

DUŠEVNE TEŽAVE IN FILOZOFIJA

Mental problems and philosophy

Barbara Vogrinec Švigelj

POVZETEK

Namen pričujočega zapisa je poskusiti odgovoriti na vprašanje, zakaj pravzaprav bi si filozofsko svetovanje zaslužilo, da bi se v sodobni razčlovečeni in nihilistični družbi, kjer je vedno več težav v duševnem zdravju, ljudje k njemu bolj zatekali. Da bi dosegli ta namen, si najprej pobližje pogledamo na eni strani psihoterapijo kot tisto, k čemur se danes ljudje vedno bolj zatekajo, in na drugi strani filozofsko svetovanje kot tisto, kar bi si zaslužilo, da bi se danes ljudje k temu bolj zatekali, nato pa postavimo pod drobnogled še duševne težave kot danes vse pogostejše izkušnje. Tako se nam pokaže, da filozofsko svetovanje pomeni edinstveno pridobitev za posameznike sodobne družbe, tako pa tudi za celotno družbo.

Ključne besede: sodobna družba, nihilizem, težave v duševnem zdravju, psihoterapija, filozofsko svetovanje

ABSTRACT

The purpose of this paper is to try to answer the question, why, in fact, would philosophical counseling deserve people resorting to it more in contemporary dehumanized and nihilistic society, where there are more and more mental health problems? To achieve this purpose we first take a closer look, on the one hand, at psychotherapy as what people are increasingly resorting to today, and, on the other hand, at philosophical counseling as what would deserve

Avtorica: Barbara Vogrinec Švigelj

Znanstveni in strokovni naziv: doktorica filozofije

Inštitucija/zaposlitev, naslov: asistentka z doktoratom, raziskovalka; Inštitut Karakter – inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti, Ježa 90, 1000 Ljubljana

E-naslov: barbara.vogrinec@guest.arnes.si

DOI: https://doi.org/10.3986/9789610506768_17

people resorting to this more today, and then we take a closer look also at mental problems as increasingly frequent experiences today. Thus, it shows to us, that philosophical counseling means an unique acquisition for individuals of the contemporary society, and thus also for this whole society.

Keywords: contemporary society, nihilism, mental health problems, psychotherapy, philosophical counseling

1 UVOD

Italijanski filozof Umberto Galimberti v svojih knjigah *Grozljivi gost* in *Besedo* imajo mladi govori o današnjem času kot o času nihilističnega ozračja (Galimberti, 2010; 2019). V *Grozljivem gostu* tudi opozori, da ta nihilizem pomeni, da se življenje zdi nesmiselno in zato neznosno in ne obratno (Galimberti, 2010).

Ni torej presenetljivo, da je v sodobni t. i. zahodni družbi – ki jo objema nihilizem (pri katerem pa gre za to, da je nesmiselnost življenja vzrok neznosnosti življenja in ne njena posledica) – opaziti vedno več težav v duševnem zdravju, med katerimi so najpogostejše motnje razpoloženja, med njimi predvsem depresija (Šprah, 2019). Glede na to ni presenetljivo niti, da se v sodobni družbi vedno več ljudi zateka k psihoterapiji. Ameriški filozof Lou Marinoff (2011) ugotavlja, da to velja za ameriško družbo, Galimberti (2011) pa navaja, da to velja tudi pri nas, v Evropi.

Na srečo pa se dandanes ljudje poslužujejo tudi filozofskega svetovanja. V pričujočem zapisu bomo poskusili odgovoriti na vprašanje, zakaj pravzaprav je to sreča oz. zakaj bi si to svetovanje zaslužilo, da bi se danes ljudje k njemu bolj zatekali. Resnici na ljubo se danes le malo ljudi odloči za filozofsko svetovanje, zato se zdi, da je, kot se karikirano izrazi Marinoff (2022: 29), »povsod samo terapija, na razmišljanje pa nihče niti pomisli ne«. Da bi dosegli svoj tukajšnji namen, si bomo najprej pobližje pogledali na eni strani psihoterapijo kot tisto, k čemur se danes ljudje vedno bolj zatekajo, in na drugi strani filozofsko svetovanje kot tisto, kar bi si zaslužilo, da bi se danes ljudje k temu zatekali bolj, kot se.

