

VZŤAH MEDZI FILOZOFICKOU TERAPIOU A PORADENSTVOM

JÁN ŠULAVÍK, Kabinet výskumu sociálnej a biologickej komunikácie SAV, Bratislava

Súčasťou filozofickej odbornosti je aj istá "metareflexívna" artikulácia zmyslu filozofie a filozofovania. Ako je známe, problém významu filozofického myslenia úzko súvisí s predmetnou koncepciou človeka, preto pluralita interpretácií jeho podstaty sa premieta aj do oblasti formulácie zmyslu filozofie. S vedomím tohto pluralitného kontextu predpokladám, že možno hovoriť aj o tzv. "praktickom" význame filozofickej reflexie a jeho dvoch formách alebo aspektoch. V tejto súvislosti sa snažím bližšie vymedziť obsah tzv. "filozofickej terapie" a "filozofického poradenstva" a ich vzájomný vzťah.

1. Filozofická terapia. V histórii filozofického myslenia sa od staroveku objavuje motív spájajúci filozofiu s "liečbou duše", dnes by sme mohli povedať s psychoterapiou. Ako príklad uvediem štyroch známych mysliteľov. Už Platón v dialógu *Charmides* ústami Sokrata chválil gréckych lekárov, ktorí sa nezameriavajú na jednotlivý chorý orgán, napr. oko, ale uvedomujú si, že oko je na hlave a hlava na celom tele. Zdôrazňuje, že treba liečiť nielen jednotlivé oko, ale predpisovať zdravú životosprávu pre celé telo. Sokrates však zároveň upozorňuje, že trácki lekári idú ďalej, lebo sú presvedčení, že nemožno liečiť telo bez liečenia duše. Podľa nich a podľa Sokrata všetko dobré aj zlé vychádza z duše, ktorú treba čo najstarostlivejšie ošetrovať. A duša sa lieči "krásnymi rečami". Z krásnych rečí totiž vzniká v našej duši tzv. "sófosyné", čo doslova znamená "zdravá myseľ" ([26], 64). Podobne M. de Montaigne sa domnieva, že "duša, kde je filozofia hosťom, má svojím zdravím vylicit' aj telo" ([23], 55). Približne o dve storočia neskôr aj I. Kant napísal, že filozofia musí pôsobiť ako liek ([16], 17). Ray Monk v známej knihe o Wittgensteinovi píše, že jedna z jeho poslucháčok z roku 1942 spomenula, že Wittgensteinova filozofická metóda pôsobila na ňu ako terapia a priniesla jej obrovské mentálne uvoľnenie ([24], 497). Wittgensteinovu filozofiu neskorého obdobia možno vnímať (a Wittgenstein ju tak aj chápe) ako "filozofickú terapiu". Podľa H. Marcuseho Wittgensteinova filozofická analýza chce uzdravovať tým, že oslobodzuje od ilúzií, klamov, temným miest, neriešiteľných záhad, nezodpovedateľných otázok a pod. Pacientom je istý druh intelektuála, ktorého rozum a jazyk sa nezhodujú s výrazmi bežného jazyka ([22], 145).

V tomto kontexte si kladiem otázku, či tento výraz treba chápať iba ako metaforu, alebo či ho možno použiť na adekvátny opis zmyslu filozofie vo všeobecnosti. Podľa môjho názoru týmto termínom sa dá jasne vyjadriť účinok filozofovania v určitých špecifických životných situáciách, a je teda rozumné predpokladať, že snahou filozofie je byť aj formou "filozofickej terapie". Rôzni autori sa však môžu líšiť nielen

v odpovedi na otázku, či je adekvátne hovoriť o terapeutickom efekte filozofie, ale aj v odpovedi na otázku, v čom spočíva jej podstata.

