

Nemes László

A FILOZÓFIAI TANÁCSADÁS ÉS A PSZICHOLÓGIA

„Amikor egy konferencián vagy nyilvános vitában azt kérdezik tőlem, hogy mi az a filozófiai konzultáció, azonnali válaszom többnyire nagyon határozott: *filozófia, tisztán és egyszerűen filozófia*, két ember közötti *beszélgetés* formájában, akik közül legalább az egyik *filozófus*.”

Neri Pollastri, 2008, 21.

1. Bevezetés

Írásomban a *filozófiai praxis* legalapvetőbb formájának tekinthető filozófiai tanácsadással vagy konzultációval összefüggésben leggyakrabban felmerülő, a támogatókat és kritikusokat egyaránt megosztó kérdések egyikét járom körül. E kérdés abban áll, hogy a filozófiai tanácsadás milyen viszonyban áll vagy kellene állnia pszichológiai megfelelőjével, illetve általában a pszichológiával. A filozófiai praxis legfontosabb elméletalkotói különböző álláspontokat képviseltek ebben a kérdésben. A legalapvetőbb pozíciók között találunk olyat, amely a pszichológiával való szoros együttműködést részesíti előnyben, miközben olyanokat is, amelyek lazább kapcsolatot szorgalmaznak. Emellett léteznek olyan megközelítések is, amelyek a filozófiai tanácsadást autonóm vállalkozásnak tekintik, olyannak tehát, amely a többi alternatívához (pl. a különböző pszichoterápiás vagy pszichiátriai irányzatokhoz) képest önálló szemléletmóddal és módszertannal rendelkezik. Én magam ez utóbbi állásponthoz kívánok csatlakozni. Úgy vélem, hogy jóllehet a filozófiai tanácsadásnak számos sajátos vonatkozása van az általában vett filozófiához képest, alapvetően mégis annak szerves részét képezi. A praktizáló filozófus más környezetben és más célkitűzéssel bár, de valódi filozófiát művel, tevékenysége során nem lépi át autonóm diszciplínájának szokásos kereteit. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a filozófiai tanácsadás és a pszichológia közötti viszonyt alapvetően az általában vett filozófia és pszichológia viszonyából érthetjük meg.

Nemrégiben a magyar sajtót is bejárta a hír, hogy a dél-olaszországi Puglia tartományban található Corigliano d'Otranto település polgármestere filozófiai konzulenszt jelölt ki a város lakói számára. A hírnek az is részét képezte, hogy néhány pszichológus az esettel kapcsolatban fontosnak tartotta rosszallását kifejezni, arra hivatkozva, hogy az emberi élet kérdéseinek leginkább szakavatott,

netán kizárólagos ismerője a pszichológus.¹ Az Egyesült Királyságban már korábban megfogalmaztak egy olyan jogi tervezetet, ami alapján a *tanácsadó* fogalmának használata korlátozások alá esett volna, ezáltal megnehezítve a *filozófiai tanácsadó* megnevezés használatát, leginkább pszichológusok számára fenntartva ezt a pozíciót és megnevezést (Brown 2010).² A kanadai illetőségű Lou Marinoff, a filozófiai tanácsadás meghatározó alakja az angolszász nyelvterületen, a témában legnagyobb sikernek és ismertségnek örvendő *Plato not Prozac* (Prozac helyett Platón) című könyv (Marinoff 1999) szerzője, egészen odáig ment, hogy a szólásszabadság megsértése miatt perre ment munkáltatója, a City College of New York ellen, mivel az akadályokat gördített a filozófiai tanácsadás egyetemükön való alkalmazásával szemben (Duane 2004). Ezek a történések arra mutatnak rá, hogy nem csupán a filozófiai praxis identitásának kialakításában, de a filozófiai tanácsadás intézményes érvényesítésében is központi kérdéssé válik annak elkülönítése egyéb megközelítésektől, illetve szolgáltatásoktól. Ezzel együtt is fontosnak tartom leszögezni, hogy nem gondolom úgy, hogy a filozófiai praxist, tanácsadást vagy konzultációt mindenképpen a pszichológiához *képest* kellene meghatározoznunk. Azonban még ebben az esetben is hasznos lehet tisztázni a felmerülő hasonlóságokat, különbségeket, kapcsolódási pontokat, átfedéseket, elkülönülést, integritási bázist stb. – mindenekelőtt pedig a filozófiai tanácsadással kapcsolatban kialakult néhány közkeletű félreértést.

Több esetben megtörtént, hogy pszichológusok egyfajta kompetenciahatár-áthágásként értelmezték a filozófiai szempontok életvezetési tanácsként való felhasználására tett törekvéseket. Elméleti megközelítésben ezeket a félreértéseket alaptalannak tartom, leginkább a filozófia természetének és a filozófiai tanácsadás céljainak nem megfelelő értelmezésének jeleként. A pszichológia mai működési keretei között meglehetősen messze került filozófiai gyökereitől, ami egyes esetekben azt is eredményezi, hogy a végzett pszichológusoknak bizonytalan elképzelésük van a filozófiai gondolkodás mibenlétéről. Elsősorban ezért tartom hasznosnak néhány lehetséges félreértés tisztázását, illetve egy konstruktív elképzelés bemutatását az egyéni életproblémák filozófiai megközelítésének szükségességéről.

A következőkben röviden bemutatom a filozófiai tanácsadás kibontakozásának folyamatát (2. fejezet), főbb jellemzőit (3. fejezet), ezt követően áttekintem a pszichológiával való viszony kérdésében megfogalmazott álláspontokat, vitákat (4. fejezet), majd áttekintem a filozófia és a pszichológia között megfigyelhető általános különbségekre (5. fejezet), kiterjesztve ezeket a szempontokat a filozófiai tanácsadás speciális esetére is (6. fejezet). Külön kitérek a filozófia mint beszélgetés felfogására (7. fejezet). A dolgozatot egy kitekintéssel egészítem ki a filozófiai praxis alapvető etikai hozzáállásáról (8. fejezet), majd egy függeléssel

¹<http://www.gondola.hu/cikkek/82540->

[A_filozofia_megvaltoztatja_egyolasz_varoska_eletet.html](http://www.gondola.hu/cikkek/82540-A_filozofia_megvaltoztatja_egyolasz_varoska_eletet.html)

² A javaslat végül nem került elfogadásra.

zárom, amely a filozófiai kávéházzal kapcsolatban veszi röviden számba a felmerült szempontokat.