2 PSIHOTERAPIJA POD DROBNOGLEDOM

Začnimo s psihoterapijo. To, kar lahko vidimo, ko vzamemo pod drobnogled psihoterapijo kot danes vse pogostejše zatočišče, je, da so to predvsem psihoterapevtski pristopi kognitivne (ali spoznavne) psihologije in behaviorizma (ali vedenjske psihologije). Od vseh smeri psihologije sta namreč danes najbolj uveljavljeni ti dve. Današnja prevlada kognitivne psihologije in behaviorizma nad

ostalimi smermi psihologije izpostavlja tudi Galimberti (2011: 144), ki pa opozarja, da »tako kognitivna psihologija kot behaviorizem veljata za 'konformistični smeri psihologije'«. Kaj to pomeni? Kot pojasnjuje Galimberti (2011), sta to smeri psihologije, za kateri je ideal duševnega zdravja stanje usklajenosti z okolico in ki za doseg tega ideala svetujeta ponotranjenje vzorcev, ki pomeni odklanjanje individuacijskih procesov. Cilj kognitivne psihologije in behaviorizma je torej bolj samoomejevanje kot samouresničevanje človeških posameznikov oz. njun cilj je bolj človekovo razumsko sprejemanje odločitev, ki niso najbolj njegove, kar ga oropa tiste moči, ki jo prepozna vsakič, ko razumsko sprejme odločitev, ki mu je bližja kot kaka druga – moči, v kateri je njegovo duševno zdravje (Galimberti, 2010). Tako pa kognitivna psihologija in behaviorizem vodita bolj k ohranjanju kot spreminjanju celotne sodobne družbe, ki je natančneje družba v dobi tehnike, v kateri je človek postal tako rekoč podoben stroju oz., kot bi se izrazil Galimberti (2019: 189), »[človek] ni več nosilec svojega delovanja, temveč preprost izvajalec opravil, ki jih predpisuje tehnični sistem«.

Psihoterapija pod našim drobnogledom je torej predvsem nekaj, kar vodi bolj k človekovemu samoomejevanju oz. odvisnosti od drugih kot samouresničevanju oz. neodvisnosti od drugih – tako pa tudi bolj k ohranjanju kot spreminjanju celotne sodobne razčlovečene družbe.

3 FILOZOFSKO SVETOVANJE POD DROBNOGLEDOM

Poglejmo si поблиžje še filozofsko svetovanje kot tisto, kar bi si zaslužilo, da bi se danes ljudje k temu bolj zatekali – kaj to je in kam vodi.

3.1 Kaj je filozofsko svetovanje?

O našem filozofskem svetovanju (se pravi o filozofskem svetovanju, ki smo ga vzeli pod drobnogled) bi lahko najprej rekli, da je to smer filozofije, ki nekako nadaljuje izročilo prejšnjih filozofov, ki so si, če si sposodimo besede angleške filozofinje Sarah Bakewell (2018: 23), »s filozofijo raje prizadevali za dobro življenje, kot da bi iskali znanje ali modrost, ki bi bila sama sebi namen«. Če še sledimo Bakewellovi, so ti prejšnji filozofi natančneje predvsem najprej stoiki in epikurejci, nato Danec Søren Kierkegaard in Nemec Friedrich Nietzsche (ki veljata za predhodnika modernega eksistencializma), nato pa še moderni eksistencialisti, predvsem Francoza Jean-Paul Sartre (ki velja za očeta te filozofske smeri) in Simone de Beauvoir, in fenomenologi, predvsem Nemca Edmund Husserl (kot vodilni fenomenolog) in Martin Heidegger. Njihova filozofija pa natančneje »ni

bila čisti intelektualni podvig, ne zbirka cenениh trikov za samopomoč, temveč veda o tem, kako uspešno živeti v vseh ozirih človeško, odgovorno življenje» (Bakewell, 2018: 23).