2. Filozofická a psychologická terapia. Wittgensteinova poslucháčka spomína ako konečný efekt "obrovské mentálne uvoľnenie", ktoré nasledovalo po vypočutí jeho prednášky. Ako uvádza M. Marcelli, o "oslobodzujúcom" aspekte slova a komunikácie hovorí aj M. Foucault. Podľa neho podstatu tohto efektu treba hľadať vo vzťahu medzi represívnym diskurzom a hovorením, ktoré prekračuje tento diskurz a vytvára jeho novú podobu ([21], 124). K tomuto uvoľneniu spravidla dochádza u každého klienta po úspešnom psychoterapeutickom zásahu. Na situáciu tohto druhu myslí aj tzv. racionálno-emocionálna terapia A. Ellisa [7], kognitívna terapia A. Becka [5], ktorá chce zbaviť klienta iracionálnej životnej filozofie. Autori vychádzajú z predpokladu, že človek emocionálne spracúva udalosti na pozadí svojich postojov a presvedčení. Ak vznikajú nežiaduce emócie, ktoré spôsobujú klientovi problémy, treba podľa Ellisa a Becka zmeniť jeho postoje a presvedčenia fixované v jeho životnej filozofii. To znamená, že treba zmeniť jeho životnú filozofiu prostredníctvom dialógu a diskusie, ktorej výsledkom by mala byť nová filozofia. Jej osvojením sa postupne mení aj nežiaduca emocionálna reakcia na udalosti a prostredie. Problématickou iracionálnych kognícií v súvislosti s výkladom a terapiou emocionálnych porúch sa u nás zaoberá J. Kordáčová [17]. Musíme zdôrazniť, že o "mentálne uvoľnenie" ako dôsledok úspešnej liečebnej intervencie sa psychoterapia snaží aj vtedy, keď nepoužíva v terapii "filozofický dialóg" a chce dokonca "filozofovanie" klienta z nej vylúčiť ako formu úniku pred konkrétnymi životnými problémami.

3. Filozofické poradenstvo. Podobným smerom, i keď bez termínu "liečba duše", formulujú zmysel filozofie aj antické filozofické školy stoicizmus, epikureizmus a skepticizmus. Epikuros, Sextus Empiricus alebo Epiktétos, ktorí sa líšia spôsobmi filozofovania, spoločne hľadajú pohľad na život, ktorý poskytuje človeku harmóniu, duševný pokoj a vyrovnanosť. V tomto zmysle Seneca hovorí, že "bez filozofie nikto nemôže žiť šťastne, ba ani znesiteľne a že šťastný život získavame dokonalým zvládnutím filozofie" ([8], 26). Pozíciu Sokrata, Montaigna, Kanta a Wittgensteina som označil ako "filozofickú terapiu". Naproti tomu Seneca svojmu priateľovi Luciovi kladie otázku: "Chceš vedieť, čo filozofia sľubuje ľudskému pokoleniu?" a hneď dáva jednoduchú odpoveď: "Radu." ([29], 67). Seneca a spomenuté filozofické smery sa teda nesnažili o "terapiu", ale o "filozofické poradenstvo". Hoci cieľom ich filozofie je ovplyvniť v pozitívnom zmysle psychický stav človeka, chceli mu skôr "radiť", ako ho "liečiť". Poradenstvo na rozdiel od terapie neprináša človeku zásadné "mentálne uvoľnenie" (katarziu) spojené s radikálnou zmenou sebachápania a vyšším stupňom osobnostnej integrity.

4. Individuálne a sociálne poradenstvo. Kým v termíne "filozofická terapia" je implicitne prítomná orientácia predovšetkým na individuum a jeho psychický stav, filozofické poradenstvo môže smerovať nielen k individuu, ale aj širšie - k celej spoločnosti. V tomto zmysle by bolo vhodné rozlíšiť "individuálne" a "sociálne"

filozofické poradenstvo. Napríklad Leibniz, ktorý (podobne ako už Aristoteles) vychádza z rozdelenia filozofie na teoretickú a praktickú, predpokladá pri triedení disciplín praktickej filozofie takéto individuálne a sociálne orientované poradenstvo. Kým cieľom teoretickej filozofie je podľa neho poznanie, zmyslom praktickej je poskytnutie pomoci. Praktická filozofia sa usiluje ukázať človeku, ako dosiahnuť šťastie, ktoré podľa neho spočíva v stálej radosť z dokonalosti našej mysle a tela. Dokonalosť mysle možno dosiahnuť logikou a etikou. Logika nám ukazuje metódu myslenia vhodnú na dosiahnutie šťastia a etika sa pričiňuje o to, aby myseľ nebola pri správnom myslení a pri radosť rušená afektmi. Do praktickej filozofie patrí aj gymnastika alebo medicína, ktorá nám hovorí, ako udržať dokonalosť (zdravie) tela. Kým uvedené disciplíny praktickej filozofie boli zamerané skôr individuálne, ďalšie odbory ako politická náuka a ekonomická veda osožia podľa Leibniza celej spoločnosti i štátu ako celku ([20], 37).