2. A filozófiai tanácsadás kibontakozása

Egy ideje hazánkban is egyre többet hallunk a filozófiai tanácsadásról. A filozófiai tanácsadás vagy – egy Európában talán elterjedtebb elnevezéssel - *filozófiai konzultáció* egy olyan új irányzatra utal, amelynek képviselői arra tesznek kísérletet, hogy a filozófiát az átlagos emberek életében is az azt ténylegesen megillető, ám jó ideje háttérbe szorult jelentőséggel ruházzák fel. A filozófiai tanácsadó/konzulens olyan speciális filozófiai képzettséggel rendelkező szakember, aki a hozzá forduló személyek, csoportok vagy szervezetek (cégek, intézmények) számára próbál a filozófia sajátos módszerei és belátásai révén segítséget nyújtani bizonyos filozófiai vonatkozású kérdések vagy problémák megközelítéséhez.³ Nincs ebben semmi boszorkányság: *a filozófiai tanácsadás/konzultáció azt jelenti, hogy bizonyos kérdéseivel, problémáival az ember felkeres egy ezen a területen képzett és tapasztalt filozófust és beszélget vele.* A filozófus egész biztosan nem kész tanácsot fog adni neki (az elnevezés ennyiben megtévesztő), hanem segít közösen átgondolni, tisztázni a helyzetet és a megoldási lehetőségeket. Ez segítségére lehet a hozzá fordulónak vagy éppen nem, ami sok mindentől függ, a leglényegesebb azonban, hogy ez tényleges választási lehetőség legyen. Az illető döntést tudjon hozni abban, hogy a kérdéseivel inkább egy orvost, egy pszichológust, egy papot vagy egy filozófust keressen-e fel. Ma minden egyéb választási lehetőség a rendelkezésünkre áll, a filozófus ilyen jellegű szolgálatait kivéve. A filozófiai tanácsadás lehetőségének megteremtésére mindenekelőtt ezt a szempontot kell tudatosítanunk: a filozófia történeti hagyományából és kérdésfeltevéseiből adódóan alternatívát kínál egyéb megközelítésekkel szemben. Mégpedig a filozófia alternatívája a leginkább alkalmas arra, hogy az európai gondolkodást meghatározó racionalitás elvei alapján közelítsen a felmerülő kérdésekhez.

A filozófiai tanácsadás a filozófiai praxis egyik fő formája. E kifejezésen belül a *praxis* egészen konkrét és hétköznapi jelentéssel bír: a speciális képzettséggel rendelkező filozófus praxist folytat – ahhoz hasonlóan, ahogy egy fogorvos, ügyvéd vagy pszichoterapeuta praxist vezet. A filozófiai praxis egy gyűjtőfogalom, amibe különféle tevékenységi körök tartoznak, ezen belül a

³ Egy újabb írásomban (Nemes 2013b) amellet érveltem, hogy a filozófiai praxis szokásosan említett három fő működési területe vagy szintje (egyéneknek, csoportoknak és intézményeknek nyújtott filozófiai konzultáció) kiegészíthető egy negyeddikkal, ami az ún. *nyilvános értelmiségi* azon működésére utal, hogy a tágabb közösség vagy az egész társadalom számára kínál filozófiai tanácsadást. A nyilvános értelmiségi e felfogása - nézetem szerint - alkalmas lehet arra, hogy annak társadalmi szerepét egy újszerű perspektívából élessze újjá.

filozófiai tanácsadás/konzultáció az egyéni klienseknek nyújtott praxis-jellegű segítő szolgáltatást fedí le. A filozófiai tanácsadót egyéni kliensek keresik fel meghatározott formai keretek között, tág értelemben vett filozófiai jellegű problémáikkal, kérdéseikkel. Ma sokat beszélnek a pszichológiai jellegű szolgáltatások terén megjelenő elhajlásokról: képzettség, papírok vagy tényleges tudás nélkül magukat pszichológusnak kiadó emberek működéséről, amely veszélyeztetheti a pszichológusok jó hírnevét és működési lehetőségét. Nyilván kérdés, hogy mennyiben lehet privilegizálni az emberi lélek vagy elme ismeretét és az erre épülő segítő technikák alkalmazását. Abban viszont biztosak lehetünk, hogy a filozófiai tanácsadás nem tartozik az álpszichológusok körébe, egészen egyszerűen azért, mert a filozófiai tanácsadás nem akarja pszichológiának beállítani magát (nagyon is távol áll ettől). A filozófiai tanácsadás a filozófia része – a filozófus egyetemi végzettséggel, akár doktori fokozattal is rendelkezik, egy igencsak tiszteletre méltó hagyománnyal rendelkező ősi diszciplínát képvisel.

A felmerülő kérdések nem feltétlenül elvont magaslatokban lebegő, a hétköznapi gyakorlattal köszönő viszonyban alig álló problémák, hanem az alapvető elvek, értékek és etikai szempontok tisztázására irányuló megszokott törekvések szakszerűbb formában való megjelenítését jelentik. Az emberek életében (illetve intézményeik működésében) gyakran merülnek fel olyan helyzetek, amelyek megoldása meghaladja erejüket, és amelyek kapcsán mások segítségére szorulanak. Amennyiben bizonyos filozófiai kérdések az élet vonatkozásában fontosnak tűnnek, és elismerjük, hogy vannak a filozófiai gondolkodás terén képzettségüknél és tapasztalataiknál fogva az átlagosnál járatosabb emberek, magától értetődik, hogy felmerülhetnek olyan helyzetek, amelyekben nem világtól elrugaszkodott ötlet olyan professzionális filozófiai segítségért folyamodni, amely átsegíthet egy-egy bizonytalan perióduson. A filozófiai tanácsadók pontosan a magukat ilyen helyzetben találó, önmagukhoz és a világhoz mégis nyitott elmével közelítő embertársaik számára kínálják szolgálataikat.

Életünk tele van választakkal, dilemmákkal, veszteségekkel, nyereségekkel, kompromisszumokkal, kisebb-nagyobb lehetőségekkel – olyan helyzetekkel tehát, amelyekkel szemben nem árt résen lennünk. Ilyen helyzetekben sok mindent tehetünk, rábízhatjuk magunkat az események folyására, vizsgálat alá vehetjük döntéshozatali mechanizmusainkat vagy megpróbálhatjuk a jelen helyzet kialakulásának gyökereit feltárni, amely hasznos lehet a tisztánlátás miatt, ám ezzel együtt is fontos a problémákat a saját névértékükön kezelni, azaz a *problémákat mint problémákat, a kérdéseket mint kérdéseket* megközelíteni és ennek megfelelően bánni velük. A filozófiai tanácsadás megközelítésének lényege pontosan ebben ragadható meg: a filozófia eszköztárát az élet kérdéseinek olyan szintjén alkalmazza, ahol azok megfogalmazódnak, azokat komoly elméleti kihívásoknak tekinti, nem pedig másodlagos megnyilvánulásoknak.

A pszichológusok nagyon is tisztában vannak azzal, hogy ha problémáinkat meghallgatja valaki, akár barát, ismerős, idegen, akár egy ilyen helyzetekre

felkészült szakember, az önmagában is nagy segítség lehet kritikus helyzetekben. A filozófiai tanácsadás több ennél. A filozófus (módszerei és az emberi állapot örök kérdéseire adott sokféle válasz ismerete folytán) a probléma-helyzetek szisztematikus áttekintésének és a megoldási lehetőségek körvonalazásának nagymestere. A filozófiai tanácsadás eszméje ebből a felismerésből fakad.