Naše filozofsko svetovanje bi torej lahko opredelili najprej kot razmeroma novo smer filozofije, ki pa se je natančneje začela z nemškim filozofom Gerdom Achenbachom v 80. letih prejšnjega stoletja v Nemčiji, od koder se je kasneje razširila v Francijo, na Nizozemsko, v Združeno kraljestvo, Kanado, ZDA, Izrael, Italijo in drugam (Galimberti, 2011; Knapp in Tjeltvejt, 2005; van Deurzen, 1998). Ta nova filozofska smer je tudi nekakšno nadaljevanje izročila prejšnjih filozofov, za katere filozofija ni bila čisti intelektualni podvig, ampak so si z njo raje prizadevali za dobro življenje. Dalje pa bi lahko naše filozofsko svetovanje opredelili kot spodbujanje tistih, ki so prišli k filozofskemu svetovalcu po nasvet, k filozofiranju. In kaj pravzaprav je filozofiranje? V nekem intervjuju Galimberti pravi, da je to človekovo pretresanje, postavljanje pod vprašaj samoumevnih, stereotipnih vrednot, idej, po katerih živi (Grgič, 2012). K tej opredelitvi bi lahko dodali, da se s tem, ko postavlja pod vprašaj običajne, ustaljene, dokončne odgovore na vprašanja, ki zadevajo ideje, po katerih živi, človeku pokaže, da na neko vprašanje ni enega samega, dokončnega odgovora, da je še kakšen, ki je morda tudi bolje utemeljen, oz. je odgovorov več. Tako je človek ustvarjalen, tudi inovativen, in spoštljiv do razlik, drugačnosti, s tem pa tudi etičen. Posameznik tako prihaja do drugih, tudi povsem novih odgovorov na vprašanja, ki zadevajo njegove življenjske ideje. S tem obenem dopušča oz. je spoštljiv do drugačnosti. Hkrati pa je ob tem tudi etičen, se pravi zmožen delati dobro ne le sebi, ampak tudi drugim, natančneje skrbeti za potrebe, ne le svoje, ampak tudi potrebe drugih ljudi, človeške skupnosti, pa tudi vseh drugih živih bitij in vsega naravnega okolja, ki si ga ljudje z njimi delimo.

Ko filozofira, torej človek premišljuje o sebi in svetu okrog sebe – o tem, kar je, počne on sam, in je, se počne v svetu, ki ga obdaja – brez sklicevanja na katerokoli avtoriteto zunaj sebe. S tem avtonomnim premišljevanjem pa avtonomno spreminja samega sebe – svoj jaz, ki se tako poraja v novi, boljši obliki. Postaja torej svoja boljša različica, boljši – ustvarjalnejši, spoštljivejši do drugačnosti in bolj etičen.

3.2 Kam vodi filozofsko svetovanje?

Glede na zapisano v prejšnjem podpoglavju lahko rečemo, da je cilj filozofskega svetovanja pod našim drobnogledom človekovo samouresničevanje oz. cilj tega svetovanja je človekovo razumsko sprejemanje odločitev, ki so njegove, se pravi njegova neodvisnost od drugih. Tako pa to svetovanje vodi tudi k spreminjanju celotne sodobne razčlovečene družbe.

Kot smo že omenili, po Galimbertiju sodobno družbo objema nihilizem, pri katerem pa gre za to, da je nesmiselnost življenja vzrok in ne posledica neznosnosti življenja. Naše filozofsko svetovanje vodi torej tudi k reševanju iz tega nihilizma oz. filozofiranje, h kateremu spodbuja to svetovanje, je tudi reševanje iz tega. Pri tem pa naj opozorimo, da je – zaradi narave nihilizma, ki objema sodobno družbo – morda primernejše, če na to filozofiranje usmerimo pogled, ki predstavlja »premik iz krščanske v grško kulturo« (Galimberti, 2010: 11), kar pomeni, da v njem vidimo bolj nekaj, v čemer se najde smisel, kot iskanje smisla.

4 DUŠEVNE TEŽAVE POD DROBNOGLEDOM

Skozi drobnogled na eni strani psihoterapije, ki v sodobni razčlovečeni in nihilistični družbi z vedno več težavami v duševnem zdravju postaja vse pogostejše zatočišče, in na drugi strani filozofskega svetovanja kot tistega, kar bi si zaslužilo, da bi se danes ljudje k temu bolj zatekali, smo poskusili odgovoriti na vprašanje, zakaj pravzaprav bi si to svetovanje zaslužilo več pozornosti. Pri tem smo prišli do delnega oz. enega odgovora na to vprašanje – na katero pa lahko odgovorimo še drugače. Do tega drugega odgovora bomo poskusili priti tako, da si bomo nekoliko pobližje pogledali še duševne težave kot tisto, kar danes ljudje vedno bolj izkušajo.

