvim tjednima raspravljali bi o nekim lakšim temama, npr. o političkoj filozofiji, a zatim bi prelazili na teže teme, poput slobodne volje (Pritchard, 2021, 4).

Postavlja se pitanje koja je korist od podučavanja filozofije u zatvorima. Ako zatvorenici uče samo filozofsku teoriju onda bi veću korist imali od toga da uče nešto praktički primjenjivo, npr. elektrotehniku. No, nije teorija to što filozofiju čini tako potrebnom u zatvorima. Tijekom satova filozofije zatvorenici se uče kako misliti te stječu intelektualne vrline koje će im biti od koristi u daljnjem životu. Proučavanjem filozofije pridonosi se intelektualnom napretku zatvorenika, a to pak osnažuje njihov karakter. Osnaživanje karaktera iznimno je važno za zatvorenike zbog toga što se oni često osjećaju intelektualno zakinutima, jer smatraju kako njihovo mišljenje nitko ne sluša i da stoga nije niti važno. Također, ovakva vrta podučavanja filozofije pomaže zatvorenicima da poštuju sebe i druge, da raspravljaju o socijalnim problemima na zdrav način, a ne da se svađaju. Mnogi zatvorenici su već uvidjeli korist filozofije i svjedoče o tome kako su postali svjesni da su njihove greške u prošlosti bile uzrokovane lošom komunikacijom s drugim ljudima, a lošu komunikaciju uzrokovala je loša moć rasuđivanja i razumijevanja drugih ljudi. Razvoj ovakvih vještina ima i praktičnu vrijednost za sve zatvorenike, jer kad iziđu iz zatvora oni moraju upotrijebiti svoje socijalne vještine kako bi se ponovno povezali s ljudima (Pritchard, 2021, 11- 13). Vezano uz suvremenu primjenu filozofske prakse sa zatvorenicima, bitno je spomenuti i projekt BOECIO, pokrenut od strane španjolskog filozofskog praktičara Jose Barrientos Rastroja. Više o navedenom dotični filozof zajedno sa suradnicima evaluira u članku „Impact of philosophical workshops on the prison population: a qualitative and quantitative evaluation“ (Barrientos-Rastrojo, Saavedra-Macias, Nardi, 2024)

2.6. Korporativni filozof

Rješavanjem raznih korporativnih pitanja sve se više bave filozofi. Koristeći se raznim metodama filozofske prakse korporativni filozof pokušava riješiti razne probleme unutar firme, a posebno one na odjelu ljudskih resursa. Aleksandar Fatić u svome članku *Friendship with the Company: Building Corporate Leadership through Philosophical Consultancy* ističe kako je humanističko korporativno savjetovanje skup metoda kojima se rješavaju problemi unutar korporacije, te poboljšavaju uvjeti na radnom mjestu, odnosi među zaposlenima i dr. Poboljšanjem metoda upravljanja tvrtkom te uvjeta na radnom mjestu postiže se veća

korporativna dobit, a zaposlenici i klijenti postaju zadovoljniji poslovanjem te tvrtke (Fatić, 2017, 223- 224).

2.7. Sokratovski dijalog

Početak 20. stoljeća njemački filozof Leonard Nelson opisao je proces sokratovskog dijaloga. Na neki način je ovaj dijalog povezan sa Sokratovom metodom, no ne treba ih miješati. Sokratova metoda poznata je po tome što je Sokrat tvrdio da su sva naša znanja urođena i da dijalogom trebamo doći do odgovora na neko pitanje. Sokrat je stoga ispitivao ljude sve dok ne dođu do točne definicije. S druge strane, sokratovski dijalog cilja na pitanje što stvar jest polazeći od osobnog iskustva kako bi došli do tražene definicije. Ovakva vrsta dijaloga traje dugo, ponekad i cijeli vikend, zbog toga što se nije lako dogovoriti oko pitanja kao što je npr. „Što je sloboda?”. Dva dana nam se može činiti mnogo vremena, no kada razmislimo o tome da su o ovakvim pitanjima veliki mislioci razmišljali cijeli život shvatimo kako jedan vikend razmišljanja o tim temama kvalitetno potrošeno vrijeme. Idealan broj ljudi u ovakvim skupinama je 8 do 10, jer ih nije premalo niti previše te svi mogu sudjelovati i lakše postići konsenzus (Marinoff, 2000, 198- 199).

Najbolja pitanja za raspravu u ovakvim grupama postavljaju se u obliku „Što je X?”, a X može biti bilo koji pojam ili ideja. Kada se postavi pitanje svaki sudionik iz osobnog iskustva mora navesti neki jednostavan primjer, koji uključuje pojam o kojem se raspravlja i predstavlja ga grupi. Važno je da primjer ne bude emotivan kako bi se o njemu moglo objektivno raspravljati. Grupa izabire jedan primjer s kojim se skoro svi mogu poistovjetiti i tada raspravlja o njemu. Nakon što primjer rastave na najsitnije dijelove i rasprave o svemu, grupa formulira definiciju u obliku jedne rečenice, a zatim se vraćaju na ostale primjere da vide slaže li se ta definicija s njima. Ako se definicija slaže sa svim primjerima pokušava se oboriti ju protuprimjerima, i na taj način ju se uobličava (Marinoff, 2000, 199- 200).

2.8. Konkretna primjer filozofije u praksi

Kako bismo lakše shvatili primjenu filozofije u našim svakodnevnim životima, tj. kako bismo shvatili kako izgleda kad se filozofija primjeni praktično poslužiti ćemo se primjerom iz knjige *Sokrat express* Erica Weinerja. Podnaslov ove knjige glasi *Što nas mrtvi filozofi mogu naučiti o životu* i pisac nam na to pitanje odgovara kroz četrnaest poglavlja i četrnaest različitih filozofa. Za ovaj rad uzet ćemo primjer filozofa pesimizma Arthura Schopenhauera koji nam unatoč svom pesimističnom gledanju na svijet može dati važne upute o tome kako ispravno živjeti. Weiner Schopenhaueru posvećuje peto poglavlje pod nazivom „Kako slušati kao Schopenhauer“.

„Danas je loše, a s vremenom bit će još gore – sve dok ne stigne najgore od svega“; „Živimo u najgorem od svih mogućih svjetova“; „Život je najsretniji kad ga najmanje zamjećujemo“, samo su neke od brojnih Schopenhauerovih pesimističnih izjava. Schopenhauer nije postao pesimističan zbog filozofije već pesimizam u njemu seže sve do njegove mladosti jer već kao sedamnaestogodišnji dječak zaključuje kako ovaj svijet nije djelo nekog dobrog bića nego ga je stvorio đavao koji se naslađuje gledajući patnje stvorenih bića. Za njega je život bio „žalostan“, ali je cijeli svoj život posvetio tome da ga shvati (Weiner, 2022, 97).

Premda je Schopenhauer bio filozof pesimizma nije odbacivao mogućnost zahvalnosti i suosjećanja. Kada pomažemo drugima mi pomažemo i sebi jer svijet je zapravo jedno, a mi ga doživljavamo odvojenim od nas. Danas ljudi nemaju dovoljno volje slušati druge ljude no Schopenhauer je smatrao kako je slušanje važno. Od njega možemo naučiti kako je dobro slušanje glazbe, vlastite intuicije, slušanje drugih koji će možda izreći nešto mudro i najvažnije od svega slušati one koji pate. I on sam je cijenio suosjećanje, no uistinu ne toliko prema bližnjima koliko prema životinjama. „Slušanje je čin suosjećanja. Slušamo i ušima i srcem. Dobro slušanje je vještina, kao i dobro gledanje, i kao sve vještine, ono se može naučiti“ (Weiner, 2022, 98).

2.8.1. Svijet kao volja i predodžba

U svome poznatom djelu *Svijet kao volja i predodžba* (Schopenhauer, 1984) Schopenhauer iznosi svoju filozofiju o svijetu započevši rečenicom „Svijet je moja

predodžba”. Ovom rečenicom on nije poručio da je on stvorio svijet nego da svi mi u svojim glavama projektiramo stvarnosti tako da svatko ima svoj svijet koji je njegova predodžba. Dakle, bio je idealist i poput svih idealista je tvrdio da mi doživljavamo samo mentalne predodžbe, a ne stvarni predmet, dok taj fizički predmet postoji samo onda kada ga uočimo. Za idealiste svijet postoji, ali samo ako ga percipiramo (Weiner, 2022, 99).

Osim spomenute predodžbe u naslovu djela Schopenhauer spominje i *Volju*. Za njega je ona određena snaga energije. Volju ništa ne može zadovoljiti jer ima bezgranične želje i svaka želja rađa novu. Primjer nezasićene volje možemo naći u životinjskom svijetu, npr. kod određene vrste mrava (*Myrmecia*- australski mrav- buldog) koji se, kad se prereže na pola tj. na glavu i zadak, može međusobno boriti do smrti. Na taj čin ga tjera Volja kojoj se ne može oduprijeti. Baš kao i ovi mravi tako su i ljudi osuđeni da nakon godina patnje polako izjedaju sami sebe (Weiner, 2022, 100- 101).

Schopenhauer nije iznio samo problem nego je ponudio i rješenje. Volje se možemo riješiti tako što ćemo se „riješiti” svijeta. Postoje dva načina kako se možemo riješiti svijeta; prvi način je taj da vodimo asketski život i ostavimo sve životne naslade, a drugi je umjetnost. Umjetnost nam pruža osjećaj zadovoljstva i oslobađa nas žudnje i patnje, tj. Volje. Kada se bavimo umjetnošću prestajemo osjećati odvojenost, koja je korijen svake patnje. U umjetnosti opažatelj i opažanje postaju jedno. Promatrajući umjetnost čovjek se oslobađa svijeta i postaje zrcalo umjetničkog predmeta. U tome trenutku ne osjeća ni sreću ni tugu jer sve to nestaje. Nažalost takvi estetični trenutci su kratkotrajni i čim postanemo svjesni Volja se vraća u naš život (Weiner, 2022, 101- 102).

Poput Schopenhauera i mi se možemo osloboditi svakodnevnih briga, ili barem malo manje misliti na njih, ako nađemo način kako da okupiramo našu pažnju. Asketski život može nekome pomoći, no promatranje ili stvaranje umjetnosti se čini prihvatljivije i zasigurno bi više ljudi pronašlo utjehu u tome. Možda nam Schopenhauer ne može pokazati primjer kako se odnositi prema bližnjima, no način kako se osloboditi Volje, koja upravlja nama, izgleda korisno i primjenjivo u svakodnevnom životu.

Brojni filozofi zanimaju se za vanjski svijet i pokušavaju ga odgonetnuti. Za razliku od njih Schopenhauer se zanimao za naš unutarnji svijet. Kako bismo spoznali naš unutarnji svijet moramo spoznati sami sebe, a to je puno teže nego spoznati svijet oko nas. Schopenhauer nije krenuo lakšim putem nego je počeo istraživati tamo gdje je najmračnije (Weiner, 2022, 112- 113).

Suočavanje s nama samima nije jednostavan, ali je vrlo koristan posao. O važnosti samospoznaje govori i grčki filozof Sokrat koji je tumačio natpis na ulazu u starogrčko svetište Delfe „Upoznaj samog sebe”, smatrajući taj čin važnim za svakog čovjeka. Stoga je moguće, smatramo čak i nužno, i ovdje se pozvati na Schopenhauera – primijeniti njegovu misao i suočiti se sa samim sobom.