A szokásos történeti áttekintés szerint a német filozófus, Gerd Achenbach nyitotta az első filozófiai tanácsadó praxist 1981-ben egyéni kliensek (*vendégek*, ahogy ő nevezi őket) számára a Köln melletti kisvárosban, Bergisch Gladbachban. Németországban, illetve a szomszédos Hollandiában ez a kezdeményezés igen hamar jelentős elfogadottságra és követőkre talált. Mára számos más európai országban is számottevő bázisa alakult ki a filozófiai tanácsadásnak, így például Franciaországban, Olaszországban, Ausztriában, Svájcban, Angliában, Norvégiában, Svédországban vagy Portugáliában. De távolról sem csak európai jelenségről van szó. A filozófiai tanácsadókat az Egyesült Államokban vagy Kanadában éppúgy megtaláljuk, mint Dél-Afrikában, Izraelben, Peruban, Japánban, Taiwanon vagy Dél-Koreában. Számos szakmai szervezet és folyóirat alapítása jelzi a filozófiai tanácsadás és más ezzel összefüggésben álló vállalkozások világméretű terjedését. Néhány magyar nyelvű áttekintő tanulmány is született a témában, így Kovács József (2008) és Sárkány Péter írásai (2009, 2012), de figyelemre méltó forrásként szolgálhat az IPM magazinban megjelent rövid összefoglaló is (Kassai 2011). Én magam is közöltem néhány, ezzel a témakörrel összefüggő tanulmányt (2012a, 2012b, 2012c, 2013d, 2013, 2014a, 2014b). Ami mindezek fényében leszűrhető, hogy egy olyan lehetőségről van szó, amelyre valós igény mutatkozik a gazdaságilag fejlett világban, és amelynek komolyan vehető felbukkanására hamarosan hazánkban is számíthatunk⁴.

⁴ Említést érdemelnek a híres amerikai pszichoterapeuta, Irvin D. Yalom magyarul is nagy népszerűségnek örvendő, *A Schopenhauer-terápia* (2010) és *Amikor Nietzsche sírt* című filozófiai vonatkozású regényei, mivel sok magyar olvasó vélhetően ezekből a könyvekből értesült először a filozófiai tanácsadás létezéséről. Yalom részben kritikusan viszonyul a filozófiai tanácsadáshoz és nem is hitelesen ábrázolja azt (Schuster 2013), e könyvek ezzel együtt is érdekes adalékul szolgálhatnak. Lou Marinoff egy keleti filozófiát előtérbe állító könyve szintén napvilágot látott magyar nyelven (Marinoff 2012); bár nem ez a szerző legjobb könyve a filozófiai tanácsadás vonatkozásában, szintén hasznos olvasmány lehet.

3. Filozófia: tudomány vagy praxis?

Annak az elgondolásnak a helyénvalósága, hogy a filozófiai tanácsadás alkalmas arra, hogy segítséget nyújtson a hozzá fordulók számára, azon az általánosabb megfontoláson fordul meg, hogy a filozófia képes lehet az életet mélyen befolyásoló hatást gyakorolni a filozófiával foglalkozókra. A filozófia nem csupán egy kutatási terület a többi között, amely az emberek egy szűk körének életében jelenik meg fontos szempontként, hanem így vagy úgy mindannyian kapcsolatba kerülünk vele⁵. A filozófia tanulmányozása lelkesítően hathat az igazságra vonatkozó kutakodásainkban, miközben megváltoztathatja az igazság mibenlétéről vagy a tudomány hatáskörével kapcsolatos nézeteinket. A filozófia erkölcsi töprengésre készíthet, a szüleinktől, nagyszüleinktől ránk hagyományozott elvek és magatartásformák megkérdőjelezéséhez, ezen keresztül pedig egy új értékrend, egy újfajta életvitel kialakításához vezethet. A filozófia szenvedélyessé, töprengővé, forradalmárrá vagy a világtól elfordulóvá tehet, elbódíthat, tettekre sarkallhat és el is keseríthet minket.

Bármennyire nyilvánvaló is legyen ez a szempont bárki számára, aki valaha is kedvet érzett a kiemelkedő filozófusok műveinek olvasásához vagy közel került a filozófiai kérdések tudatos megközelítéséhez, nem beszélve azokról, akik egész életüket a filozófia tanulmányozásának szentelték, nehezen lenne tagadható, hogy az utóbbi idők intézményesült filozófiai tudománya igen távol került az emberi létállapot legalapvetőbb kérdéseinek szisztematikus vizsgálatától. A helyes és kielégítő élet, az élet értelme vagy a bölcsesség kérdése kívül került a filozófia fő témáinak köréből. Mindazonáltal megjelent egy ellenirányzat is, amely arra próbál rámutatni, hogy nagy kár lenne a filozófiát egy szűk kör intellektuális érdeklődésére számot tartó szakértői diskurzus tárgyává tenni vagy éppen annak meghagyni. A filozófia eredetileg sokkal inkább az élet fő kérdéseiben való eligazodás igényével lépett fel, semmint történeti-tudományos elemzések akadémiai kereteken belül folytatott kutatásának intézményesült formájában. A filozófiát *csinálni* kell, nem csak beszélni róla. Plutarkhosztól idézek: „Mindenekelőtt úgy gondolom, az életvitel az, amelyben az elvek összhangjának meg kell mutatkoznia. Ahogy Aiszkhinész mondja, még a szónoknak sem kell annyira a törvénnyel egybehangzóan szólnia, mint amennyire az szükséges, hogy a

⁵ „Tág értelemben véve, semmi rejtélyes nincs a filozofálásra való veleszületett és égető emberi vágyban. Arra ösztökél minket, hogy szemünknek és elménknek a minket körülvevő természeti és kulturális világra való felnyitása révén tanuljunk, nehéz kérdéseket vessünk fel, mint tanárok és tanítványok, illetve hogy legjobb képességünk szerint fogalmazzunk meg értelmes és őszinte válaszokat az ilyen filozófiai kérdésekre.” (Christos Evangeliou, 2006, 177.)

filozófus élete összhangban legyen tanításával. Hiszen a filozófus tanítása: önnön választott törvénye – hacsak nem játéknak vagy a feltűnni vágyást szolgáló furfangos okoskodásnak tekintjük a filozófiát, hanem annak tartjuk, ami valójában: a legnagyobb komolyságra méltó tevékenységnek” (1983, 337.)