V tomto kontexte si možno položiť otázku (ktorú si Leibniz nekladie), aký je vzťah medzi individuálnym a sociálnym poradenstvom. Odpoveď a vymedzenie tohto vzťahu bude závisieť aj od riešenia (ako hovorí Aristoteles) vzťahu medzi "dobrom" individua a "dobrom" štátu. Aristoteles hovorí, že najvyššie dobro jednotlivca je totožné s najvyšším dobrom štátu, pričom v konečnom dôsledku dobro štátu je väčšie a dokonalejšie ([4], 20). To znamená, že veda o štáte má u Aristotela kľúčové postavenie v praktickej filozofii a individuálne poradenstvo sa rozpúšťa či mizne v sociálnom poradenstve. Akcentovanie individuálneho alebo sociálneho poradenstva však nezávisí iba od riešenia otázky vzťahu medzi dobrom individua a dobrom štátu alebo od chápania podstaty človeka, ale aj od aktuálneho stavu, v akom sa spoločnosť a individuum nachádzajú. Už skúsenosť M. de Montaigna hovorí, že situácia v štáte sa môže tak vyhrotiť, že akékoľvek sociálne zamerané filozofické poradenstvo je vylúčené. V tejto súvislosti napísal: "Žijem v časoch, keď nás bezduchosť občianskych vojen priam zavalila neveriteľnými príkladmi tejto neresti (Montaigne myslí ukrutnosť - J.Š.); a v starodávnych príbehoch nevidno nič také strašné, čo my denne prežívame. Ale ja som sa s tým nezmieril. Kým som to sám nevidel, ani veriť sa mi nechcelo, že sa môžu nájsť také ohavné duše, ktoré zabíjajú len pre potešenie zabíjať." ([2], 109). Ako vieme, v r. 1570 v čase náboženských vojen vo Francúzsku sa 38-ročný Montaigne vzdáva úradu radcu kráľovského súdu, aby utiahnutý v rodnom kaštieli v pokoji uvažoval o človeku, rozume, spoločnosti, prírode a Bohu. Orientácia filozofie na sociálne alebo individuálne poradenstvo či terapiu je teda determinovaná situáciou subjektu.

5. Dva typy situácie. Človek žije, cíti, rozmyšľa a koná vždy v situácii. V situácii aj filozofuje, inak povedané, situácia človeka určuje významový rámec, smer a cieľ nášho filozofovania. Ak chceme pochopiť zmysel filozofovania, mali by sme poznať reálnu situáciu, na ktorú subjekt musí reagovať a na ktorú sa musí adaptovať. S istým nevyhnutným zjednodušením použijem konštrukt S. Kratochvíla ([18] 128), ktorý rozlišuje dva typy adaptácie. Pri "aktívnej" adaptácii človek mení svoje prostredie a pri "pasívnej" sa sám prispôbuje podmienkam, teda mení seba samého. Toto členenie nie je v odbornej literatúre neznáme, dostáva však rôzne názvy a pomenovania. Už napríklad H. Hartmann [11] hovoril o alloplastickej a autoplatickej adaptácii. Podobne S. R. Covey [6] rozlišuje sféru našej kontroly a sféru chýbajúcej kontroly. Podľa neho

treba prvú oblasť premeniť na sféru výhier a s druhou sa treba zmieriť a naučiť sa s ňou žiť. Podľa neho je dôležité vedieť zúžiť sféru svojich zájmov do okruhu svojho vplyvu. Covey sa domnieva, že ak oblasť nášho záujmu presahuje sféru nášho vplyvu, vo vedomí sa hromadí napätie a pocity bezmocnosti. Ak sa prenesieme až do antiky, pravdepodobne najvýraznejšie vychádza vo svojich úvahách z tejto významovej opozície spomínaný Epiktétos, ktorý považuje poznatok, že "niektoré veci sú v našej moci, iné nie sú v našej moci" ([8], 27), za podstatný pre vymedzenie adekvátnej životnej cesty a dosiahnutie duševného pokoja. Známa je aj modlitba Sv. Františka z Assisi. Legenda hovorí, že na prahu nového dňa sv. František prosil: "Bože, daj mi odvahu, aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem a mám, pokoj, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem, a múdrosť, aby som to všetko rozoznal." Sv. František ešte navyše zdôrazňuje aj to, na čo sa spravidla v bežnom živote zabúda, múdrosť, ktorá by nám umožnila adekvátne poznanie a rozhodnutie. V literatúre existuje pochybnosť, či je to skutočne modlitba Františka z Assisi ([19], 108). Z hľadiska cieľa tohto textu je nepodstatné, či vznikla v 13. alebo až v 19. storočí a či jej autorom je sv. František alebo R. Kipling, prípadne niekto iný.