Schopenhauer je bio veliki ljubitelj glazbe, dok mu je buka bila prevelika smetnja. O tome čak piše esej *O buci i galami* gdje iznosi svoju odbojnost prema buci, a posebno prema iznenadnim zvukovima. Vjerovao je kako inteligentnim osobama smeta buka i kad bi vidio da nekome ne smeta pas koji neprestano laje zaključio bi da osoba nije previše inteligentna. Schopenhauera je bilo lako omesti i buka mu je narušavala koncentraciju. Studije su danas potvrdile kako buka može imati loše posljedice za naše fizičko i mentalno zdravlje. U svome eseju *O pisanju* kao da proročki piše o buci društvenih medija. Pretrpani smo informacijama, želimo biti u toku sa svime i zbog toga neprestano provjeravamo vijesti, poruke, poštu... U Schopenhauerovo vrijeme enciklopedija je bila poput interneta i ljudi su pomoću nje brzo i jednostavno dolazili do odgovora. On to nije podržavao jer je smatrao kako znanje dragocijenije kada do njega dođemo razmišljajući svojom glavom. Buka, tj. previše informacija koje pogrešno smatramo znanjem, ometa nas u spoznavanju jer od prevelike buke ne čujemo ono što je važno (Weiner, 2022, 113- 115).

Internet je poput Volje, stalno je prisutan i uvijek od nas traži još. Slijedeći Schopenhauerove savjete možemo birati između dva puta da ga se oslobodimo; asketski život ili umjetnost. Ako se odlučimo za umjetnost, konkretnije za glazbu, moći ćemo poput Weinerja uvidjeti što je Schopenhauer nalazio u glazbi „ne predah od svijeta, nego uranjanje u jedan drugi, plemenitiji svijet” (Weiner, 2022, 115- 116).

Osim Schopenhauera i drugi nam filozofi mogu dati primjer kako je filozofija zapravo primjenjiva u svakodnevnom životu. Epiktet, Marko Aurelije, Simone de Beauvoir, Nietzsche, Konfucije, ali i mnogi drugi svojom nas filozofijom uče kako smisljeno živjeti. Postavljamo tezu da je prava filozofija ona koja je praktično primjenjiva i takva ima prednost nad pukom teorijom. Poznavanje filozofskih pravaca ili raznih filozofskih teorija uistinu je korisno, no primjenjivanje tih teorija u životu mnogo je korisnije i značajnije.

U ovom smo poglavlju mogli vidjeti koliko je filozofija danas rasprostranjena i koliko prodire u najvažnije sfere našeg društva. Bavljenje filozofijom nije staromodno ili dosadno i upravo smo to vidjeli iz svih ovih navedenih primjera. Osim što nam filozofija može pomoći

da se snađemo u mnogim životnim situacijama (obrazovanje, vojska) pomaže nam i da na zanimljiv i zabavan način učimo i rješavamo filozofske, ali i životne probleme (filozofski kafići, razne filozofske grupe). Filozofija nas prati kroz cijeli naš život i vrlo je važna stoga ovo poglavlje završavamo citatom iz djela *Uvod u filozofiju* Marijana Cipre koji će u par rečenica sažeti svu njenu važnost:

„Pitanje je bilo treba li filozofirati i što je filozofija? I ne treba ni za čim težiti osim za filozofijom- to je odgovor. I uzalud je hiniti ravnodušnost prema pitanjima koja pogađaju našu egzistenciju. Zato što je čovjek *animal metaphysicum*, on ne može a da ne filozofira i time traži smisao (*logos*) svoga života. I nadu u besmrtnost i vječno blaženstvo. Mogli bismo dodati još nešto o sebi, ali se držimo one Kantove posvete Baconu Verulamskom na čelu *Kritike čistog uma: De nobis ipsis silemus*- O sebi samom šutjet ćemo” (Cipra, 2007, 85).

3. Filozofsko savjetovanje

„Ideja da je svaki osobni problem mentalna bolest sama je, zapravo, jedna mentalna bolest.

Ona je prvenstveno uzrokovana nepromišljenošću, a liječi se brižnošću. A tu nastupa
filozofija“

(Marinoff, 2000, 39).

Filozofsko savjetovanje je relativno novo područje filozofije. Filozofska savjetodavna praksa se pojavila 80-ih godina u Europi, a započeo ga je Gerd Achenbach u Njemačkoj. Posebno se počinje razvijati u Sjevernoj Americi 90-ih godina (Marinoff, 2000, 18). Pojedini autori početak vide čak i u 1950-ima i 1960-ima gdje se pojavljuje u terapijama koje su usmjerene na klijenta, u racionalno- emocionalnoj terapiji, transakcijskoj analizi i egzistencijskoj analizi. Sve navedene terapije koriste elemente filozofije u radu, no korištenje filozofije u savjetodavne svrhe počinje tek 1978. godine. Te godine u djelu *Nova slika osobe: Teorija i praksa kliničke filozofije*, Peter Koestenbaum je zagovarao integraciju filozofije i psihoterapije. Pokretanje kliničke filozofije potkrijepio je činjenicom da većina ljudi pati od „filozofskog stanja“, a ne od psihološke bolesti (Ćirić, 2010, 114).

Gerd Achenbach prvi je predstavio suvremeni oblik filozofskog savjetovanja, kada je 1981. godine otvorio svoju praksu u Bergisch Gladbachu kraj Kölna. On je utemeljitelj filozofskog savjetovanja kao pokreta premda je prvu filozofsku praksu 1967. godine otvorio John van Veen u Nizozemskoj. Godine 1982. Achenbach u Njemačkoj utemeljuje Njemačko društvo za filozofsku praksu (*Gesellschaft für Philosophische Praxis*), pet godina nakon pokreće časopis *Agora*. Danas postoji više desetaka takvih udruženja diljem svijeta, a među njima ističemo sljedeće: APPA (*Organizacija američkih filozofskih praktičara*), ASPCP (*Američko društvo za filozofiju, savjetovanje i psihoterapiju*), AASPP (*Anglo- američko društvo za filozofsku praksu*) i dr. (Ćirić, 2010, 114).

Za filozofsko savjetovanje možemo reći da je poveznica između filozofije kao „lijeka za dušu“ i psihoterapije (Ćirić, 2010, 98). Od trenutka nastanka pa sve do danas filozofi su diljem svijeta razvili mnogo različitih metoda kojima se filozofski savjetnici služe. Neke od njih bliske su tradicionalnoj psihoterapiji; no ipak se većina njih služi sokratovskim dijalogom (Kojčić, 2014, 86).

U današnjem svijetu ljudima je vrlo često potrebna pomoć. Svakodnevno se susreću s problemima koji se ne mogu liječiti nikakvim lijekovima, a čovjeka užasno muče. Sve češće se poseže za psihološkom pomoći kako bi se vratio smisao životu. Ponekad ono što ljudima treba nije dijagnoza i recept za antidepresiv nego razgovor u kojem će otkriti što ih muči i aktivno raditi na rješavanju toga problema⁵.

Smisao možemo shvatiti na više načina no u ovom kontekstu koristit ćemo riječ „smisao“ kako bi označili ono unutarnje što treba dokučiti (Kalin, 2015, 387). Pitanje smisla jedno je od najvažnijih filozofskih pitanja i brojni filozofi su razmišljali o tome, no tridesetih godina 20. stoljeća smisao života dolazi u veliku krizu te su rasprave o smislu postale češće nego ikada. Naime, to je bilo razdoblje između dva Svjetska rata kada su se egzistencijalni temelji poljuljali. Upitnost smisla života potakla je razvoj egzistencijalističke filozofije koja je ostavila trag ne samo u filozofiji nego i u književnosti.

Jedno od najpoznatijih djela filozofije egzistencijalizma zasigurno je *Mit o Sizifu* (Camus, 2013) Alberta Camusa. U ovom djelu Camus piše o povezanosti smisla života i samoubojstva. Svi su ljudi svjesni toga da su živi, ali isto su tako konačni, tj. svjesni su svoje smrtnosti. Kada čovjek razmišlja o smrti pita se ima li smisla sva sreća u životu, ako znamo da nakon smrti sve to ostaje iza nas. Camus je smatrao kako društvo čovjeka dovodi do čina samoubojstva. Ljudi se mogu osjećati odbačeno i neprihvaćeno od društva i zbog toga počinuti samoubojstvo. No osim odbačenosti okidač za taj čin može biti i gubitak smisla. Cijeli svoj život Camus je posvetio pitanju ljudske sudbine. Njemu se sve na kraju svodi na apsurd, ali ipak odbacuje samoubojstvo. Čovjek se može odlučiti za taj čin ili ipak odustati od njega, ali kako Camus tvrdi u njemu će uvijek ostati „crv“ koji mu neće dopustiti da se oslobodi ideje samoubojstva (Galić Stipančić, 2023, 178). Premda nam Camusovo djelo *Mit o Sizifu* može izgledati depresivno i u njemu nećemo vidjeti niti jedan razlog zašto živjeti, Camusov cilj nije bio taj. Filozof na filozofskom savjetovanju klijentu, koji se bori s besmisлом i željom da poćini samoubojstvo, uz pomoć ovog djela može ukazati na to koji je najbolji način za suprotstaviti se životnim problemima i nastaviti živjeti. Dakle, poput primjera sa Schopenhauerom, i ovaj primjer s Camusom pokazuje kako čak i od filozofa koji su bili depresivni ili bezvoljni možemo izvući korisne savjete za život, tj. za potragu smislenog života.

Osobe koje postanu svjesne da njihov problem nije slučaj za psihologa ili psihijatra dolaze k filozofu na filozofsko savjetovanje. Korist od razgovora s filozofom je velika i ljudi

⁵ Upućujemo na znakoviti naslov kanonskog djela Lou Marinoffa – *Umjesto Prozaka Platon*.

uviđaju kako filozofsko savjetovanje obuhvaća logiku, etiku, vrijednosti, pomaže pri donošenju odluka, jednostavno obuhvaća sve što je važno za ljudski život. Kada se osoba odluči filozofskim putem riješiti svojih briga, pokušat će razumjeti svoju osobnu životnu filozofiju. To će im pomoći da krenu na čvršćim temeljima. Takvim ljudima nije potrebna dijagnoza nego dijalog (Marinoff, 2000, 16).

Psihološki i psihijatrijski tretmani ponekad mogu naškoditi ljudima. To se događa kada osoba ima filozofski problem, a psiholog ili psihijatar to ne shvaćaju. Neshvaćenost pacijenta može dovesti u depresiju jer će osjećati da mu nitko ne može pomoći da riješi problem. To ne znači da su psihijatrijska ili psihološka pomoć manje važne od filozofskog savjetovanja. Ponekad je osobi prvo potrebna psihološka pomoć, a tek nakon nje mogu potražiti i filozofsku. Razumijevanje vlastite psihologije može pomoći pri otkrivanju vlastite filozofije (Marinoff, 2000, 20).