A filozófia mai intézményes helyzete felől közelítve, a filozófia újdonsült gyakorlati fordulata egy arra tett kísérletként értelmezhető, hogy a filozófiát újra fontos tényezővé tegyük a hozzá forduló emberek számára a mára igencsak szűkre szabottá vált akadémiai világ határain túl is. Ez a filozófia történetének, természetének és (társadalmi) funkciójának a radikális újragondolását is jelenti. A nagy antik filozófiai iskolák számára a filozófia fő célja nem tudományos teóriák felállítása vagy a puszta intellektuális érdeklődés kielégítése volt, hanem olyan gyakorlati életvezetési elvek érvényesítése, amelyek jobbra tehetik az egyszeri és megismételhetetlen emberi létezést, végső soron pedig teljesebb és boldogabb élettel ajándékozhatják meg a filozofikus életre törekvőket. Szókratész, a filozófia történetének megkerülhetetlen gigásza például nem végső belátások megfogalmazására törekedett, hanem az élet egészét átható szüntelen önvizsgálat fontosságát hirdette, egyéni és közösségi szinten egyaránt. Saját példászerű életvitelével és halálával, a bürökpohár kiivásának vállalásával tett tanúbizonyságot egy ilyen élet előnyben részesítése mellett. A Szókratész elveinek követését felvállaló későbbi filozófiai iskolák (mint a cinikusok, a sztoikusok, az epikureusok vagy a szkeptikusok) hasonló felfogást vallottak magukénak, azaz a filozófiát egyfajta terápiás eszközként fogták fel, amelynek fő célja az, hogy átsegítse az embereket az élet nehézségein. A hellenisztikus kor meghatározó filozófiai megközelítései sokkal közelebb álltak az (antikvitást sajátosan jellemző) orvosi gyakorlathoz, vagy az ezek történeti leszármazásának tekinthető bizonyos mai pszichoterápiás technikákhoz, mint a tudományos kutatásokhoz. A sztoikus filozófusok például különösen sok praktikát dolgoztak ki arra, hogy miként őrizhetjük meg lelki nyugalmunkat, miként élhetünk teljes, erényes és boldog életet. A vigasztalás, a konkrét helyzetekben használható tanácsadás vagy az élet értelméről való elmélkedés egyaránt fontos szempontjai voltak ennek a fajta filozófiai gyakorlatnak.

„A lélek gondozása filozófusra tartozik” – vallotta az itáliai reneszánsz nagy költő-filozófusa, Petrarca (1962, 72.). Ezzel a kijelentésével egy olyan filozófiai hagyományhoz csatlakozott, amelynek – bár kétségkívül háttérbe szorult – utóélete bizonyos folytonosságot mutatott az európai kultúrában. Az élet helyes vezetésével kapcsolatos megfontolások újra és újra felbukkannak olyan filozófusok révén, mint például Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Thoreau, Nietzsche, Heidegger, Sartre vagy akár Peter Singer. A filozófia életmódként való megújult felfogása elsősorban a nemrég elhunyt kiváló francia filozófiatörténész, Pierre Hadot nevéhez fűződik. Hadot arra mutatott rá, hogy a régi nagy filozófusok életét és művét nem érthetjük meg kellőképpen úgy, hogy a mai tudósokhoz hasonlítjuk őket, számukra a filozófia nem tudományos kutatást jelentett, hanem a helyes élet megvalósítását célul kitűző gyakorlati törekvést (Hadot 2010). Ez a megközelítés nem csupán a

filozófiatörténészek szemléletmódjára gyakorolt nagy hatást, hanem általában a filozófia mibenlétét és társadalmi funkcióját mai szempontok alapján firtatók felfogására is. Talán nem elhanyagolható szempont, hogy ennek az eszmének a követői között nemcsak filozófusokat találunk, de néhány pszichológust is, leginkább talán a kognitív-viselkedésterápia hívei körében, akik egyre inkább elfogadják a sztoikus filozófiát történeti elődjüknek.

Michel Foucault pszichológusok számára is fontos munkáiban felbukkan az *öngondozás* fogalma, amely a főként a hellenisztikus filozófia azon törekvésére hívja fel a figyelmet, hogy a filozófiát az egyéni élet problémáinak megoldására alkalmas vállalkozásként alkalmazza (Foucault 2001). Ezzel együtt is látnunk kell, hogy a filozófia az elmúlt évtizedekben jórészt ezzel ellentétes fejlődési utat járt be. Az akadémiai világ részévé válva a legfontosabb célkitűzéssé az vált, hogy a filozófia a természet- és társadalomtudományok mintáját követve tudományos kutatási területté váljon. Ez a megközelítés azzal a nem kívánatos következménnyel járt, hogy a filozófia eltávolodott a hétköznapi emberi lét problémáitól és néhány kivételezett kutató belterjes ügyévé degradálódott. Ennek egyenes következménye az lett, hogy az emberek nagy része eltávolodott a filozófiától, sőt azt egyfajta gyanakvással kezdte szemlélni, legkevésbé olyan lehetőségként, amely életében kulcsszerepet játszhat.

„Üres az a filozófiai beszéd, amely nem gyógyít egyetlen emberi gyötrelmet sem. Épp, ahogy semmi haszna az orvoslásnak, ha nem űzi el a test betegségeit, a filozófiának sincs haszna, ha nem űzi el a lélek szenvedését” – állítja az Epikurosznak tulajdonított mondás. Peter B. Raabe kanadai filozófiai tanácsadó tanulságos példázattal írja körül az akadémiai filozófia mai eltávolodását ettől az elvtől: „Aligha tagadhatnánk, hogy a mai filozófiai állások elsősorban akadémiai jellegűek, szakirányú végzettséget igényelnek. Szókratész orvosi analógiáját erre alkalmazva, ez olyan lenne, mintha azt mondanánk, hogy az orvosláson belül az állások elsősorban akadémiai jellegűek és diplomához kötöttek – a sebészek a következő nemzedéket tanítják arra, hogy a sebészet tanárai legyenek, hogy aztán ők taníthassák a következő nemzedéket, hogy a sebészet tanáraivá váljanak, s így tovább, néhány hipotetikus tetemen operációkat végezve, elméleteiket illusztrálандó, anélkül azonban, hogy sebészi készségeiket arra használnák, hogy élő egyéneket értelmes módon segítsenek szenvedéseik enyhítésében. Az akadémiai filozófia pont ilyen: filozófia professzorok tanítják a következő nemzedéket arra, hogy filozófia professzorokká váljanak, akik aztán a következő nemzedéket tanítják arra, hogy filozófia professzorok legyenek, s így tovább, néhány hipotetikus dilemmát boncolgatva, merész elméleteiket illusztrálандó, ám anélkül, hogy filozófiai készségeiket valaha is arra használnák, hogy másokat értelmes módon segítsenek életük problémáinak kezelésében.” (Raabe 2002, 3-4.)

A mai filozófiai tanácsadás e tendenciával szemben kíván alternatívát nyújtani úgy, hogy a filozófia életvezetési alkalmazásának hosszú tradícióját próbálja újjáéleszteni. A mögöttes elgondolás szerint ma különösen időszerű lenne a filozófiai gondolkodásban meglévő lehetőségek olyan jellegű kiaknázása, hogy az

hasznos iránymutatásokkal szolgáljon a ma emberei számára abban, hogy értelmet találjanak életükben. Ebben a vonatkozásban különösen fontos felismernünk a pszichológiai és filozófiai megközelítések hasonlóságait és különbségeit.

A filozófiai praxis vonatkozásában két lehetséges félreértést szeretnék eloszlatni. Az egyik az, hogy a filozófiai praxis (a filozófiai tanácsadást is beleértve) egyfajta filozófiánépszerűsítés lenne, a bonyolult és magas szintű gondolkodás aprópénzre váltása. Azt gondolom, hogy főleg professzionális filozófusok részéről érheti ez a vád a filozófiai praxist. Bár a filozófiai praxis megfogalmazott célkitűzése, hogy kiszabadítsa a filozófiát az akadémiai világ keretei közül és visszaadja azt az emberek szélesebb köreinek, népszerűsítésnek semmiképp sem mondható, főleg akkor nem, ha a szokásos tudománynépszerűsítés mintájára fogjuk fel ezt a kifejezést, azaz éppen az akadémiai világ szabályszerűségeinek és felismeréseinek terjesztéseként. A filozófiai praxis, így a filozófiai tanácsadás formájában létrejövő interakciók valódi közösségi filozofálásként foghatók fel, olyan vállalkozásként, amely az abban részt vevő filozófust is állandóan új helyzetek elé állítja. Az ismeretek egyoldalú átadása kifejezetten kerülendő a filozófiai praxis megszokott formáin belül.