Ako som uviedol, členenie na aktívnu a pasívnu adaptáciu by som chcel využiť na bližšie vymedzenie termínu "filozofická terapia" a "filozofické poradenstvo". Podľa toho, či na riešenie situácie môžeme použiť aktívnu alebo pasívnu adaptáciu, rozlíšime dva základné typy situácií. Tieto typy sú konštrukcie, ktoré predstavujú teoretické čisté situácie. Reálna situácia obsahuje v rôznom pomere obidva typy. Vzhľadom na tieto dve základné situácie sa bude meniť obsah a orientácia aj nášho filozofovania. Tým nechcem tvrdiť, že motivácia filozofovania sa vyčerpáva iba dvoma typmi situácií. Tieto situácie uvádzam preto, že ich možno postaviť do významovej opozície a na ich pozadí spresniť obsah spomínaných termínov. Oba základné typy situácií nám vnucujú zodpovedajúce axiologické orientácie a stratégie svojho riešenia. Prvý typ fixuje ideál byť schopný "meniť a kontrolovať" svoje prostredie. Centrálnou hodnotou i základným prostriedkom je postavenie, vplyv a "moc" nad prostredím a stav bezmocnosti je to najhoršie, čo človeka môže postihnúť. Táto hodnota môže determinovať aj filozofické uvažovanie. Napríklad český filozof E. Rádl sa domnieva, že filozofia má byť programom reformy sveta, preto "veľká filozofia je vždy blízka politike". Podľa neho filozof musí byť schopný zanechať pokoj pracovne, vyhrnúť si rukávy a pustiť sa do práce. Poukazuje na to, že Platón išiel do Syrakúz, aby tam reformoval ústavu. Augustín sa ujal vedenia cirkvi, založil a zorganizoval mníšsky rád a pod. Ak preto chceme poznať význam danej filozofie, musíme sa pýtať, na aký čin (reformu, boj) vyzýva. Keď filozofia nemá pre nás odpoveď a neprikazuje nám, čo máme robiť, treba ju podľa Rádlu "hodiť do ohňa" ([28], 5). Filozofia v jeho poňatí je orientovaná aktívne na poznávanie sveta a na možnosti jeho premeny prostredníctvom sociálnych činností. Na základe tohto poznania môže filozofia poskytovať sociálne orientované poradenstvo. Druhý typ situácie predstavuje ideál byť schopný "prispôsobiť sa" a byť v určitom zmysle "nezničiteľný". V tomto prípade je "bezmocnosť" voči vonkajšiemu prostrediu takmer normálnou životnou situáciou a pozitívnu hodnotou sa stáva trpezlivosť, odolnosť, rezistencia, sebaovládanie a pod. Z tejto hodnotovej orientácie vyrastá filozofia, ktorá nechce alebo nemôže meniť vonkajšie podmienky, preto hľadá cestu, ako sa im

prispôbiť, hľadá vnútorné rezervy adaptácie. Najznámejším príkladom môžu byť filozofické školy stoicizmu alebo skepticizmu. Podľa Epiktéta to, čo môžeme zmeniť, sú naše predstavy o veciach, postoje a duševné stavy ([9], 29). Filozofická činnosť týchto škôl sa orientuje na zmenu mentálnej štruktúry subjektu, teda individuálne. Termín "individuálne poradenstvo" a "filozofická terapia" používam hlavne v kontexte druhej situácie.

V tejto súvislosti však možno namietat', že aj filozofia orientovaná na zmenu prostredia a sociálne poradenstvo môže byť v určitom zmysle terapiou slúžiacou spoločnosti - podobne napríklad právnici hovoria, že musia novelou zákona ošetriť nejakú oblasť pôsobenia práva. To znamená, že by sme mali diferencovať aj význam termínu "filozofická terapia", ktorú by sme mohli rozdeliť na terapiu orientovanú sociologicky (na "ošetrovanie" spoločnosti) a terapiu zameranú na psychiku človeka. Z hľadiska reálnej situácie obidva typy filozofickej terapie sú v rôznej miere zastúpené v každom konkrétnom filozofovaní a v každej filozofii.