Filozofski savjetnik Lou Marinoff iznosi zanimljivu metaforu šahovske igre pomoću koje je objasnio razliku psihološkog, psihoanalitičkog i filozofskog savjetovanja. Možete zamisliti da igrate šah i da ste povukli određeni potez. Psihoterapeut bi upitao zašto ste povukli baš taj potez, a nakon što dobije odgovor da ste željeli osvojiti topa nastavit će ispitivati o cijelom vašem životu kako bi zadovoljio svoje pretpostavke. Vaš potez objasnili bi nekom agresijom koja izvire iz neke prošle frustracije. Psihoanalitičar bi nakon istog pitanja i odgovora pretpostavio da vaše posesivno ponašanje potječe iz potisnute nesigurnosti koja je uzrokovana događajem iz najranijeg djetinjstva. Psihijatar bi također postavio isto pitanje, te bi vaš potez objasnio kao simptom bolesti mozga i propisao bi vam određeni lijek. Filozofski savjetnik bi, za razliku od ostalih, pitao kakvu svrhu taj potez ima za vas sada i kakve posljedice on ima na vaš sljedeći potez te kako procjenjujete vaš ukupni položaj u igri i kako biste ga popravili. Filozofski savjetnik prepoznaje da imate izbor poteza i promatrat će njihov uzrok kao nešto što je relativno, ali ne i cijela priča. On neće kopati po vašoj prošlosti jer se ona ne može promijeniti nego će vam pomoći da razvijete produktivni način gledanja na svijet i cjelovit plan kako djelovati svaki dan (Marinoff, 2000, 26- 27).

Jedan od najpoznatiji psiholoških problema, ali najproširenijih psihijatrijskih poremećaja globalno, je depresija (Mutić, 2024). Ona može imati razne uzročnike od kojih neki zahtijevaju medicinsku njegu. U nastavku donosimo četiri uzročnika:

1. Jedan od uzroka depresije može biti određena anomalija u mozgu tj. genetski problem. Ovaj tip depresije je tjelesna bolest koja sa sobom nosi posljedice. U

organizmu dolazi do stvaranja i ispuštanja neurokemijskih prijenosnika što utječe na određene moždane funkcije.

2. Drugi tip depresije je uzrokovan biološkim problemima, odnosno potaknutim stanjem mozga. Može nastati kao posljedica korištenja kemijskih sredstava koji potiču depresiju (tjelesna ili psihološka ovisnost).
3. Treći tip depresije uzrokovan je neriješenim traumama i problemima iz prošlosti. Ova vrsta depresije je psihološki, a ne medicinski problem.
4. Četvrti tip nastaje kao rezultat trenutne situacije u životu; osobni ili poslovni problemi, moralne i etičke dileme i dr. (Marinoff, 2000, 36- 37).

Za prve dvije vrste potrebna je medicinska, odnosno psihijatrijska pomoć. Depresivnim osobama lijekovi mogu pomoći da ublaže simptome, ali ne mogu izliječiti temeljni problem. Za razliku od prva dva, u trećem i četvrtom slučaju pomaže razgovorna terapija. Tu uvelike pomaže psihologija, ali i filozofsko savjetovanje također može pružiti odgovarajuću pomoć. Filozofsko savjetovanje u određenim slučajevima može zamijeniti psihološko savjetovanje, a ponekad se filozofu može otići nakon razgovora s psihologom. Filozofija najviše pomoći može pružiti osobama koje se bore s četvrtim tipom depresije. Lijekovi na neki način samo odgađaju probleme i zbog toga se treba suočiti sa svojim problemima. U tom slučaju filozofija pruža dodatnu pomoć. Čak i u najtežem obliku depresije (manične depresije) filozofija može pomoći, naravno nakon što se stabilizira medicinsko stanje. Lijekovi kod pacijenata nažalost često uzrokuju osjećaj pogubljenosti. Korištenje lijekova im je potrebno i pomažu im, ali osoba sve češće sebi postavlja temeljno filozofsko pitanje „Tko sam ja?“. Pomoć pri potrazi odgovora na ovo, ali i brojna druga pitanja može pružiti filozof na filozofskom savjetovanju (Marinoff, 2000, 37).

Verbalne se terapije zasnivaju na odnosu terapeuta i klijenta i sklad između njih je važniji od određene škole terapije. Terapije neće pomoći čovjeku da odmah riješi svoje emocionalne probleme no mogu mu pomoći u tome da nauči razumjeti svoj problem i kako nastaviti živjeti s njim. Dobar početak za rješavanje određenog problema je psihološko savjetovanje koje istražuje klijentove emocionalne odgovore na probleme te razumijevanje tih odgovora. Filozofsko savjetovanje je dobar završetak pri rješavanju problema jer se na filozofskom savjetovanju istražuje sam problem i razumijevanje istoga. U skladu s klijentovom osobnom filozofijom traže se rješenja problema s kojima se klijent prethodno suočio (Marinoff, 2000, 38).

Filozofsko savjetovanje pomaže ljudima da se suoče sa svakodnevnim problemima; ljubavnim, etičkim, poslovnim, pomaže u suočavanju sa smrću, u traženju smisla i svrhe. Problemi se ne mogu riješiti čarobnim štapićem, odjednom, neki se uopće ne mogu riješiti, ali čovjek se mora suočiti s problemima kako bi nastavio s normalnim životom (Marinoff, 2000, 18).

Prema profesorici Barbari Norman središnji cilj filozofskog savjetovanja je razvoj vještina odnosa i tumačenja. Iz njenog iskustva mogu se izdvojiti tri temeljna elementa filozofskog savjetovanja:

1. tumačenje sebe i vlastitog svijeta,
2. zauzimanje brižnih odnosa i
3. međuovisni odnos prema drugima (Ćirić, 2010, 116).

Odnos između savjetnika i korisnika zamišljen je kao odnos jednakih, no neizbježan je proces učenja, ali to ne znači da će se cijela sesija pretvoriti u podučavanje filozofije. Pojedinci filozofsko savjetovanje ne smatraju terapijskim procesom i od psihoterapije ga razlikuju jer ne podliježe normativnim idealima o tome što je normalno, što je mentalno zdravlje ili psihološka dobrobit. Ono može posjedovati i terapijski učinak no to mu nije primarni cilj. Cilj ovakve vrste savjetovanja jest povećanje osjetljivosti na filozofska pitanja putem dijaloga, povećanje smislenosti i psihološke dobrobiti. Dakle, postoje razna tumačenja filozofskog savjetovanja i nemoguće ga je jasno odrediti, no to je jasno s obzirom da potječe od filozofije, s čijim definiranjem također postoje problemi (Ćirić, 2010, 116- 117).

Nakon filozofskog savjetovanja trebali bi biti u mogućnosti naći otvoreni i trajni način za suočavanje sa sadašnjijim, ali i budućim problemima. Na ovaj način se postiže istinski mir duše, a to zahtjeva jasno i strogo razmišljanje za koje su, ako se potrudu, sposobni svi ljudi (Marinoff, 2000, 17).

Kada pogledamo epistemološko značenje psihoterapije vidimo da ona dolazi od grč. riječi *psyche* što znači duša ili dah (ima i mnoga druga značenja poput id, ego, um...), i *therapeia* što znači sudionik. Iz etimološkog značenja psihoterapije uviđamo njenu sličnost s filozofijom jer su u antičkoj Grčkoj filozofiju definirali kao „lijek za dušu”, a filozofi su bili prvi psihoterapeuti. Predmet istraživanja filozofije uvijek je bio čovjek, tj. njegovo ponašanje, stoga možemo reći kako je psihologija taj dio preuzela od filozofije (Jerolimov, 2016, 133).

Premda je srodnost filozofije i psihologije očita, brojni psihijatri i psiholozi su i dalje sumnjičavi prema filozofiji kao „terapiji za zdrave”. Diskriminacija filozofije u ovom slučaju nije opravdana jer ni psiholozi nisu liječnici, a ipak unutar sustava imaju pravo na terapiju razgovorom. Stoga, ako je psiholozima (ne-liječnicima) ovo dozvoljeno, uvodimo tezu da bi u sklopu sustava zdravstvene zaštite isto pravo trebali imati i filozofi (također ne-liječnici). Psiholozi se u svojoj praksi koriste dijalogom, što je također vještina kojom vladaju filozofi (Jerolimov, 2016, 134).

U ovom dijelu ukratko je napisano što je filozofsko savjetovanje, te smo preko njega konkretnije usporedili filozofiju s psihologijom ili psihoterapijom. Također istaknuli smo brojne prednosti koje filozofsko savjetovanje nosi sa sobom, ali naveli smo i određene nejasnoće vezane uz njega. U nastavku teksta trudit ćemo se detaljnije sve ovo protumačiti.

3.1. Filozofski savjetnik

Osoba koja se želi baviti filozofskim savjetovanjem mora posjedovati određene vještine kao što je npr. mogućnost vođenja dijaloga. Osim toga savjetnik prvo mora poznavati i razumjeti sebe, biti dobrog psihičkog zdravlja, mora imati osjetljivost na klijentove osjetljive točke. Savjetnik bi također trebao biti otvoren i bez ikakvih predrasuda, objektivan i pouzdan. Poput psihoterapeuta i filozofski savjetnik mora izbjegavati bliske veze s klijentom, mora biti empatičan i brižan. U središtu savjetovanja je klijent, a savjetnik je tu stručnjak koji posjeduje znanja i vještine za savjetovanje tog klijenta. Klijent se mora osjećati prihvaćeno i uvaženo, a u tom odnosu su nužne povjerljivost i privatnost (Jerolimov, 2016, 134- 135).

Bez obzira na vrstu terapije za koju se čovjek odluči, terapeut bi trebao biti suosjećajan, empatičan i pružiti moralnu podršku. Dijalog nam se ponekad čini kao prejednostavna metoda za pomoći nekome, ali ako terapeut posjeduje ove nabrojane osobine, značajno može doprinijeti ozdravljenju osobe. Kod terapeuta je najvažnija sposobnost da sasluša, sposobnost empatije i razumijevanja te sposobnost da pruži novi pogled na situaciju i ponudi mogućnost rješenja te iste situacije. Ove osobine su važnije i od stručnosti terapeuta. Kada se odlazi kod savjetnika ili terapeuta važno je znati njegov stil i uvide kako bi mogao djelovati na klijenta i kako bi njegova rješenja klijentu imala smisla (Marinoff, 2000, 38).

Filozofski se savjetnici koriste raznim metodama kako bi pomogli svome klijentu. Po tim metodama i tehnikama savjetnici se razlikuju. Neki od njih naglašavaju potrebu slušanja klijenta i dopuštanja mogućnosti da sam govori. Drugi se koriste metodama koje su slične kognitivno-bihevioralnim terapijama, odnosno identificiraju problem i suočavaju se s iracionalnim pretpostavkama klijenata. Filozofski savjetnik klijentu pruža filozofski sadržaj tako što mu ponekad dodijeli domaću zadaću u vidu filozofske literature. Određeni savjetnici svoj rad baziraju na jednom filozofu ili određenom filozofskom pristupu, dok se drugi služe filozofijom mnogih filozofa (Knapp, Tjeltveit, 2005, 559).