A másik, hogy a filozófiai tanácsadó/konzulens nem valamiféle *pályaelhagyó*. Ez rendkívül fontos pont. Ma gyakran halljuk, hogy filozófiai végzettséggel igen nagy lehetőségek kínálóznak a munkaerőpiacon (nem feltétlenül Magyarországra gondolok). Nagy és kisebb cégek, vállalkozások sorra ismerik fel, hogy a filozófiai végzettséggel rendelkező emberek gondolkodása igen flexibilis, problémamegoldó képességük kiváló, kiterjedt általános műveltséggel rendelkeznek, tehát esetükben nagyon sok különféle területen alkalmazható munkaerőről lehet szó (Pfeifer 1994). Ez egy rendkívül örömdetes fejlemény. Nyilván akadnak, akik a filozófiai tanácsadó esetében is valami hasonlót látnak. A filozófus, ismereti háttere és készségei folytán, alkalmasnak tűnhet arra, hogy könnyen adaptálódjon olyan kihívásokhoz, amelyek hagyományosan a pszichológus munkájában merülnek fel. A filozófus tehát könnyen átképezheti magát egyfajta pszichológussá, így teljes értékű kollégájának kell tekintenünk. Azt gondolom, ez félreértés. A filozófiai praxis és tanácsadás nem azt jelenti, hogy a filozófus valami *mást* csinál, mint ami eredeti érdeklődéséből és végzettségéből adódik; éppen ellenkezőleg, bár a filozófiai praxisban igényelt készségek részben különböznek a kutatásszerűen végzett filozófiában elvártaktól, a filozófiai praxis *valódi* filozofálást jelent, mégpedig olyat, amelyben leginkább a filozófus tud boldogulni.

4. Tanácsadás, filozófiai tanácsadás, filozófiai terápia

„A Filozófiai Praxis az olyan embereknek nyújtott tanácsadás egy új alternatív formája, akik nem érzik úgy, hogy a papok, orvosok, coachok vagy pszichoterapeuták elegendő segítséget tudnának nyújtani nekik szellemi/egzisztenciális kérdések vagy problémák kapcsán. Egy lehetőség arra, hogy egy *filozófustól* kérjenek tanácsot” – írja a dán szerző, Morten Tolboll (2010, 124-125.). Az az elgondolás, hogy a filozófiai praxist, tanácsadást vagy konzultációt *valami más* alternatívájaként tudjuk leginkább meghatározni, igen elterjedt a vonatkozó szakirodalomban. Bár más vonatkozású lehetőségek is felmerülhetnek, mint például a pszichiátria, a neurológia, a pasztorális tanácsadás vagy akár az ezoterikus irányzatok, leginkább alapvetőnek mégis az a megközelítés számít, hogy a filozófiai tanácsadást a pszichológiával vetik össze. Ez adódhat a filozófiai tanácsadás sajátos természetéből éppúgy, mint történeti/társadalmi/kulturális helyzetéből is. Ezeket a tényezőket együtt kezelve egyetérthetünk azzal, hogy a filozófiai tanácsadás kapcsán az egyik legfontosabb és legtöbbet vitatott dilemma a pszichológiához való viszony helyénvaló kezelésére vonatkozik (Šulavíková 2012). A továbbiakban áttekintem a probléma mentén megfogalmazott alapvető álláspontokat, illetve vázolom az e témával összefüggésben megjelenő legfontosabb egyéb kérdéseket.

Alapvetően két nagy tábornak találunk a praktizáló filozófusok között. Az egyik szerint a filozófiai tanácsadást közelíteni kell a pszichológiai praxishoz. Ez egyszerre jelenthet pragmatikus megfontolást (azaz abban való állásfoglalást, hogy miként lehetne erősíteni a filozófiai szempontok életvezetési kérdésekbe való bevonásának intézményes pozícióját), illetve a filozófiai tevékenység természetére vonatkozó nézetek kifejezését. A másik tábor inkább a filozófia autonóm státuszát hangsúlyozza, azt tehát, hogy filozófiai praxist pszichológiai háttér vagy felügyelet nélkül is legitim módon lehet végezni (ugyanúgy, ahogy egyéb filozófiai tevékenységeket, pl. könyvírást, oktatást is). Minden bizonnyal a képzettségi háttér is fontos szerepet játszik bizonyos szakmai részrehajlások kialakulásában. Azok, akik különböző pszichológiai irányzatok felől érkeznek a filozófiai tanácsadáshoz, vagy kifejezetten pszichológiai praxisukat egészítenék ki filozófiai szempontokkal, vélhetően hajlamosabbak a hasonlóságokra koncentrálni, mint azok, akik a filozófia irányából közelítenek a gyakorlati praktizálás lehetőségéhez. A véleménykülönbségek mögött ugyanakkor alapvető előfeltevések húzódnak meg az általában vett filozofálás természetéről, illetve a filozófiai tanácsadás gyakorlati aspektusairól. Ebben a vonatkozásban a talán leginkább sarkalatos kérdés az érzelmek fontossága. Érvelhetünk úgy, hogy a filozófia nem maradhat ki az érzelmek világából, egyrészt reflektálhat arra, másrészt kihatással lehet az emberek érzelmi életére. Ugyanakkor azt is elfogadhatónak tartjuk, hogy amikor filozófiát *művelünk*, jobb, ha érveket veszünk figyelembe és megpróbáljuk az érzelmeinket a háttérbe szorítani. Gondolhatjuk úgy is, hogy éppen ebben áll a filozófiai gondolkodás egyik lényegi meghatározó jegye. A filozófiai tanácsadás voltaképpen

az érzelmekkel és érzésekkel túlságosan áthatott probléma-megoldási törekvésekkel szemben kínál eredeti alternatívát.

A pszichológiai szempontok erősítésének igénye merül fel például a filozófiai tanácsadás egyik kiemelkedő úttörő alakjánál, az amerikai Elliot D. Cohennél. Cohen szerepe kiváltképp fontos, lévén éppen az ő (és Marinoff) részvételével zajlott egy, az amerikai praktizáló filozófusokat megosztó vita a pszichológiai vonatkozások bevonásának kérdésében (Duane 2004). Cohen Albert Ellis követőjeként, illetve a *kritikai gondolkodás* fejlesztőjeként kerül közel a filozófiai tanácsadáshoz, azaz a *racionalis-émotív viselkedésterápia* filozofikus szárnyának képviselőjeként. Ő maga az ellisi vonalat az előfeltevések logikai elemzése irányában igyekszik továbbfejleszteni. Cohen saját megközelítését *logika-alapú terápiának* nevezi (Cohen 2006). A kognitív-viselkedésterápia központjában elsősorban bizonyos érzelmi reakciók befolyásolása áll az értelem segítségül hívása révén. Röviden, Cohen megközelítése szerint a terápiaként felfogott filozófiai segítségnyújtásnak elsősorban a racionalis gondolkodás formális szabályaira kell épülnie, a célja pedig elsősorban érzelmi problémák kezelése. Cohen módszerei között fontos szerep jut a múlt nagy filozófusaitól ismert tanítások átvételének is, főként következtetési problémák felismerésében és kezelésében. Cohen megközelítése leginkább talán azért vonzó, mert egy nagyon jól körülírható technika és célkitűzés alapján határozza meg filozófiai praxisát.