Významová diferenciácia - individuálna a sociálna terapia - je metodologicky funkčná napríklad aj pri analýze Freuda, ktorý vo svojej celoživotnej tvorbe prechádza postupne od individuálnej k sociálnej terapii. V tejto súvislosti hovorí: "Po celoživotnej okľuke cez prírodné vedy, medicínu a psychoterapiu sa môj záujem vrátil k oným kultúrnym problémom, ktoré kedysi púťali myslenie prebúdajúceho sa mládenca." ([10], 56). Freud postupne rozširuje svoje poznatky z individuálnej psychológie na celú kultúru, národ a spoločnosť. Napríklad v súvislosti s represívnou funkciou vtedajšej kultúry tvrdí, že obmedzenie sexuálnej aktivity u nejakého národa je spojené s rastom životnej úzkosti a úzkosti so smrťou. Ľudia prestávajú byť schopní a ochotní vystaviť sa ohrozeniam v záujme vlastného i národného zachovania. Klesá tiež schopnosť plodiť a rodiť deti, takže daný národ alebo skupina ohrozuje svoju budúcu existenciu ([20], 61).

6. Poradenská filozofia a filozofická prax. V 80-tych rokoch vznikla tzv. "poradenská filozofia" alebo "filozofická prax" [1] Gerda B. Achenbacha, ktorá vychádza z toho, že každý človek si utvára svoju životnú filozofiu, a teda používa filozofiu ako istý nástroj na vyrovnávanie sa so svetom a na riešenie svojich životných a existenciálnych problémov [32]. Poradenská filozofia chce človeku poradiť práve v otázkach jeho osobnej životnej filozofie. Ako hovorí S. C. Schusterová [30], filozofický praktikant a klient spolu filozofujú o problematických otázkach, ktoré kladie život. Zdôrazňuje, že myšlienka, podľa ktorej filozofické myslenie a reflexia všeobecných dojmov (vplyvov) ľudského správania je potrebná pre empatiu a porozumenie života, našla určité uplatnenie v kognitívnej, existenciálnej, sociálnej terapii i v logoterapii. Jung, Adler, Frankl a ďalší si dobre uvedomovali dominantný vplyv svetových názorov a názorov na život na ich pacientov. K tomu treba dodať, že podľa A. Adlera dokonca majú "pravdu tí, ktorí nachádzajú v individuálnej psychológii niečo metafyzické". Adler si myslí, že "individuálna psychológia je oprávnená byť aj svetovým názorom" ([2], 127).

Pri komparácii cieľov a metód poradenskej filozofie a psychoterapie sa nemožno vyhnúť ani otázke vzťahu medzi filozofickým poradenstvom, filozofickou terapiou,

prip. psychoterapiou. V tejto súvislosti stručne uvediem názory dvoch autorov, ktoré predstavujú vhodný rámec pre interpretáciu praktického zmyslu filozofie. Prvou z nich je spomínaná S. C. Schusterová a druhým je starší autor C. G. Jung.

7. Filozofická "trans-terapia". Schusterová poukazuje na to, že poradenstvo zostáva z aktivít, ktoré, hoci nie sú terapiou, môžu predsa len privodiť (indukovať) zdravie a dobrú životnú pohodu. Formálne terapia často neprodukuje nevyhne terapeutické výsledky. Vo všeobecnosti teda filozofické poradenstvo nemusí viesť nevyhnutne k liečebnému efektu. Na druhej strane určitá poradenská, neterapeutická aktivita môže priniesť liečebné účinky. Napríklad počas prázdnin klient ako turista navštívi starobylé mesto. Touto návštevou sa určite nepodrobil terapii. Podobne aj keď terapeut pozve pacienta na prázdniny, nemôže povedať, že pobyt u neho na dovolenke by bola terapia. Napriek tomu tieto neterapeutické aktivity môžu mať väčšie liečebné efekty a mať na ľudí lepší vplyv než cielené prepracované terapeutické postupy. Medzi filozofickým poradenstvom a filozofickou terapiou nie je až taká neprekročiteľná hranica. Ani medzi psychologickým poradenstvom a psychoterapiou takáto neprekročiteľná hranica neexistuje. Schusterová používa pojem "filozofická trans-terapia" [30], ktorým sa snaží zachytiť obidva aspekty a zaujať vyvážený postoj k tomuto problému.

8. Filozofia a dialektický proces. Kým Schusterová chápe terapeutický a poradenský aspekt rovnocenne ako dve stránky jednej veci, Jung klasifikuje terapeutické zásahy podľa stupňa zložitosti, pričom poradenstvo kladie na najnižší a terapiu prostredníctvom filozofie na najvyšší stupeň. Podľa Junga najjednoduchším prípadom liečebného zásahu je tzv. elementárna terapia, pri ktorej klient povie, aký má problém, a psychológ mu dá "dobrú radu", s ktorou je klient spokojný, lebo mu pomôže problém vyriešiť. Často stačí jedna konzultácia.