Obrazovati se za filozofskog savjetnika danas je moguće i u Hrvatskoj u sklopu Amigdala centra, a u organizaciji Hrvatskog društva za filozofsku praksu, osnovanog 2024. godine. Edukacija za filozofskog savjetnika namijenjena je svima onima koji su zainteresirani i koji su završili diplomski studij na području društvenih ili humanističkih znanosti. Cijela edukacija traje ukupno dvije godine, odnosno četiri semestra. Nakon prva dva semestra stječe se certifikat *Praktičara pod supervizijom*, a nakon sva četiri semestra stječe se potpuni certifikat koji omogućava samostalni rad (<https://amigdalacentar.hr/filozofsko-savjetovanje/>).

3.2. Dijalog

Dijalog se u filozofiji koristi od samih početaka. Najpoznatiji filozofski spisi pisani su upravo u obliku dijaloga. Nakon što se dijalog zagubio u teorijskoj filozofiji XX. stoljeća ostao je mali broj suvremenih filozofa koji ga koriste. Unatoč tomu, on je i dalje nezamjenjiv u ljudskom životu jer ga koristimo svakodnevno i u formalnom i u neformalnom obliku. Tijekom filozofskog savjetovanja klijent se, uz pomoć dijaloga, otvara savjetniku i iznosi svoje probleme i razmišljanja. Filozofski savjetnik svog klijenta ne gleda kao bolesnu osobu jer je osoba koja prizna problem i potraži rješenje mentalno zdrava osoba koja se može upustiti u dijalog. Osoba koja je mentalno bolesna uglavnom nije u mogućnosti upustiti se u filozofski dijalog i samim time joj filozofsko savjetovanje ne može pomoći (Jerolimov, 2016, 134).

Dijalogom možemo smatrati svaku misao, uključujući i one koje se odvijaju u samoći. Takvo mišljenje je zastupao i Platon koji je tvrdio da misliti znači dijalogizirati. No, ipak je ovakva vrsta dijaloga sa samim sobom dijalog u nepravom smislu zbog toga što pravi dijalog

iziskuje odnos između osoba koji se uspostavlja pomoću govora ili drugog znaka (Gillon, 1969, 156).

Dakle, vidimo kako je dijalog osnovna metoda filozofskog savjetovanja, kao i u većine drugih. U nastavku ćemo objasniti nekoliko konkretnijih metoda koje su osmislili filozofski savjetnici i kojima se služe u svome svakodnevnom radu.

3.3. Brenifierova metoda filozofskog savjetovanja

Francuski Filozof Oscar Brenifier osmislio je metodu filozofskog savjetovanja koja se oslanja na sokratovskom dijalogu. Na samom početku sesije klijent mora iznijeti svoj problem u obliku pitanja. Nakon što klijent postavi pitanje njegov zadatak je da kratko odgovori na sva druga pitanja koja mu postavlja savjetnik i među njima se stvara odnos kao između Sokrata i pojedinca kojeg on ispituje. Ova metoda je u potpunosti usmjerena na klijenta jer on sam pokreće razgovor svojim pitanjem, a tada savjetnik analizira svaki problem na koji naiđe tokom razgovora s njim i traži rješenje za sve, a ne samo za početno izneseni problem. Cilj ove metode u filozofskom savjetovanju nije usrećiti klijenta nego mu pomoći da riješi svoj početni problem, ali i ostale probleme. Rješenje do kojeg klijent na kraju dođe izgleda toliko jednostavno i ljudima se čini kao da je cijelo vrijeme bio pred njima, ali zbog određene blokade u glavi ga nisu vidjeli. Važno je spomenuti da savjetnik ne smije utjecati na klijentovo razmišljanje jer on sam mora pronaći rješenje. Zadatak savjetnika je da otkrije koja to blokada sprječava klijenta da pronađe rješenje te suočiti klijenta s tom blokadom. Kada klijent dođe do rješenja savjetnik ga treba pitati o njegovim planovima za budućnost, odnosno kako će rješavati probleme u „stvarnom svijetu” bez pomoći savjetnika. Ovakva metoda filozofskog savjetovanja izgleda uistinu dobro, no problem koji se javlja vezan je uz kratke odgovore koje klijent mora ponuditi na postavljena pitanja. Naime, ljudima je često teško odgovoriti jednom riječju na neko jednostavno pitanje jer su navikli odgovarati opširno i komplicirano. Unatoč ovakvim komplikacijama na početku sesije, na kraju se klijenti osjećaju bolje jer su otkrili nešto novo o sebi. Tijekom kratkog izlaganja na samom kraju, u kojem Brenifier traži od klijenta da iznese mišljenje o sesiji, a to klijentu pomože da stekne više povjerenja u sebe i tako lakše rješava sve probleme s kojima se suoči (Kojčić, 2014, 86- 88).

Kako bi lakše shvatili kako funkcionira primjena Brenifierove metode u filozofskom savjetovanju filozofski savjetnik Zoran Kojčić predstavio je tri studije slučaja na kojima je primijenio po jednu mogućnost načina komuniciranja filozofskog savjetovanja kroz dijalog. Sesije su se vodile s tri različita klijenta; jednim muškarcem i dvije žene, između 26 i 30 godina. Jedno od njih ima diplomu uz filozofije, drugo je upoznato s filozofijom dok treća osoba o filozofiji ne zna ništa. Slijedio je metodu Oscara Brenifiera i zamolio je klijente da svoj problem iznesu o obliku pitanja (Kojčić, 2014, 88).

Prvi od ispitanika, koji je imao iskustva u filozofskom savjetovanju, postavio je pitanje: „Zašto ne uzmem svoj život u svoje ruke?“ Tijekom razgovora izjavio je kako osjeća da glumi pred drugima, da je otuđen od sebe i ne zna što od njega očekuju. Bojao se za svoju neovisnost jer je osjećao pritisak od bliskih ljudi. Bio je zarobljen između svojih želja i očekivanja drugih ljudi. Nakon sat vremena razgovora zaključio je da živi u okruženju u kojem se ne može izraziti i to ga sprječava da uzme život u svoje ruke. Ovaj dijalog se odvijao preko *Facebooka* i može se nazvati *Facebook chat* filozofsko savjetovanje (Kojčić, 2014, 89).

Razgovor preko *Facebook chat*-a ima svoje nedostatke, ali i prednosti. Ovakav oblik komunikacije dobar je za klijente koji su sramežljivi, ali loš je zbog toga što savjetnik ne vidi klijentove neverbalne reakcije koje bi mu mogle biti od pomoći. Savjetnik ne treba voditi bilješke jer je već sve napisano i to je dobro. Loše je što je klijent bio ometen od člana obitelji i sesija se na kratko zaustavila, zatim je imao problem što mu je bilo teško odgovarati brzo i kratko. No, do kraja sesije klijent je naučio poštovati pravila. Nakon razgovora je razumio svoj problem i bio je zadovoljan sesijom, ali ne i odgovorom na njegovo početno pitanje. Važno je naglasiti da je to normalno jer filozofsko savjetovanje ne obećava sreću na kraju dijaloga nego nudi rješenje. Ponekad se klijent mora žrtvovati kako bi riješio problem jer nisu sva rješenja uvijek lako dostupna. Klijent je došao do zaključka da ga okolina sprječava da uzme život u svoje ruke, no obećao je da će se s tim problemom ubuduće morati nositi (Kojčić, 2014, 90-91).

Drugi klijent bila je ženska osoba koje je pitala: „Je li zaborav najbolji način da nekoga preboliš?“ Tijekom dijaloga klijentica i savjetnik su ispitivali moguće načine preboljenja i susreli se s pojmovima „udaljenost“, „pamćenje“ i odnos „Ja-Drugi“. Klijentica se bojala da ne ponovi greške iz prošlosti zbog kojih žali i htjela je saznati kako da to spriječi. Nakon primjene metode ispitivanja nestala je kontradiktornost iz njenih odgovora, a u početku ih je bilo dosta. Klijentica je izrazila zabrinutost da bi, bez obzira što njeni postupci ne štete nikome, mogli

dovesti do toga da je drugi ljudi povrijede. Na kraju je zaključila da zaborav nije najbolji način prebolijevanja i da ne možemo upravljati postupcima drugih ljudi. Odlučila je u budućnosti ispitati druga moguća rješenja svog problema. Ova sesija trajala je sat vremena i odvijala se licem u lice (Kojčić, 2014, 89).

Razgovor licem u lice pokazao se kao vrlo dobar jer klijentica nije mogla manipulirati razgovorom. Bila je fokusirana na svoje probleme i tražila je rješenje. Razgovor je izgledao sasvim prijateljski. Savjetnik je imao veću kontrolu nad razgovorom, vidi reakcije klijenta i uštedi puno više vremena za razliku od prvog slučaja (Kojčić, 2014, 91- 92).

Treći razgovor vođen je s klijenticom koja se pitala: „Zašto više nisam motivirana baviti se fizikom?“ Nakon par minuta razgovora otkrilo se da klijentica ima manjak samopouzdanja i da je zbunjena. Smatrala je da ne zna dovoljno fiziku i to ju je navelo da posumnja u svoj intelekt. Uspoređivala se s drugima i osjećala se inferiornom u odnosu na njih. Na kraju razgovora shvatila je da treba više vanjskih utjecaja koji bi je motivirali da se bavi fizikom. Razgovor je trajao sat vremena i odvijao se preko *Skype* video poziva (Kojčić, 2014, 89- 90).

U ovom slučaju klijentica se nalazila u udobnosti doma, kao i prvi spomenuti klijent, ali je bila u istoj poziciji kao i druga klijentica što se kontrole tiče. Klijentica se osjećala opušteno jer je u svome domu, a savjetnik kontrolira situaciju što je preko videa puno lakše nego preko poruka. Video seansa dobra je i za klijenta i za savjetnika, manje je stresan način susreta, a daje iste rezultate kao i sastanak licem u lice. Također, otvara šire tržište za savjetnike jer klijent ne mora živjeti u istom gradu kao on (Kojčić, 2014, 92).

Važno je poštovati želje klijenta i pustiti ih da sami odaberu način komunikacije. Netko je sramežljiv ili želi ostati anonimniji i stoga su poruke odlučan način za obaviti seansu s takvim ljudima. Drugi su pak dosta otvoreni i preferiraju razgovor licem u lice ili putem video poziva. Dobrobit klijenta je od najveće važnosti za savjetnika i zbog toga na načinima komunikacije treba poraditi kako bi klijent bio što zadovoljniji (Kojčić, 2014, 93).

3.4. POAKR proces

Filozofsko savjetovanje, za razliku od ostalih oblika savjetovanja, možemo smatrati više umjetnošću nego znanost. Provodi se na poseban način sa svakim pojedincem te možemo

reći da koliko ima praktičara toliko ima i oblika filozofskog savjetovanja. Filozofski praktičari nemaju opću ujednačenu metodu za bavljenje filozofskim savjetovanjem, a jedan od najpoznatijih savjetnika, Gerd Achenbach, tvrdi da ne postoji opća metoda koju bi mogli objasniti i naučiti. Unatoč tome, Lou Marinoff ističe kako je na osnovu stečenog iskustva utvrdio da se u dosta slučajeva uspješnom pokazala metoda koja se sastoji od pet faza, takozvani POAKR proces, što je skraćeno od: problem, osjećaj, analiza, kontemplacija i ravnoteža. U originalu se metoda naziva *PEACE process (problem, emotion, analysis, contemplation, equilibrium)* jer je ona put do postizanja duševnog mira; „mirovni proces” (Marinoff, 2000, 40).