A másik oldalon annak az álláspontnak a képviselői állnak, akik a filozófiai tanácsadást határozottabban igyekeznek elkülöníteni a pszichológiai praxistól. Shlomit Schuster izraeli filozófiai tanácsadó már könyvének címében is jelzi a kérdéssel kapcsolatos pozícióját: *Filozófia praxis⁶: A tanácsadás és a pszichoterápia egy alternatívája* (1999). Schuster egyszerre tartja fontosnak a diszciplináris határok felismerését és a különböző diszciplínák, segítő hivatások együttműködését, egymást kiegészítő relációját. A filozófiai tanácsadás főáramába tartozó szerzők többsége ehhez hasonló álláspontot képvisel. A filozófia és a filozófiai tanácsadás autonómiájáról a talán legmarkánsabb nézetet a szintén izraeli Ran Lahav képviselte, aki főként a kilencvenes években közölt írásaiban (Lahav 1993, 1996) a filozófiai tanácsadás adekvát módszerét az analitikus filozófiai hagyományban uralkodó módszerek alkalmazásában látta ún. *világnézet-interpretációk* céljából. Lahav elképzelése szerint a filozófiai tanácsadó többé-kevésbé ugyanazt végzi individuális kliensek világértelmezési mintázataival, mint amit akadémiai kollégái általános filozófiai kérdések kapcsán művelnek: „A filozófiai tanácsadás gyakran az ún. analitikus filozófiából vesz át módszereket és eszméket, olyanokat tehát, amelyeket a filozófia sztenderd főárama alkalmaz az Egyesült Államokban és Britanniában” (1993, 244.). Ez a felfogás a filozófiai tanácsadás menetét is meghatározza: „A filozófus a konzultációt kérő személy önmagáról és világáról kialakított felfogását vizsgálja úgy, *mintha az egy elmélet lenne* és segít neki abban, hogy kibogozza annak szerkezetét, belső kapcsolódásait,

⁶ sic!

előfeltevéseit, implikációit és alkalmazásait. Ebben az értelemben ez a fajta tanácsadás filozófiai, *használó az elméletek filozófiai analizéséhez*. Nem pszichológiai, amennyiben a pszichológiát lelki és viselkedési oksági folyamatok és mechanizmusok kutatásaként fogjuk fel” (Lahav 1993, 248.; az én kiemeléseim). Az angolszász filozófia módszereire épülő világnézet-értelmezés során: „A tanácsadó nem elméleteket kínál, hanem készségeket és módszertani eszközöket az elemzésre, megkérdőjelezésre, elfedett előfeltevések felismerésére, leírására, megkülönböztetések tételére, és kapcsolatok felállítására. Ezek az eszközök hozzásegíthetik a tanácsadást kérő személyeket ahhoz, hogy világnézetüket kritikusan átvizsgálják és átalakítsák” (Lahav 1993, 244.). Lahav nézetei is sok követőre találtak. Az angol Tim LeBon például szimpátiával viszonyul Lahav felfogásához: „A filozófiai tanácsadók, inkább mint más terápiák, fogalmi analízist és a nagy filozófusok eszméinek megvitatását alkalmazzák” (2001, 17.). Én magam is azt a felfogást érzem a hozzám leginkább közel állónak, amely a filozófia sajátos módszereinek bevonása révén a filozófiai tanácsadás erőteljes autonómiáját képviseli.

A filozófiai tanácsadásnak a pszichoterápia alternatívájaként való bemutatása mögötti legfontosabb szempont az, hogy világossá váljon, hogy az emberi élet során felbukkanó problémák vagy kérdések nem *betegségekre* utaló jelek. Ha valaki filozófiai (világnézeti, etikai, életvezetési) problémákkal szembesül, az nem jelenti azt, hogy valami meghibásodott benne, ilyen helyzetek az emberi élet természetes velejáróiként foghatók fel – éppenséggel az lenne gyanús, ha nem találkozoznánk átgondolásra váró emberi léthelyzetekkel. Sok embert kifejezetten az riaszt vissza attól, hogy problémái vagy kérdései kapcsán professzionális segítségért folyamodjon, mert attól tart, betegnek fogják nyilvánítani. Ez az aggodalom sok esetben nem is alaptalan. A pszichológia beszédmódját (bár nem minden formája egészség-betegség centrikus) keresztül-kasul áthatják a *betegségekre, zavarokra, szimptomákra és szindrómákra* való utalások. Amikor a filozófiai tanácsadó elhatárolja magát a medikális nyelvezettől, akkor egyrészt ezt a félelmet igyekszik eloszlatni, másrészt attól zárkózik el, hogy egészségügyi kérdések szakértőjeként tűnhessen fel.

Ezzel a kérdéssel függ össze az is, hogy a filozófiai tanácsadást vagy konzultációt kérő egyénekre mi a helyénvaló elnevezés. A pszichoterapeuták gyakran *betegeknek* nevezik a hozzájuk fordulókat (akár tényleg betegek, akár nem), a pszichológiai tanácsadásban inkább a *kliens* elnevezés használatos. Sok filozófiai tanácsadásról értekező szerző éppen a kliens elnevezéshez tapadó medikális/pszichológiai konnotációk miatt részesíti előnyben a *vendég* (Achenbach ötlete) vagy a *látogató* kifejezést. További érdekes kérdés, hogy a filozófiai praxist nevezhetjük-e *filozófiai terápiának*. A filozófia terápiás tevékenységként való felfogása, illetve az orvoslással vont analógiák igen gyakoriak voltak az antik filozófiai szövegekben (Nussbaum 2009; Nemes 2013). Ma a terapia kifejezést szinte szükségszerűen egészségügyi tartalommal ruházzuk fel, tehát a terapia kifejezés szokásosan betegségek, beteg emberek kezelése kapcsán kerül elő. Nem

volt ez azonban mindig így. A *therapeuein* a régi görög nyelvben három dolgot is jelentett: orvosi kezelést, szolgálatot/gondoskodást, és imádkozást (Foucault 2005, 98.). A terápia kifejezés jelentéstörténete rendkívül összetett és érdekes. Lou Marinoff (2004) úgy véli, hogy ebből fakadóan nem szükséges feltétlenül lemondanunk a filozófia terápiaként való felfogásáról, a szó eredeti értelmében felfogva a *terápia* nem kizárólag orvosi jellegű kezelésekre utal.