Pri zložitejších prípadoch treba prostredníctvom dôkladnej "spovede" poskytnúť klientovi tzv. abreakciu. Jung chápe abreakciu ako dramatické zopakovanie traumatického momentu, resp. ako emocionálnu rekapituláciu v bdelom stave alebo v hypnóze, ktoré má liečivý účinok. Ak človeka zažije emocionálnu traumatu, často potrebuje tento svoj silný zážitok znovu a znovu rozprávať, až kým sa nestratí jeho afektívna hodnota. Opakovaným rozprávaním afektivita traumatického zážitku postupne slabne, čím sa stráca jej rušivý vplyv na každodenný život klienta, ktorý sa postupne môže sústrediť aj na riešenie iných svojich problémov ([12], 119). V tomto prípade treba klienta skôr počúvať, ako mu radiť.

Ak bol emocionálne silný zážitok vytesnený z vedomia a je zablokovaný v nevedomí, musia nastúpiť zložitejšie metódy, ktoré vedú k jeho uvedomeniu a odblokovaniu. Ťažšie prípady si podľa Junga vyžadujú reduktívnu analýzu. Pod "reduktívnou analýzou" rozumie psychoterapiu vedenú podľa Freudových alebo Adlerových zásad. Napriek tomu, že Freud a Adler si nárokujú na univerzálnosť svojich koncepcií, Jung sa domnieva, že ich interpretácie sú adekvátne iba vo vzťahu k istým typom psychických porúch. Prvý zodpovedá Freudovmu princípu slasti a druhý Adlerovej vôle k moci a túžbe po nadradenosti. Podľa neho obaja autori zovšeobecnilí svoju vlastnú osobnú skúsenosť a svoje vlastné problémy. Priznáva, že to isté robil aj on sám, keď

formuloval svoju koncepciu. S Freudovou a Adlerovou terapiou vystačil s pacientmi do štyridsať rokov. Ide o dve skupiny ľudí. Prvú skupinu charakterizuje infantilné vyhľadávanie slasti, pacientom záleží viac na uspokojení nezlučiteľných prianí a pudov než na dosiahnutí lepšej sociálnej pozície. Sú to často ľudia dobre situovaní, často spoločensky veľmi úspešní a akceptovaní. Adlerova terapia sa naopak hodí na tých, ktorých centrálnym problémom je byť "hore", pričom sú väčšinou "dole", prípadne nehrajú v spoločnosti takú rolu, aká im podľa ich predstavy patrí. Často ide o ľudí, ktorí majú ťažkosti so sociálnym prispôbením, a preto sa snažia zastrieť svoju porážku fiktívnou mocou. Na začiatku terapie je dôležité rozhodnúť, do ktorej skupiny klient patrí.

Na najzložitejšom stupni terapie, ktorý Jung nazýva "dialektickým procesom", sa k slovu dostáva aj filozofia a filozofický dialóg. Termínom dialektický proces Jung "chce povedať iba to, že psychické pôsobenie je interakciou dvoch psychických systémov" ([12], 15). Upozorňuje, že dialektika bola pôvodne v antickej filozofii umením rozhovoru, ale čoskoro začala označovať metódu na vytváranie syntéz (Hegel). Keď reduktívna analýza nepomáha, treba prejsť podľa Junga k dialektickému procesu, ktorého výsledkom by malo byť formulovanie vlastnej praktickej životnej filozofie. Pod "praktickou životnou filozofiou" myslí filozofiu podobnú filozofii neskorej antiky, aká sa pestovala v rámci stoicizmu, epikureizmu či skepticizmu. Zdôrazňuje, že štvrtá úroveň psychoterapeutického procesu si na rozdiel od tretej úrovne vyžaduje zmenu postavenia psychoterapeuta vo vzťahu ku klientovi.