Kroz „problem“ i „osjećaj“, odnosno kroz prva dva koraka, većina ljudi prođe prirodno zbog toga što im nitko nije potreban kako bi im otkrio problem te je njihova emocionalna reakcija neposredna i jasna (Marinoff, 2000, 40).

Tijekom „analize“, tj. trećeg koraka istražuje se problem. Osoba to može činiti samostalno, uz partnera ili uz savjetnika. Analiza je poprilično povezana s psihologijom i psihijatrijom, a upravo nas taj korak vodi do „kontemplacije“, odnosno četvrtog koraka koji nas potpuno stavlja u filozofski okvir. U petoj fazi „ravnoteže“ u život klijenta se uključuje sve ono što je naučeno iz prethodne četiri faze, zbog toga što su ovi umni pristupi korisni samo onda kada ih osoba nauči koristiti (Marinoff, 2000, 41).

Kada se s nekim pitanjem suočavamo filozofski moramo ga filozofski prepoznati. Većinom znamo kada imamo neki problem (npr. otkaz na poslu), no ponekad ga je teže prepoznati te se moramo više potruditi oko prvog koraka. Zatim u drugom koraku moramo procijeniti osjećaje koje problem potiče (unutarnja analiza). Kod već navedenog primjera (otkaz na poslu) emocije su većinom kombinacija boli, tuge i ljutnje, no nekada se treba poraditi na sebi kako bi došli do toga zaključka. U analizi, odnosno trećem koraku, osoba procjenjuje mogućnosti koje joj se nude za rješenje problema. Idealno rješenje, koje bi riješilo i problem – vanjsko pitanje – te emocije koje je taj problem uzrokovao – unutarnje pitanje – nije nužno ostvarivo. Na primjer, dopustiti isključiti respirator voljene osobe. To je možda najbolje rješenje za nju, a najteže za nas. Taj problem možemo riješiti sami, izbor prepustiti nekom drugom ili ostaviti sve kako je. Tijekom analize, u umu (odnosno misaono) prolazi se kroz sve te puteve kako bi našli onaj najbolji. U četvrtom koraku, kontemplaciji, osoba razvija jedinstven filozofski pogled na svoju situaciju u cjelini (problem, emocije i analizu opcija). U ovom koraku možemo razmatrati filozofske uvide, sustave i metode za cjelovito bavljenje

situacijom. Postoje razne interpretacije tog trenutnog stanja i sve te filozofije nude različite načine što treba učiniti. Primjer suočavanja sa smrću voljene osobe treba razmotriti vlastite ideje o kvaliteti života, etičnosti isključivanja respiratora i mnoge druge, a potom odabrati filozofsku poziciju koja je u skladu s klijentovom prirodom. Nakon ova četiri koraka postiže se ravnoteža. Osoba razumije bit problema i spremna ga je početi rješavati, spremna je za promjene koje dolaze. Na primjer, isključiti respirator je ono što je najbolje što se može učiniti za bolesnika te će osjećaj da se ispunjava želja voljene osobe olakšati tugu zbog smrti drage osobe (Marinoff, 2000, 41- 42).

Prolazak kroz svih pet dimenzija POAKR procesa nije jednak za sve. Neki ljudi kroz cijeli proces prođu u jednoj sesiji savjetovanja, dok drugi kroz to prolaze tjednima ili mjesecima. Ako klijent sam prođe kroz prva tri stupnja (problem, osjećaji i analiza) te se s njima radi od četvrtog stupnja te proces teče brže (Marinoff, 2000, 42). U nastavku će biti opisan konkretan slučaj na kojem je primijenjeno filozofsko savjetovanje.

Vincent je imao uspješnu karijeru profesionalnog pisca. U njegovom uredu se nalazila kopija slavne Gauguinove slike koja je prikazivala polugolu Tahičanku na plaži. Njegova kolegica ga je tužila zbog te slike jer ju je vrijeđala. Zbog pravilnika kompanije o seksualnom napastovanju narednik je rekao Vincentu da makne sliku. Vincentu se to nije sviđjelo, ali morao je izabrati ili skinuti sliku sa zida ili dati otkaz. Razmišljao je oba dvjema opcijama, a onda je odabrao „manje od dva zla“ i maknuo je sliku, jer je smatrao je da bi mu bilo puno teže naći novi posao. Učinio je ono što je praktično, no u njemu je počeo rasti bijes i osjećaj izdaje vlastitih načela (Marinoff, 2000, 46).

Na ovom primjeru može se uočiti razlika između filozofskog i psihološkog savjetovanja. Psiholozi bi se usmjerili na Vincentove emocije (ljutnju, ogorčenost, osjećaj izdaje) te bi radili na njima. Za filozofskog savjetnika je to gubitak vremena i novca. Zbog toga je savjetnik (u ovom slučaju Lou Marinoff) primijenio POAKR proces i time klijentu otkrio čitav svemir mogućnosti (Marinoff, 2000, 47).

U prvoj fazi otkrivanja problema zaključuje se da je Vincent patio od osjećaja nepravde jer je bio prisiljen ukloniti sliku. Smatrao je da njegov umjetnički ukus nije trebao utjecati na njegov posao. Dakle, to je temeljni problem, a ne sami osjećaji (Marinoff, 2000, 47).

Zatim se prelazi na drugu fazu; emocije. Vincent se nije želio osjećati ljutim i izdanim, ali sustav mu nije pomagao da se osjeća bolje (Marinoff, 2000, 47).

Prilikom analize, tj. Treće faze, kada su se razmatrale sve mogućnosti zaključuje se da je Vincent postupio ispravno. Svoj posao voli i sretan je, da je zbog slike dao otkaz također bi se osjećao izdanim, a uz to bi ostao bez posla. Ponekad je razmišljao o osveti i tužbi, no zbog nedostatka novca, maštanja o osveti bi ga samo ponekad zadovoljila, ali ona u realnosti nisu bila ostvariva. Da se krenuo osvećivati na drugi način završio bi u zatvoru, a i dalje bi osjećao nepravdu. Zbog svega toga čini se da je njegov odabrani izbor bio najbolji mogući (Marinoff, 2000, 47).

Zatim se dolazi do faze kontemplacije. Savjetnik Marinoff je tom prilikom radio s Vincentom na razumijevanju razlike između uvrede i štete. Kada nas netko uvrijedi protiv naše volje mi nismo suučesnici u povređivanju. No, ako tu uvredu prihvatimo postajemo suučesnik. Uvreda se često zamjenjuje štetom. Ljudi se sami vrijeđaju pa optužuju druge da ih povrijeđuju. Kada je uočio tu razliku Vincent je napravio kontemplativni pomak. Onog trenutka kada je uočio da je vrsta nepravde koju je on doživio sustavna te nije usmjerena izravno na njega napravio je drugi pomak. „Ljudi koji gledaju kako da se uvrijede uvijek će naći razlog, no tada su oni ti koji imaju problem“ (Marinoff, 2000, 48). Dakle, slika na Vincentovom zidu bila je umjetničko djelo, a ne provokacija, no njegova kolegica je vjerojatno imala potrebu osjećati se uvrijeđeno. Zbog toga on nije trebao osjećati nepravdu, naime – njega je sustav uvrijedio no nije mu nanio štetu. Nakon što je to uočio Vincent je imao filozofsku dispoziciju koja ga je štitila od nepravde i koja mu je pomagala da se riješi negativnih emocija (Marinoff, 2000, 47-48).

U završnoj petoj fazi ravnoteže, Vincent se vratio na posao. Više nije gajio loše osjećaje prema kolegici i nadređenom jer se fokusirao na važnije stvari. Karijeru je stavio ispred nečijeg umjetničkog ukusa i nastavio je dalje. Marinoff je predložio Vincentu da sastavi listu deset najdražih slika koje bi volio imati na zidu, te da zamoli kolegicu da odabere onu koja je ne vrijeda (Marinoff, 2000, 48).

Ovaj problem se pomoću POAKR procesa riješio u jednom susretu. Tijekom susreta nije se raspravljalo o djetinjstvu, o seksualnim fantazijama ili lijekovima nego samo o konkretnom problemu i o tome kako ga što bolje riješiti. Upravo je to razlika filozofskog i psihološkog savjetovanja. Problem nepravde nije niti psihološki niti psihijatrijski problem nego filozofski i stoga iziskuje filozofsku pomoć (Marinoff, 2000, 48)

3.5. *Primjeri*

Uz već navedene primjere za Brenifierovu metodu filozofskog savjetovanja i POAKR proces iznijet ćemo još nekoliko primjera iz svakodnevnog iskustva filozofskih savjetnika. Lou Marinoff donosi nekoliko zanimljivih slučajeva povezanih s našom svakodnevicom (ljubavni i obiteljski život, problemi na poslu, smisao i svrha, smrt...) te načine kako se, uz pomoć filozofskog savjetovanja, pokušava pronaći rješenje za te probleme.

3.5.1. *Obiteljski život*

Filozofsko savjetovanje može pomoći osobama koje imaju problema u obiteljskom životu. Obitelj se sastoji od nekoliko pojedinaca, a svaki pojedinac ima svoju osobnost i filozofski stav. Premda su članovi u obitelji slični i slažu se u dosta stvari ipak među njima ne vlada savršeni sklad i zbog toga dolazi do sukoba. Roditeljska je dužnost odgajati svoju djecu i u njih moraju usaditi osobine koje vode dobromu životu. Takav se odgoj razlikuje od osobe do osobe i ne možemo ga definirati. Filozofski savjetnici znaju da je za svakog roditelja važno da prepozna dužnosti i obaveze te mora pronaći način kako ih ispuniti u skladu sa svojim filozofskim stavom. No, osim roditelja i djeca i ostali članovi obitelji imaju svoju ulogu i moraju izvršavati svoje obaveze prema sebi i drugima (Marinoff, 2000, 106). U nastavku ćemo opisati konkretne primjere s filozofskog savjetovanja.

Filozofsku savjetnicu Aliciu Juarrero posjetila je žena koja se borila s odgovornošću prema članovima obitelji. Razlog dolaska na terapiju bio nesretan događaj koji je uzdrmao cijelu obitelj. Naime, njenu sestru tinejdžerku silovao je mladić koji je s njom radio. Taj čin suočio je obitelj s emocionalnim posljedicama i mnogim pitanjima. Sve to je utjecalo i na Alicijinu klijenticu koja je zanemarila svoje obaveze jer nije znala kako bi pomogla sestri i bližnjima. Cijela ta situacija ju je užasavala. Zbog prevelike brige za druge klijentica je bila u opasnosti da izgubi sebe. Važno je imati osjećaja za druge no trebamo brinuti i za sebe te je najbolje napraviti ravnotežu između ljubavi prema dragim ljudima i individualnosti. Alicia je svoju klijenticu usmjerila na stoičku filozofiju, odnosno njezinu situaciju razjasnila joj je pomoću filozofa Epikteta. Epiktet je napisao da kada vidimo nekoga tko je tužan i tko plače trebamo suosjećati s njim, no moramo paziti da nas to ne zanese. Tijekom filozofskog

savjetovanja klijentica je zaključila kako uništavanjem svoga života ne pomaže sestri, stoga je odlučila uzeti vremena za sebe kako bi se sabrala i time sestri pružila bolju pomoć. Klijentica je od Epikura naučila i to kako moramo prihvatiti situaciju onakvom kakva je i tada će biti bolje. Prošlost ne možemo promijeniti i stoga je važno nastaviti ići dalje kroz život. Stoici su naučavali da su jedine vrijedne stvari one koje nam nitko ne može oduzeti, te se to moglo primijeniti i na život Alicijine klijentice koja je shvatila da roditeljsku ljubav ne može oduzeti nitko pa čak niti silovatelj (Marinoff, 2000, 107- 108).