Két további, az előzőkkel összefüggő szempontra szeretném még felhívni a figyelmet. Az egyik ezek közül az, hogy amikor az antik filozófiai szerzők a filozófus működését az orvoséhoz hasonlították, akkor az orvoslás egy egészen más felfogására utaltak, mint amire mi tennénk ma. Az egyik fontos különbség az, hogy a gyógy módok közül jelentőségében kiemelkedtek az életmódra vonatkozó tanácsok (*regimen*), ezzel együtt pedig alapvetően *preventív* jellegű orvoslást alkalmaztak (Gill 2013). Ezt a hagyományt a mai filozófiai praxisra kiterjesztve arra hívhatjuk fel a figyelmet, hogy a filozófiai praxis egyes formái, illetve a pszichológiai megközelítések között egy további figyelemreméltó különbség lehet, hogy míg az emberek aligha fordulnak pszichológushoz vagy pszichiáterhez megelőző célzattal, a filozófia alapvetően *preventív* jellegű, előre képes felkészíteni az embereket életük negatív eseményeire, fordulataira.

A másik, hogy a filozófiai tanácsadó közössége megoszlik abban a kérdésben is, hogy bizonyos pszichés problémák (pl. depresszió) esetén hasznos segítséget képesek-e nyújtani. Itt is több lehetséges álláspont képzelhető el. Az egyik szerint a filozófia alkalmas lehet pszichológiai/pszichiátriai kórképek kapcsán is kiegészítő segítséget nyújtani. A másik szerint a filozófusnak kerülnie kell az ilyen jelenségek érintését, a filozófiának más jellegű témákkal kell foglalkoznia, nem az elme bizonyos zavarai, betegségeivel. Létezik azonban egy harmadik lehetséges álláspont is, ezt képviseli Peter B. Raabe (2011, 2013), akinek az antipszichiátriai gondolkodás hagyományából táplálkozó nézete szerint az elme problémái más természetűek, mint a test vagy az agy megbetegedései, ebből adódóan pedig filozófiai természetű kezelési mód is helyénvaló lehet az elme működésének bizonyos zavarai kapcsán: „A filozófia hatásos eszköznek bizonyul mentális zavarok ’kezelésében’, mivel a mentális zavarok nem-biológiai problémák, inkább az elme narratív vagy propozicionális tartalmának zavarai. A terápiában vagy tanácsadásban alkalmazott filozófia három alapvető premisszán nyugszik: a mentális problémák nem ugyanazok, mint az agyi problémák; egy személy vélekedései, értékei, vágyai, kétségei és előfeltevései úgynevezett mentális problémákat okozhatnak; és hogy a jó filozófiai eszmecserék enyhíthetnek és megelőzhetnek sok efféle problémát” (Raabe 2011, 37.).

5. Filozófia és pszichológia: a diszciplináris elkülönülés kérdései

A filozófia és a pszichológia általában vett diszciplináris érintkezésének talán legtipikusabb példáját a pszichológiában használt alapvető fogalmak filozófiai elemzése képezi. Az olyan fogalmak, mint az *elme*, a *mentális*, a *lélek* vagy a *tudat(osság)* a filozófia történetén belül a legfontosabb vizsgált témák közé tartoznak. A pszichológia meghatározásában ezek a fogalmak és jelenségek kulcsszerepet játszanak, azaz azt is mondhatjuk, hogy ha közelebb kívánunk kerülni annak megértéséhez, amit ma szokás szerint pszichológiának nevezünk, a filozófia történeti és mai megközelítései megkerülhetetlen tényezőként jelennek meg. A lélek-test vagy elme-test/agy kérdés leginkább metafizikai vonatkozású szempontjainak vizsgálata az *elme-filozófia* elnevezésű filozófiai terület hatáskörébe tartozik, miközben a mentális jelenségek tudományos kutatásának, illetve kutathatóságának episztemikus problémáit gyakran inkább a pszichológia specifikus tudományfilozófiai reflexiójaként felfogható filozófiai kutatási területhez, a *pszichológia filozófiájához* sorolják (McGinn 1987).

Különösen az ötvenes-hatvanas évek angolszász filozófiai gondolkodásán belül az elme-filozófia és a pszichológia filozófiája számottevő újraéledését és fellendülését tapasztalhattuk. Az ún. *nyelvi fordulat* a filozófián belül új szempontokkal látta el az elme filozófiai elemzését. Mindeközben a kibontakozó kognitív tudomány és más általános igényű pszichológiai kutatási programok, ide értve a kibernetikát, mesterséges intelligencia-kutatást vagy a kognitív etológiát, olyan közvetlen gyakorlati vonatkozásokkal látták el a filozófiai kérdések hagyományos körét, amelyek új lendületet hoztak a pszichológia és a filozófia együttműködésében. A mentális állapotok meghatározásának általános kérdése, az implementáció problémái, a szubjektív tapasztalatok tudományos kutathatósága, a nyelv és a mentális élet kapcsolata, a megtestesülés jelentősége a megismerésben vagy akár a szabad akarat hagyományos rejtélye új formában került elő a mesterséges intelligencia, a robotok, az állati elmék, a fejlődépszichológiai és más felismerések fényében.

Az elme tudományos kutatásaként felfogott pszichológia alapvető vizsgálati tárgyát képező jelenségek filozófiai értelmezése mellett a filozófia és a pszichológia kapcsolatának egyéb megnyilvánulásaival is találkozunk. Ilyen például a pszichológiai terápiák természetének, státuszának és társadalmi hatásainak filozófiai igényű elemzése, gyakran a pszichiátria és az idegtudományok vonatkozásában. A különféle mentális betegségek, illetve az azokról való beszéd mód egyre elterjedtebbé vált a modern társadalmakban, ami különböző természetű gyógymódok kidolgozását vonta maga után. A különböző mentális betegség-kategóriák kidolgozása, a társadalmi szemlélet olyan irányú megváltozása, *medikalizálódása*, hogy más emberek (vagy éppen önmagunk) vonatkozásában egyre inkább hajlamosak vagyunk a szokásostól eltérő gondolkodásmódokat vagy viselkedési megnyilvánulásokat orvosi címkékkel ellátva jellemezni, egyaránt kiterjedt filozófiai reflexiót vontak maguk után. A

pszichiátria és az idegtudományok vagy neurológia vonatkozásában a filozófiai vizsgálódásnak jutott a szerep, hogy a pszichológiai praxis státuszát figyelmes elemzésnek vesse alá.

A pszichoterápia sajátos természetére vonatkozó filozófiai kérdések ezzel együtt is viszonylagosan a háttérbe szorultak. A pszichológia mai intézményes jelentőségének fényében leginkább csak csodálkozhatunk azon, hogy milyen kevés szisztematikus filozófiai mű születik a pszichoterápia természetéről, célkitűzéseiről, tudományhoz való viszonyáról, a benne megtestesülő mögöttes értékrendszerről stb. Lényeges kérdésekről van szó, amelyek szintén számottevő lehetőségeket kínálnak a filozófiai reflexió számára. Az *American Psychological Association Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* című szakfolyóirata például kiváló forrásul szolgál ilyen jellegű elemzéseket illetően. Ugyanezt mondhatjuk el a pszichológia (mint tudomány, és mint terápiás praxis) specifikus etikai vonatkozásairól is. Ezekről a kérdésekről a későbbiekben még külön fejezetben is lesz szó.