Kým v rámci reduktívnej analýzy psychoterapeut vystupuje ako autorita, v dialektickom procese sa musí oslobodiť od svojich predpojatých koncepcií a postojov. Dialektický proces môže prebehnúť vtedy, keď sa vzťah medzi klientom a terapeutom zmení na otvorený a rovnocenný dialóg dvoch individuí, v ktorom sa akceptuje nielen osobnosť lekára, ale aj osobnosť pacienta. Individualita klienta si zaslúži rovnakú úctu a má rovnaké právo na existenciu ako individualita lekára. Dialektický proces je zároveň procesom otvorenej tvorivosti, zbavenej akýchkoľvek metód a techník. Terapeut sa vedome zrieka týchto metód a predchádzajúcich koncepcií v prospech tzv. nezaújatého postoja. Cieľom tohto procesu je vytvorenie podmienok pre klientove vlastné sebahľadanie a nájdenie optimálnej cesty svojej individualizácie. Psychológ "spolu-prežíva individuálny vývojový proces" ([12], 20). Klient sa zbavuje svojej neurózy do tej miery, do akej sa stáva sebou samým. V najhoršom prípade sa pacient zmieri so svojou neurózou a pochopí (nájde) jej zmysel. Neuróza sa stane preňho barometrom, na základe ktorého zisťuje, kedy sa odklonil od svojej individuálnej cesty a nevedome zabudol na svoje centrálné hodnoty. Jung nazýva prvé tri stupne "malou" psychoterapiou a dialektický proces "veľkou" psychoterapiou ([15], 105).

9. Teoretická a praktická filozofia. Pluralita rôznych filozofických koncepcií sveta a človeka prenikla aj do oblasti názorov na zmysel filozofie, na jej ciele a štýl filozofovania. Je zjavné, že okrem autorov, ktorí súhlasia s terapeutickým alebo aspoň s poradenským efektom filozofie, existujú aj filozofi, ktorí tento názor odmietajú. Napríklad T. W. Adorno jednoznačne trvá na tom, že filozofia nemôže vypracúvať nijaké návody na šťastný život. Podľa neho filozofia, ktorá by si trúfala uspokojivo

povedať, ako máme správne žiť, by zrádzala svoj vlastný pojem [3]. Podobne aj H. Marcuse sa v opozícii k Wittgensteinovi domnieva, že filozof nie je lekárom a nelieči jednotlivcov, ale sa snaží pochopiť svet, v ktorom ľudia žijú. Toto pochopenie sa týka predovšetkým analýzy toho, čo človek "urobil" svetu a čo ešte môže urobiť ([22], 145). Domnievam sa, že tieto námietky môžu do určitej miery oslabiť spomínané rozlíšenie medzi teoretickou a praktickou filozofiou (Leibniz, Aristoteles). Primárnou snahou teoretickej filozofie by malo byť poznávať či pochopiť skutočnosť a zmyslom praktickej filozofie prísť na pomoc a poradiť (sebe samému i druhým ľuďom).

M. Reicheltová hovorí, že v psychoterapii ide predovšetkým o otázku: Kto vlastne som? ([27], 8). Táto otázka však má rôzne vrstvy všeobecnosti. Možno ju pochopiť nielen v úzkom, ale aj širokom slova zmysle. Napríklad psychológ L. Timulák píše, že self je "akoby obraz seba vo svete" ([31], 237). V súlade s F. Novosádom možno hovoriť o vedomí ako o interpretácii ([25], 31), resp. vedomie má interpretatívnu (hermeneutickú) podstatu, vďaka čomu môže psychológ (filozof) svojho klienta "liečiť" slovom a interpretáciami. (To tiež znamená, že proces filozofickej terapie alebo poradenstva sa dá analyzovať aj z hľadiska filozofickej hermeneutiky.) C. G. Jung napríklad odporúčal svojim vzdelaným klientom, aby sa sami oboznámili s Freudovu a Adlerovu koncepciou človeka a psychiky a posúdili, ktorým smerom treba v terapii postupovať ([14], 36).

Z tohto hľadiska, aj keď zostaneme v teoretickofilozofickej rovine a pôjde nám iba o "čisté" poznávanie, narazíme na niektoré poznatky (koncepty), ktoré sa priamo týkajú človeka. Keď si ich osvojíme, budú bezprostredne vstupovať do nášho sebaobrazu a spontánne meniť naše videnie nás samých i reflexiu našej situácie vo svete. To znamená, že poznatky o človeku môžu byť priamo prakticky efektívne. To viedlo niektorých filozofov k tomu, že neantropologické filozofické poznatky odmietali ako neužitočné. Napríklad podľa Xenofóna už Sokrates považoval za zbytočné zaoberať sa problémami, ktoré nemožno bezprostredne overiť a prakticky použiť. Hovorí, že tí, ktorí sa zaoberajú človekom, môžu tieto poznatky využiť pre seba aj pre druhých ľudí. Ale tí, čo sa zaoberajú kozmom - aj keby bol tento predmet poznateľný - nemôžu tieto poznatky zúžitkovať ([32], 23-24). Možno povedať, že každá všeobecná koncepcia človeka sa potenciálne môže stať všeobecnou vrstvou nášho sebaobrazu a postupne ním prerastať. Osvojená konceptuálna rovina bude potom bezprostredne a spontánne meniť axiologické štruktúry, emocionálne procesy, ovplyvňovať našu pozornosť, pamäť, motiváciu i celú psychiku a bude mať tak prípadne aj terapeutický dopad.