3.5.2. Ljubavne veze

Osim s obiteljskim problemima ljudi se bore i s problemima u ljubavnim vezama. Za primjer ćemo navesti slučaj čovjeka koji je posjetio filozofskog savjetnika Lou Marinoffa. Klijent iz ovog primjera radio je kao voditelj *talk- showa* koji se emitirao u ranim jutarnjim satima. Bio je zadovoljan svojim poslom, ali zbog radnog vremena nije mogao pronaći osobu s kojom bi izlazio i stupio u vezu. Zbog svoga posla komunicirao je s mnogo ljudi koji su se javljali u njegovu emisiju, imao je svoje vjerne slušatelje, ali on se osjećao kao da ne poznaje nikoga. Njegov primjer dokaz je koliko tehnologija otuđuje ljude, što je veliki problem suvremenog svijeta. Postoji mnogo primjera gdje je tehnologija olakšala čovjekov život, a jedan od njih je taj što je proširila krug potencijalnih veza. To nam na prvu može zvučati dobro, ali postoji i problem jer se ljudi izgube u tom beskrajnom mogućnosti i izbora. Klijent je shvatio kako ga je njegova karijera voditelja učinila poznatim, ali je utjecala i na to da postane usamljen (Marinoff, 2000, 72- 73).

Kada je klijent došao na filozofsko savjetovanje, Marinoff je s njim radio uz pomoć POAKR metode. Prije dolaska klijent je sam prepoznao problem (P), a to je loše radno vrijeme, previše kontakta s ljudima koji ga zovu tijekom emisije, a sve je to utjecalo na nedostatak intimne veze. Emocionalno (E) je bio nesretan zbog toga i toga je bio svjestan, ali analiziranjem (A) shvatio je kako mogućnosti koje su mu se nudile nisu dolazile u obzir. Naime, mogao je dati otkaz ili ostati sam cijeli život. Veza mu je doista bila važna no nije bio spreman napustiti posao i riskirati karijeru (Marinoff, 2000, 73).

Nakon što je sam prošao kroz prva tri koraka POAKR procesa, s savjetnikom je nastavio dalje. Klijent je trebao dijalog kako bi ponovno sagledao situaciju i pronašao najbolju

filozofsku dispoziciju (K). Marinoff ga je naveo na to da preispita svoju priču, baš kao što su filozofi prije to tražili od ljudi. Tijekom razgovora klijent je isticao kako mu radno vrijeme smeta pri pronalasku ljubavi, no uz savjetnika je shvatio kako postoje mnogi ljudi koji rade posao s normalnim radnim vremenom, a ipak nemaju sreće u pronalasku osobe za vezu. S druge strane mnogi ljudi rade poput njega, a imaju partnera. Spoznaja da se i drugi ljudi bore s istim problemom i da radno vrijeme nije jedini krivac za neuspjeh u ljubavi pomoglo je klijentu te je dobio energiju da nastavi tražiti sreću u ljubavi. Kako bi što bolje prošao kroz kontemplativnu (K) fazu klijent je morao odgovoriti sebi na mnoga pitanja, npr. mora li upoznavati nove ljude kako bi sreo nekoga s kim će stupiti u vezu ili je možda tu osobu već upoznao, ali nije razmislio o toj mogućnosti?; je li sramežljiv pa zbog toga ne pronalazi nikoga ili je možda izabrao ovakav posao kako bi izbjegao vezu? Na ova, ali i na mnoga druga pitanja klijent je morao odgovoriti sam kako bi se upoznao. U početku ovaj proces može biti neugodan jer osobi može biti neugodno otkriti neke stvari o sebi i suočiti se s njima. Iako neugodna, samospoznaja je iznimno bitna jer samo poznavanjem samog sebe možemo preoblikovati naša uvjerenja i pronaći duševni mir (Marinoff, 2000, 73- 74).

Kako bi mu pomogao Marinoff ga je upoznao s jednim filozofskim uvidom iz taoizma i s jednim iz budizma. Lao Tzu upozorava na štetno stanje situacije u kojoj osoba nešto silno želi, ali ujedno vjeruje kako joj je to izvan dosega. Dakle, nije dobro kada nešto pretjerano želimo ili želimo ispuniti sve svoje zahtjeve u krivo vrijeme. Ako ove savjete primijenimo na klijentovu situaciju zaključuje se kako će prava osoba doći onda kad prestane toliko nastojati da ju pronađe. Ako prestane tražiti osobu za vezu možda će ju naći, ali ako ju i ne nađe neće biti razočaran jer nije niti tražio (umijeće traženja bez traženja). Prema Budinu učenju naša volja utječe na događaje iz budućnosti te možemo utjecati na budućnost tako što ćemo paziti na što nam je trenutno volja usmjerena. Dakle, treba se naučiti živjeti u sadašnjosti kako nam u budućnosti ne bi ništa nedostajalo. Ako ovo primijenimo na klijentovu situaciju zaključuje se kako je njegova buduća partnerica manifestacija njegova uma, a on je manifestacija njenog. Ako u njega postoji volja da se ona pojavi, pojavit će se (Marinoff, 2000, 74- 75).

Nakon što je klijent uvidio korisnost ovih savjeta shvatio je da njegov problem nije nerješiv i odlučio je poduzeti nešto u vezi svoga ljubavnog života. Sa savjetnikom je razmatrao ideje koje bi mu mogle biti od koristi. Prestao je razmišljati negativno i nije razmišlja o tome da su sva mjesta za druženje zatvorena kad je on slobodan i uvidio je kako je moguće upoznati pravu osobu dok jede doručak u gradu. Štoviše, možda je to za njega bila još bolja opcija od potrage u diskoteci. Klijent je tijekom filozofskog savjetovanja shvatio kako njegov raspored

na poslu nije kriv za njegov loš ljubavni život nego je on taj raspored zapravo koristio kao izgovor kako nikoga istinski ne bi susreo i otpočeo ozbiljnu vezu. Tijekom faze kontemplacije postigla se temeljna promjena u njegovom razmišljanju i bio je spreman nastaviti dalje (Marinoff, 2000,75- 76).

3.5.3. Smrt

Filozofski se savjetnici susreću i s ljudima koji ne mogu preboljeti smrt bliske osobe. Marinoff iznosi zanimljivu parabolu o zrnju gorušice, ali ne onu iz kršćanske tradicije već budističke:

„Izbezumljena majka koja oplakuje smrt djeteta traži Budin savjet. Kaže da je strašno tužna i da ne može nadvladati taj užasni gubitak. Buda joj kaže da ode do svake kuće u svome selu i pokupi zrno gorušice iz svake kuće koja nije upoznala smrt, te da mu donese sva zrna. Ona marljivo krene od vrata do vrata, i kad svaku napusti praznih ruku shvati da nema kuće koja nije upoznala smrt. Vratila se Budi bez zrna gorušice, a on joj kaže što je već uvidjela: nije usamljena. Smrt je nešto što se događa svakome od nas, svakoj obitelji. To je samo stvar trenutka. Nad onim što je neizbježno, kaže joj on, ne treba previše jadikovati“ (Marinoff, 2000, 179).

Ova nas priča uči tome kako je smrt neizbježna i zbog toga ne trebamo patiti zbog toga. Ona nije nešto što je čovjeku lako prihvatiti, ali zbog njene neizbježnosti treba se naučiti nositi s tim bolnim događajem. Danas je smrt ljudima postala nešto daleko. Prihvatljiva nam je samo u knjigama i filmovima, a pokušavamo ju izbjeći u stvarnom životu. Sve donedavno ljudi su umirali u vlastitim domovima, a danas zbog tog pretjeranog straha od smrti postoje bolnice i mrtvačnice kako bi nam bila što dalje. Kako bi što lakše podnijeli smrt bliske osobe ili vlastitu smrtnost moramo prihvatiti smrt kao dio života. Ako se pripremimo za taj čin to ne znači da nećemo osjećati tugu i bol, ali ćemo postati psihološki čvršći (Marinoff, 2000, 180).

Marinoff iznosi slučaj svoga kolege iz Kanade koji je radio s klijentom koji ga je upitao za jedan dobar razlog zašto se ne bi ubio. Klijent je imao blizu osamdeset godina i zdravlje mu se naglo pogoršalo i zbog toga je morao odustati od skijanja, a to mu je bila jedna od najvećih strasti u životu. Sa svojom obitelji je imao dobar odnos, no zbog straha od mogućnosti da doživi srčani ili moždani udar i zbog toga postane teret partnerici ili djeci oduzeli bi mu mogućnost

da sebi oduzme život ako poželi. Nakon što su mu liječnici rekli da postoji mogućnost srčanog ili moždanog udara postao je depresivan. Unatoč svim ovim problemima klijent je uvidio kako kvalitetno živi svoj život. Imao je dobru partnericu s kojom se slagao, djecu i unuke koje je volio i dovoljno novca za život. Vodio je vrlo ispunjen život i razmišljajući o tome shvatio je da bi njegova smrt pogodila mnoge koje je volio. Savjetnik je uočio kako zapravo ne postoji istinski razlog zbog kojeg bi uopće trebao razmišljati o samoubojstvu. Naime, u njegovom životu postojalo je više pozitivnih stvari, a strah od budućeg zdravstvenog stanja nije opravdan razlog. Klijent se složio sa savjetnikom kako čak i kad bi doživio tjelesnu uzetost možda ni to ne bi bio dovoljan razlog za tako težak čin. Kako bi se umirio odlučio se na sastavljanje oporuke gdje je napisao kako u slučaju tjelesne uzetosti želi biti eutaniziran. Njegov zadatak poslije savjetovanja bio je da proširi filozofsku perspektivu i da prihvati slabost kao dio starosti. Shvatio je da treba promijeniti svoj filozofski pogled na smrt. Čovjek se ne smije previše vezati za trenutnu situaciju u životu kako iz vida ne bi izgubio vrijednosti svoga života, kako za sebe tako i za druge (Marinoff, 2000, 190- 191).

U ovom poglavlju iznijeli smo nekoliko primjera iz svakodnevne prakse filozofskih savjetnika. Iz ovoga je jasno kako je širok spektar tema i problema s kojima se filoterapeuti bave. Trebamo biti svjesni kako se ljudi svakodnevno bore s problemima koji utječu na njihovo psihičko zdravlje, ali opet ne toliko da trebaju pomoć psihologa ili psihijatra. Upravo zbog toga postoje filozofski savjetnici koji će osobu saslušati i kroz razgovor i suosjećanje, te uz pomoć filozofije tj. određenih filozofa ili filozofskih škola, riješiti ili zaliječiti problem s kojim se osoba bori.