Kaj torej lahko vidimo, ko vzamemo pod drobnogled duševne težave kot danes vse pogostejše izkušnje? Vidimo lahko, da so to predvsem težave, ki jih, če si sposodimo besede Marinoffa (2011: 47), »ne povzroča nič telesnega in tudi ne psihičnega; niso krive kemijske ravni v možganih, jemanje snovi ali otroške travme«. Vzrok teh težav torej ni v možganih (se pravi nekaj telesnega) – v neki njihovi genetski nepravilnosti, ki povzroča spremenjeno delovanje živčnih prenašalcev, ali v nekem njihovem stanju, ki je posledica npr. uživanja psihoaktivnih snovi, kot so droge ali alkohol; prav tako njihov vzrok ni neka nerešena travma iz otroštva ali nerešen problem iz preteklosti (se pravi nekaj psihičnega). Večina današnjih duševnih težav torej ni takega izvora, pač pa vzrok »izvira iz nekega akutnega dogajanja v posameznikovem trenutnem življenju«, kot so »zaposlitvena kriza, grozeč osebni ali finančni problem, kot sta ločitev ali bankrot, ali pa moralna ali etična dilema« (Marinoff, 2011: 47). Tak pogled na te težave – ki ga odkrito sprejema tudi Galimberti (2011) – dobiva svojo potrditev predvsem v dejstvu, da je sodobna družba razčlovečena in nihilistična. Iz njega pa izhaja, da večina teh težav ne potrebuje zdravljenja z zdravili, ki ga sicer potrebujejo težave, katerih vzrok je v možganih; prav

tako ni potrebe po psihoterapiji, ki je sicer ustrezna za težave, katerih vzrok je neki nerešen problem iz preteklosti; pač pa se kaže potreba po filozofskem svetovanju. Večina današnjih duševnih težav torej potrebuje, če si izposodimo Galimbertijeve besede (2011: 157), »terapijo z idejami«, ki pa bi, kot izpostavi Marinoff (2011), pomagala tudi pri preostalem delu teh težav, in sicer tam, kjer so potrebna zdravila, po le-teh in namesto psihoterapije ali po njej, tam, kjer zdravila niso potrebna, pa namesto psihoterapije ali po njej.

5 ZAKLJUČEK

V pričujočem zapisu smo poskusili odgovoriti na vprašanje, zakaj pravzaprav bi si filozofsko svetovanje v sodobni razčlovečeni in nihilistični družbi, kjer je vedno več težav v duševnem zdravju, zaslužilo, da bi se več ljudi zatekalo k njemu. Skozi ta poskus se nam je pokazalo, da je psihoterapija kot tisto, k čemur se danes ljudje vedno bolj zatekajo, predvsem nekaj, kar vodi bolj k samoomejevanju človeka oz. njegovi odvisnosti od drugih kot posameznikovemu samouresničevanju oz. neodvisnosti od drugih, tako pa tudi bolj k ohranjanju celotne sodobne razčlovečene in nihilistične družbe kot njenemu spreminjanju. Nasprotno filozofsko svetovanje kot tisto, kar bi si zaslužilo, da bi se danes ljudje k temu bolj zatekali, vodi k človekovemu samouresničevanju oz. njegovi neodvisnosti od drugih, tako pa tudi k spreminjanju celotne sodobne razčlovečene in nihilistične družbe. Poleg tega večina duševnih težav kot tistega, kar danes ljudje vse pogosteje izkušajo, ne potrebuje zdravljenja z zdravili ali psihoterapije, pač pa filozofsko svetovanje.

Odgovor na vprašanje, zakaj bi si filozofsko svetovanje zaslužilo več pozornosti, nam torej kaže, da to svetovanje pomeni edinstveno pridobitev za posameznike sodobne družbe, tako pa tudi za družbo v celoti. V prihodnosti se mu torej moramo bolj posvetiti. To vključuje tudi več pozornosti v okviru raznih programov za povečevanje pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju.

Literatura

- Bakewell, S. V kavarni eksistencialistov: svoboda, bit in marelični koktajli. Ljubljana: Modrijan; 2018.
- Galimberti, U. Grozljivi gost: nihilizem in mladi. Ljubljana: Modrijan; 2010.
- Galimberti, U. Miti našega časa. Ljubljana: Modrijan; 2011.
- Galimberti, U. Besedo imajo mladi: dialog z generacijo dejavnega nihilizma. Ljubljana: Modrijan; 2019.

- Grgič, M. Dr. Umberto Galimberti: Sedimo na tempirani bombi (intervju z Umberto Galimbertijem). *Mladina*, 31. 8. 2012.
- Knapp, S. in Tjeltveit, A. C. A. Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005; 36(5): 558–565.
- Marinoff, L. *Raje Platona kot pomirjevala! Kako z večno modrostjo reševati vsakodnevne težave*. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2011.
- Šprah, L. Uvajanje inovativnega programa pismenosti o motnjah razpoloženja v Sloveniji: rezultati in učinki programa. V: Šprah, L., ur. *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki*. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU; 2019: 51–73.
- Van Deurzen, E. *Existentialism and existential psychotherapy*. 1998. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/265245397_EXISTENTIALISM_AND_EXISTENTIAL_PSYCHOTHERAPY (citirano: 7. 7. 2022).