LITERATÚRA

- [1] ACHENBACH, G. B.: Philosophische Praxis. Köln, Jürgen Dinter 1984.
- [2] ADLER, A.: Smysl života. Praha, Práh 1995.
- [3] ADORNO, Th. W.: Philosophische Terminologie. Frankfurt a. M., Surkamp Taschenbuch Wissenschaft 1966.
- [4] ARISTOTELES: Etika Nikomachova. Bratislava, Pravda 1979.
- [5] BECK, A. T.: Cognitive therapy and emotional disorders. New York, International University Press 1976.

- [6] COVEY, S. R.: Sedem návykov pre úspešný a harmonický život. Bratislava, Open Windows 1994.
- [7] ELLIS, A.: Reason and emotion in psychotherapy. New York, Lyle Stuart 1962.
- [8] EPIKTÉT: Dulde und Entbehre. Ein Handbüchlein der Moral. Zürich, Rascher Verlag 1946.
- [9] EPIKTÉTOS: Rukojeť. Rozpravy. Praha 1972.
- [10] FREUD, S.: O sobě a psychoanalýze. In: O člověku a kultuře. Praha, Odeon 1989.
- [11] HARTMANN, H.: Ich-Psychologie und Anpassungsproblem. In: Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse 1939, 24, s. 62-135
- [12] JUNG, C. G.: Terapeutická hodnota abreakcie. In: [14].
- [13] JUNG, C. G.: Zásadné aspekty praktickej psychoterapie. In: [14].
- [14] JUNG, C. G.: Výbor z díla I. Brno, Nakladatelství T. Janečka 1996.
- [15] JUNG, C. G.: Základné otázky psychoterapie. In: [14].
- [16] KANT, I.: Zmysel tvojho života. Bratislava, Archa 1993.
- [17] KORDÁČOVA, J.: Paralely Furstovho a Ellisovho chápania iracionality - historický pohľad. In: Československá psychológia. Roč. XXXVII, č. 3, 1993.
- [18] KRATOCHVÍL, S.: Základy psychoterapie. Praha, Portál 1997.
- [19] LANE, T.: Dejiny kresťanského myslenia. Praha 1996.
- [20] LEIBNIZ, G. W.: O reforme vied. Bratislava, Vydavateľstvo SAV 1956.
- [21] MARCELLI, M.: Michel Foucault alebo stať sa iným. Bratislava, Archa 1995.
- [22] MARCUSE, H.: Jednorozmerný človek. Praha, Naše vojsko 1991.
- [23] MONTAIGNE, M.: Eseje. Bratislava, Slovenský spisovateľ 1975.
- [24] MONK, R.: Wittgenstein. Úděl génia. Praha, Hynek 1996.
- [25] NOVOSÁD, F.: Vysvetľovanie rukami. Bratislava, Iris 1994.
- [26] PLATÓN: Dialóg. Bratislava 1990.
- [27] REICHEL, M.: Wegweiser Psychotherapie. Düsseldorf, ECON 1989.
- [28] RÁDL, E.: Dějiny filosofie I. Starověk a středověk. Praha 1932.
- [29] SENECA: Výbor z listů Luciliovi. Praha, Svoboda 1987.
- [30] SCHUSTER, S. C.: Philosophical Counseling and Humanistic Psychotherapy. In: Journal of Psychology and Judaism 1996, Vol. 20, No. 3.
- [31] TIMUTÁK, L.: Self v teórii a praxi na klienta zameranej terapie. In: Československá psychológia 1997, roč. 41, č. 3.
- [32] VIŠŇOVSKÝ, E.: Umenie žiť a filozofia. In: Fénix 1997, roč. 3, č. 10.

PhDr. Ján Šulavík
 Kabinet výskumu sociálnej
 a biologickej komunikácie SAV
 Dúbravská cesta 9
 813 64 Bratislava
 SR