3.6. Kritika filozofskog savjetovanja

Na putu prema zaključku ovog rada bilo bi korisno navesti i određene kritike filozofskog savjetovanja. Ove kritike su više poticaj za malo sustavniju organizaciju ove vrste savjetovanja. Zbog toga što je ovo još uvijek relativno novo terapijsko područje potrebno ga je malo detaljnije proučiti i razumjeti kako bi se ove kritike mogle razjasniti. U nastavku ćemo iznijeti neke od kritika koje nalazimo u članku „*A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling*”, Knappa i Tjeltveita iz 2005. godine.

Razvojem filozofskog savjetovanja psiholozi su se počeli pitati hoće li filozofsko savjetovanje nadopuniti ili zamijeniti usluge psihologa. Konkretnije, psiholozi se pitaju, hoće li filozofsko savjetovanje postati konkurencija psihološkom (Knapp, Tjeltveit, 2005, 558).

Postoje razni smjerovi filozofskog savjetovanja, a ta raznolikost može biti pokazatelj pluralizma, što je u redu, ali i nedostatka koherentnosti. Koherentnost je u ovom području rada jako teško postići. Savjetnik za mentalno zdravlje Donald J. Robertson smatra kako je zatvaranje i konsenzus suprotno od prirode filozofije. S druge strane, filozof Christian Perring vjeruje kako nemamo niti jednu filozofsku teoriju koja bi bila općenito prihvaćena, stoga niti jedna od njih ne može mnogo pomoći ljudima koji traže odgovore na svoje životne probleme. Drugi problem vezan uz filozofsko savjetovanje je sukob između dobročinstva i filozofskog savjetovanja. Filozof David A. Jopling uzima istinu kao cilj filozofije i zbog toga smatra da bi moglo doći do sukoba istine i dobrobiti klijenta. Važno je spomenuti „ničeanski“ problem koji ističe profesor psihologije Alan Tjeltveit. Slijedeći Nietzschea možemo postaviti pitanje teže li savjetnici, u savjetodavnom odnosu, vlastitom samopotvrđivanju ili traže dobrobit klijenta (Knapp, Tjeltveit, 2005, 560).

Ovako gledano možda nije jasno zbog čega bi filozofsko savjetovanje trebalo dobiti profesionalni status ili društvenu potporu, a razlog je što ne može dati koherentan prikaz njegovih ciljeva i metoda. Iako je koherentnost važan filozofski problem i filozofsko savjetovanje bi imalo korist od nje, pojedince više brine je li filozofsko savjetovanje promiče dobrobit zajednice i pojedinca. Od filozofskog savjetovanja se očekuje da uvjerljivim argumentima i empirijskim dokazima dokaže svoju praksu. Knapp i Tjeltveit su razmatrali tri pretpostavke, za koje vjeruju da na njima počiva filozofsko savjetovanje, a kako bi utvrdili doprinosi li ova praksa općem blagostanju. Tri pretpostavke koje su razmatrali su:

1. filozofska pitanja se ponekad nalaze u pozadini ljudskih problema;
2. neki filozofski problemi se mogu riješiti filozofskim sredstvima;
3. filozofski savjetnici se mogu koristiti filozofskim metodama kako bi pomogli ljudima u filozofskim dimenzijama njihova problema (Knapp, Tjeltveit, 2005, 560).

3.6.1. Filozofska pitanja se ponekad nalaze u pozadini ljudskih problema

Mnogi problemi kojima se bavi psihoterapija u pozadini imaju filozofska pitanja. Psihijatar Irvin D. Yalom izjavljuje kako se u svome radu često osjećao kao filozofski ili vjerski učitelj. Psiholog Albert Ellis u jednom članku također piše o važnosti filozofije. Premda nije imao dovoljno filozofske naobrazbe kod svojih je klijenata, tijekom savjetovanja, nastojao proizvesti duboku filozofsku promjenu tijekom racionalno-emotivne terapije. I drugi oblici terapija se bave filozofijom. Svi bi trebali imati koristi od toga da se filozofi malo više bave praktičnim ljudskim problemima. Svi ljudi koji se susretnu s nekim životnim problemom koji zahtijeva filozofske odgovore mogu uočiti kako im u tome najviše može pomoći filozofi, a s takvim se pitanjima susreću psiholozi i psihijatri. Stoga, suradnja između psihologa i filozofa iznimno je korisna. Filozofija i psihologija neraskidivo su povezane (Knapp, Tjeltveit, 2005, 560-561).

Ako filozofski savjetnik nema formalnu obuku u kliničkoj dijagnostici možda neće znati uočiti razliku između osobe koja treba psihološku pomoć i one kojoj filozofsko savjetovanje može pomoći. Tako može doći do velikih problema jer filozofski savjetnik može nastaviti raditi s osobom koja treba liječenje, npr. za osobu koja ima anksioznost, filozofski savjetnik može reći da pati od egzistencijalne tjeskobe. Također ako osoba ima filozofski ili psihološki problem, a radi samo s filozofskim savjetnikom, psihološki problem može biti zanemaren. Ako dakle klijent ima i psihološki problem pretjerano „filozofiranje“ problema može biti loše jer klijent može stvoriti probleme koji nisu postojali prije. Naravno, filozofski savjetnici koji su dobro obučeni mogu doprinijeti rješavanju praktičnih problema, možda čak i bolje od psihologa (Knapp, Tjeltveit, 2005, 561).

3.6.2. Neki se filozofski problemi mogu riješiti filozofskim sredstvima.

Teško je odrediti koji su problemi i metode striktno filozofske, a koji psihološke prirode. Filozofski problemi, barem neki od njih, mogli bi se rješavati kroz rasprave, čitanje ili druge metode uz filozofskog savjetnika. No, ne smijemo tvrditi kako su svi problemi filozofske naravi rješivi filozofijom. Filozofski savjetnici moraju pribaviti znanstvene dokaze kako ova vrsta savjetovanja doprinosi mentalnom zdravlju. Ako steknu znanstvene dokaze o

učinkovitosti svoga savjetovanja moraju odlučiti koja populacija ima korist od ovoga, zatim jesu li filozofske metode učinkovitije od drugih i druga pitanja. Na kraju je teško zaključiti kakvu promjenu uzrokuje filozofsko savjetovanje zbog toga što, u vrijeme kada su Knapp i Tjelveit pisali ovaj članak, još nije bilo provedeno istraživanje vezano uz metode ovog savjetovanja. Jedino u što možemo biti sigurni je to da filozofske metode vrlo dobro funkcioniraju s problemima koji su usko povezani s filozofijom, ali na žalost nemamo dokaze o učinkovitosti ovog savjetovanja za cjelokupno mentalno zdravlje⁶ (Knapp, Tjelveit, 2005, 562). Ipak, 2020.

3.6.3. Filozofski savjetnici mogu koristiti filozofske metode za pomoć klijentima s filozofskim dimenzijama životnih problema

Filozofski savjetnici tvrde kako mnogi kognitivni psiholozi svoje metode izvode iz djela klasične filozofije. Zbog toga filozofi vjeruju kako bi oni bili bolji u tome poslu jer oni puno bolje poznaju filozofske klasike od njih. Mnogi su filozofi odlični učitelji i u učionicama mogu zadiviti svoje učenike, no to ne znači da njihove metode koje koriste sa studentima mogu primjenjivati na pacijente koji se bore s težim psihološkim problemom. Vještina slušanja i sposobnost izražavanja ideja kroz izražavanje empatije ili pojašnjavanje, suočavanje, tumačenje i dr. stvaraju učinkovit odnos u liječenju. Kako bi s klijentom ostvarili otvoren odnos i kako bi ga naveli da razgovara o svojim osobnim problemima i dubokim pitanjima od terapeuta se zahtjeva posebna obuka i nadzor. Filozofski savjetnik poput psihologa mora biti spreman suočiti se s raznim obrambenim mehanizmima kod klijenta. U tome su vrlo važne međuljudske vještine i one su te koje dobrog savjetnika (Knapp, Tjelveit, 2005, 563).

Iz navedenih kritika jasno je kako mnoge terapeute i savjetnike brinu namjere filozofskog savjetovanja. Nisu sigurnu žele li filozofski savjetnici preuzeti njihov posao ili će zajedno s njima surađivati u poboljšanju psihičkog zdravlja. Moramo priznati kako filozofsko

⁶ Navedeno istraživanje provedeno je prije dvadesetak godina. Danas imamo brojne članke napisane o tome kako filozofija može biti od koristi za mentalno zdravlje. Više o korisnosti primjene filozofije danas pogledati članke: Raabe, Peter Bruno (2020). „Philosophy Revalued in Mental Healthcare“, Petera Brune Raabea (Raabe, 2020), te „The value of doing philosophy in mental health contexts“, Stammers i Pulvermachera (Stammers & Pulvermacher 2020).

savjetovanje još uvijek nije toliko razvijena i pojašnjena filozofska disciplina te kako mnogim ljudima nije jasno o čemu se tu radi. Na sreću stanje se poboljšava i sve više ljudi saznaje za ovu vrstu savjetovanja, a i širi se broj relevantne znanstvene literature vezane uz filozofsku praksu i filozofsko savjetovanje. Filozofi bi se, postavljamo tezu, u skorijoj budućnosti trebali još više posvetiti praktičnoj filozofiji i napokon je ponovno staviti u službu poboljšanja ljudskog života općenito.

Zaključak

Zaključujemo kako je filozofija i dalje prisutna i aktualna, a ovaj rad samo je jedan od mnogobrojnih koji pojašnjavaju njenu praktičnu korisnost. Premda je praktična filozofija kroz povijest potisnuta u stranu, ustupajući prednost akademskoj filozofiji, polako i sigurno dolazi vrijeme da se to promijeni. Upravo zbog toga je izabrana i tema ovog rada kako bismo ukazali na važnost vraćanja filozofije u javni život čovjeka, te kako bi ona prestala biti percipirana nešto daleko i nedokučivo. Ovaj rad podijeljen je na tri veće cjeline, sukladno evaluaciji istraživačkih tema razmještene u niz manjih. Svako poglavlje je imalo svoj cilj koji smo pokušali postići.

Prvo poglavlje posvetili smo tome da razjasnimo što je to filozofija te kako je ona povezana s drugim znanostima, a prvenstveno s psihologijom i psihijatrijom. Cilj ovog poglavlja bio je čitatelju što više približiti pojam filozofije te objasniti kako se ona ne bavi samo apstraktnim temama, već da ju zanimaju pitanja koja se pita svaki čovjek svakodnevno, bio on filozof ili ne. U ovom je poglavlju bilo važno naglasiti kako je filozofija u temelju svih znanosti koje su danas široko rasprostranjene. Zbog toga smo naveli primjer povezanosti psihologije i filozofije koje su toliko isprepletene, da i nakon njihova disciplinarnog razdvajanja i dalje surađuju. Njih dvije imaju isti predmet proučavanja, to je čovjek, te zbog toga njihova suradnja može znatno doprinijeti napretku i rastu čovjeku. Također smo u prvom poglavlju naveli primjer logoterapije i duhovnih vježbi u kojima je jasna očita uzajamna povezanost gore navedenih znanosti.

Nakon prvog poglavlja u kojem smo čitatelju približili značenje filozofije, prešli smo na drugo poglavlje čiji je cilj bio pokazati kako filozofija nisu samo knjige i predavanja već kako ona prožima mnogobrojne druge aspekte čovjekova život. U ovom poglavlju nastojali smo navesti što više primjera gdje se filozofija primjenjuje formalno i neformalno. Postoje naravno i mnogi drugi primjeri, ali izdvojili smo one koji se čine visoko korisnima kao što su npr. filozofija odgoja, filozofija za djecu, filozofija u vojsci, filozofski kafići, sokratovski dijalog i dr. U navedenim primjerima možemo vidjeti kako filozofija, odnosno mudrosti koje su izgovorene stoljećima prije i danas mogu pomoći čovjeku. Zato smo naveli primjer filozofije u vojsci gdje vidimo kako stoička filozofija može pomoći vojnicima da se što bolje nose sa stresnim situacijama ili s raznim osobnim problemima. Također, zanimljiv primjer primjene filozofije danas su filozofski kafići u kojima svatko može, u opuštenoj atmosferi, razgovarati

o raznim filozofskim problemima. Filozofski kafići su rasprostranjeni diljem svijeta, a imamo ih i u nekoliko gradova u Hrvatskoj. Filozofija za djecu je još jedan zanimljiv i koristan primjer primjene filozofije gdje se djeca od svoje najranije dobi uče kako kritički promišljati, kako uvažavati tuđa mišljenja te također iznositi svoja. Važno je nanovo spomenuti kako i u Hrvatskoj, u Zadru, u sklopu Privatne osnovne škole „Nova” prof. Bruno Ćurko eksperimentalno održava satove iz predmeta Mala filozofija.(Ćurko & Kragić, 2008)

U trećem, odnosno posljednjem poglavlju, govorili smo o jednom od najkorisnijih oblika praktične filozofije, a to je filozofsko savjetovanje. Cilj ovog poglavlja bio je čitatelju približiti ovaj relativno nov oblik terapije. Negdje na samom početku ovog poglavlja iznijeli smo slikovit primjer usporedbe filozofskoga s ostalim oblicima savjetovanja. Na ovom se primjeru jasno vidi kako svaki oblik savjetovanja ima nešto na što se usmjerava i stoga ponekad, kako bi što bolje riješio problem, čovjek mora otići na više njih. U ovom smo poglavlju naveli i neke metode kojim se filozofski savjetnici služe u svome radu. Metode su zasnovane na dijalogu stoga je bilo nužno razjasniti i što je to dijalog. Također je objašnjeno što sve filozofski savjetnik mora posjedovati te gdje i kako postati filozofski savjetnik u Hrvatskoj. Kako bi što bolje čitatelju približili to kako filozofsko savjetovanje funkcionira naveli smo mnoge primjere iz svakodnevne prakse filozofskih savjetnika. Osobni problemi koji uznemiruju čovjeka, ali ne toliko da potraži psihološku pomoć, posao su za filozofskog savjetnika.

Na kraju zaključujemo kako je filozofija suvremenom čovjeku nešto daleko i nedokučivo i još uvijek ne uočava njenu dobrobit za svoj život. Filozofi bi se trebali što više posvetiti vraćanju filozofije u svakodnevne živote ljudi, kako bi svi imali priliku uočiti njezinu široku i bogatu korisnost. Svaki je čovjek potencijalno filozof i zbog toga ne bi trebao bježati od toga. Razmišljanje o sebi i o svijetu dio je naše svakodnevice, a upravo se o tome pita i filozofija. Stoga nam bavljenje filozofijom pomaže da upoznamo same sebe i da napokon pronađemo smisao u ovom modernom svijetu koji se bori s besmisлом.

Popis literature

American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.

Barrientos-Rastrojo, J., Saavedra-Macias, J. & Nardi, E. R. (2024). „Impact of philosophical workshops on the prison population: a qualitative and quantitative evaluation.“ *Philosophical Psychology*, 1-27.

Camus, Albert (2013). *Mit o Sizifu*. Kostrena: Lektira.

Cipra, Marijan (2007). *Uvod u filozofiju*. Zagreb: Matica hrvatska.

Ćirić, Josip (2010). „Komunikacijski kanali filozofskog i psihološkog savjetovanja“, *Filozofska istraživanja*, 30(1-2), str. 97-121.

Ćurko, Bruno, i Kragić, Ivana (2008). „Filozofija za djecu – primjer „Male filozofije““, *Život i škola*, LIV(20), str. 61-68.

Dewey, John (1953.) *Vaspitanje i demokratija: uvod u filozofiju vaspitanja*, Cetinje: Obod.

Evans, Jules (2012). *Filozofija za život: I ostale opasne situacije*. Zagreb: Naklada Ljevak.

Fatić, Aleksandar (2017). “Friendship with the Company: Building Corporate Leadership through Philosophical Consultancy“. U: Lydia Amir (ur.), *New Frontiers in Philosophical Practice* (str. 223- 237). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Frankl E., Viktor (2018). *Patnja zbog besmislena života*. Zagreb: Verbum.

Galić Stipančić, Magdalena (2023). „Depresija i anksioznost kao uzrok suicidalnih misli- simptomi i prevencija“. U: Luka Janeš, Štefanija Kožić (ur.), *Bioetička motrišta o mentalnom zdravlju* (str. 169- 181). Zagreb: Centar za bioetiku.

Gillon, B.L. (1969). „Dijalog i profetizam naših dana“. *Bogoslovska smotra*, 39 (2-3), 155-161.

Golubović, Aleksandra (2010). „Filozofija odgoja“, *Riječki teološki časopis*, 36(2), str. 609-624.

- Hadot, Pierre (2013). *Duhovne vježbe i antička filozofija*. Zagreb: Sandorf.
- Janeš, Luka (2024). "Teleological Links between Philosophical Counseling and Logotherapy", *IRCEP*, 4 (10). Dostupno putem stranice: [Teleological links between Philosophical Counselling and Logotherapy | Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy - IRCEP](#)
- Janeš, Luka; Katinić, Marina (2021). „Philosophical Café: A philosophical dialogue and/or therapy?“, *Interdisciplinary Research in Counseling Ethics and Philosophy – IRCEP*, 1(1):51-62
- Jerolimov, Melita (2016). "Overlaps of Psychological and Philosophical Counseling", *Acta Iadertina*, 13(2), str. 0-0.
- Jukić, Renata (2013). „Moralne vrijednosti kao osnova odgoja“, *Nova prisutnost*, XI(3), str. 401-416.
- Kalin, Boris (2014). *Filozofija: uvod i povijest*. Zagreb: Školska knjiga.
- King, Peter J. (2005). *Sto filozofa: život i djelo najvećih svjetskih mislilaca*. Zagreb: Naklada Veble d.o.o.
- Knapp, Samuel, Tjeltveit, Alan (2005). "A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling", *Professional Psychology Research and Practice*, 36(5), str. 558-565.
- Kojčić, Zoran (2014). „Komunicirati filozofsko savjetovanje“, *Metodički ogledi*, 21(2), str. 85-94.
- Macut, Ivan (2005). „Filozofski kafići“, *Počeci*, 6.(1.), str. 78-80.
- Marinoff, Lou (2000). *Umjesto Prozaka Platon*. Zagreb: V.B.Z.
- Marinoff, Lou, Popescu, Beatrice (2013). „Café Philosophique with Lou Marinoff“, *Europe's Journal of Psychology*, Vol. 9(3), 419–426.
- Mutić, Ana (2024). 'Depresija – globalna bolest budućnosti', *Nastavnička revija*, 5(1), str. 3-12.
- Nietzsche, Friedrich (2003). *Schopenhauer kao odgajatelj*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Platon (1997). *Država*. Zagreb: Naklada Jurčić

Pritchard, Duncan (2021). "Philosophy in Prison and the Cultivation of Intellectual Character", *Journal of Prison Education and Reentry* 7, 130-43.

Prkačin, Roko (1991). „Geneza duhovnih vježbi Ignacija Loyolskog“, *Obnovljeni Život*, 46.(1.), str. 110-115.

Puljić, Želimir. (2005). „Franklova logoterapija – liječenje smislom“, *Društvena istraživanja*, 14(4-5 (78-79), str. 885-902.

Raabe, Peter Bruno (2020). Philosophy Revalued in Mental Healthcare. *Synthesis philosophica*, 35 (2), 379-392.

Radić, Stjepan (2021). „Duh i obrazovanje. Rasprava o temeljnim filozofijskim načelima obrazovanja i nužnost njihovom povratku“, *Filozofska istraživanja*, 41(4), str. 765-780.

Schopenhauer, Arthur (1984). *Svet kao volja i predstava*. Beograd: Grafos.

Sisek-Šprem, Mirna, (2019). „Logoterapija kao psihoterapijska tehnika na psihogerijatrijskom palijativnom odjelu“, *Socijalna psihijatrija*, 47(3), str. 344-350.

Stammers, Sophie & Pulvermacher, Rosalind (2020). „The value of doing philosophy in mental health contexts“ *Med Health Care Philos.*, 23(4), str. 743-752.

Steiner, Marijan (2022). „Duhovne vježbe sv. Ignacija Loyolskoga: Uz jubilarnu Ignacijevu godinu 2021.–2022.“, *Obnovljeni Život*, 77(2), str. 147-151.

Macut, Ivan (2023). „Hrvatska filozofija od sloma Nezavisne Države Hrvatske 1945. do raspada Socijalističke Federativne Republike Jugoslavije 1991. godine, Split, Franjevačka provincija Presvetog Otkupitelja – Služba Božja, Biblioteka Službe Božje, knj. 71, 2020, 877 str.' , *Nova prisutnost*, XVIII(2), str. 426-431.

Šimenc, Marjan (2012). „Dijalog u filozofiji s djecom i razvoj filozofije za djecu“, *Metodički ogledi*, 19(2), str. 13-27.

Weiner, Eric (2022). *Sokrat express*. Zagreb: Planetopija.

Weissgerber, Josip (1971). „Kamo ide moderna psihoterapija?“, *Obnovljeni Život*, 26.(3.), str. 226-241.

Yalom, Irvin D. (2008). *Kad je Nietzsche plakao*. Koprivnica: Šareni dućan.

Internet izvori:

Kojčić, Zoran (2022). *Može li filozofija pomoći u potrazi za srećom?* PhiloPractice, URL: <https://www.philopractice.com/blog/moze-li-filozofija-pomoci-u-potrazi-za-srecom> (Pristupljeno 03. 05. 2024).

Kojčić, Zoran (2022). Što će nam uopće ta filozofija? PhiloPractice, URL: <https://www.philopractice.com/blog/sto-ce-nam-uopce-ta-filozofija> (Pristupljeno 24. 05. 2024).

URL: <https://amigdalacentar.hr/filozofsko-savjetovanje/> (Pristupljeno 25. 05. 2024).

Životopis autorice

Lorena Brajko rođena je 04. 11. 2000. godine u Mostaru (BiH). Osnovnu školu završila je u Prozor-Rami gdje započinje i srednjoškolsko obrazovanje u Općoj gimnaziji Prozor-Rama. Nakon dvije godine prebacuje se u Gimnaziju fra Grge Martića u Mostaru gdje i završava srednjoškolsko obrazovanje 2019. godine. Iste godine upisuje Fakultet filozofije i religijskih znanosti smjer filozofija i religijske znanosti u Zagrebu. Godine 2022. završava preddiplomski studij i upisuje diplomski studij filozofije.