A filozófia és a pszichológia közötti találkozási, illetve kapcsolódási pontokra azért tértem ki röviden, hogy emlékeztessenek arra, hogy a diszciplináris határok itt említett és hasonló kérdéskörök kapcsán többé-kevésbé jól meghúzhatók, amely belátás hasznunkra lehet a két diszciplína közötti hasonlóságok és különbségek feltárásakor is. A filozófia és a pszichológia viszonyát illetően két fontos dologra szeretnék rámutatni: (1) a filozófia és a pszichológia között történetileg, fogalmilag és praktikusán egyaránt szoros, mondhatni lényegi kapcsolat áll fenn; (2) a filozófia és a pszichológia sajátos kompetenciái ezzel együtt is élesen elkülönülnek. Ez a kettősség jó kiindulópontul szolgálhat a filozófiai tanácsadás, illetve a pszichológiai tanácsadás/terápia közötti viszony jobb megértéséhez is.

Sarkosan fogalmazva, úgy vélem, a két terület képviselőinek eltérő kompetencia-körét a fentebb említett kérdéskörök mentén választhatjuk el legjobban egymástól. Vegyük ismét az elmefilozófia példáját. Az elmefilozófia fő célja a pszichológia által vizsgált és kezelt jelenségek fogalmi elemzése. Olyan fogalmak tartoznak ide, mint például maga az *elme*, a *tudatosság*, az *érzetminőség*, az *intencionalitás*, a *személyes azonosság* vagy a *szabad akarat*. Ezek a fogalmak a filozófia legfontosabb kérdéseivel állnak összefüggésben és alapvetően mentális jellegű, azaz – bizonyos értelemben – pszichológiai jelenségekre utalnak. Nyilván felmerülhet bennünk, hogy a dolgok természetéből adódóan e rendkívül nehezen megragadható fogalmak tisztázására a pszichológus rendelkezik a legjobb pozícióval. Ha kíváncsiak vagyunk arra, hogy mi az elme, a fájdalom vagy honnan ered az akarat szabadsága, a legjobban tesszük, ha a pszichológust (esetleg az idegtudóst) kérdezzük. A tapasztalataink azonban valószínűleg azt fogják mutatni, hogy a pszichológus (vagy az idegtudós) mint olyan a legkevésbé sem mutat érdeklődést ezen rejtélyes kérdések fogalmi feltárását illetően. Nagy számban találunk ugyan ezeket a témákat kutató, a jelenségeket gyakorlatban érintő pszichológusokat, ezekről a jelenségekről számos könyv, tanulmány, akár speciális folyóirat is létezik, a pszichológiai megközelítések azonban elsősorban *használgják*

a mentális fogalmakat, az esetek túlnyomó többségében nem tesznek kísérletet azok jelentésének szisztematikus analizisére. A filozófus – ezzel szemben – leginkább ilyen jellegű fogalmi kérdések kapcsán érezheti elemében magát. Ezek a problémák jelentik a kapcsolatot olyan nagy filozófusokkal, mint Szent Ágoston, Descartes, Locke, Spinoza, Kant vagy Gilbert Ryle.

Úgy vélem, az elmefilozófia központi kérdései mutathatják meg leginkább mind a pszichológusok, mind a filozófusok számára egyaránt, hogy miben áll a kapcsolódási lehetőség, ezzel együtt a különbség a filozófia és a pszichológia között. Elvileg azt gondolhatjuk, hogy a pszichológust legközvetlenebbül éppen munkájának metafizikai, ismeretelméleti és etikai aspektusai révén érinti meg a filozófia. Ez a gyakorlatban talán nincs egészen így, de mindenképpen fontos felismerni az abban rejlő lehetőséget, hogy a filozófiai gondolkodás sajátosságai a pszichológia gyakorlatilag valamennyi területének napi gyakorlatában fellelhetők. A *fájdalom* vagy a *döntés* jelenségei kapcsán a filozófust, saját problémaérzékenysége és kompetenciája következtében egészen más jellegű kérdések foglalkoztatják, mint egy pszichológus kutatót vagy egy pszichoterapeutát.

Természetesen a filozófia nem csak elmefilozófiából, tudományfilozófiából és etikából áll, mint ahogy a filozófiai gondolkodást sem kizárólag fogalmak elemzése képezi. Ezzel együtt is úgy vélem, hogy az értekezésem témáját alkotó kérdés (a filozófiai tanácsadás és a pszichológiai praxis viszonya) megközelítésében segítségünkre lehet a filozófia és pszichológia érdeklődésének és módszereinek olyan kérdések kapcsán való összevetése, amelyek hagyományosan mindkét területhez igen közel állnak. A filozófiai tanácsadó/konzulens, illetve a pszichológiai tanácsadó/terapeuta közötti legfőbb kapcsolódás és legfőbb különbség alapvetően ugyanaz, mint a mentális jelenségeket filozófiai perspektívából vizsgáló filozófus és az azokat empirikus jelenségekként tudományos módszerekkel kutató, illetve ezeket a belátásokat gyakorlati segítő tevékenység formájában felhasználó pszichológus közötti kapcsolódás és különbség.

További fontos szempont, hogy a filozófia sajátosságainak pszichológusokkal való megismertetéséhez (ami a mai intézményes kereteken belül a filozófiai tanácsadás elfogadásának is fontos előfeltétele lehet) a leginkább kézenfekvő kiindulópontot a pszichológiai gondolkodás alapját képező fogalmak reflektív elemzése képezheti.

6. A filozófiai tanácsadás és a pszichológiai praxis

A filozófiai praxis és a pszichológia viszonyának elemzésekor a hasonlóságokra és különbségekre, kapcsolódási és elkülönülési pontokra egyaránt ki kell térnünk. Az egyik fontos hasonlóság az ún. nyugati világ egy sajátos történeti helyzetéből adódik. A jómódú nyugati, európai, észak-amerikai és egyéb társadalmak leginkább drasztikus (és a kutatók által jól dokumentált) újabb tapasztalata abban áll, hogy az anyagi jóllét önmagában nem vezet automatikusan az emberek boldogságának növekvő szintjéhez. Valami másra is szükség van ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. A pozitív pszichológia vagy a boldogságkutatás az elmúlt években nálunk is a figyelem középpontjába került szempontjai erre a helyzetre próbálnak megoldást találni. Mindeközben azt tapasztaljuk, hogy egyéb lehetőségek is egyre inkább terjedőben vannak, mint például bizonyos vallási irányzatok fellendülése, a keleti gondolkodás terjedése vagy az ezoterikus irányzatok térhódítása. E tendenciák mögött az az elementáris emberi igény áll, hogy a *minőségi* emberi léthez az anyagi javak birtoklásán túl egyéb szempontok kielégítése is szükséges. A filozófiai tanácsadás gondolatának kibontakozása ugyanebből a felismerésből érthető meg. Ami fontos, hogy a filozófiai praxis és tanácsadás hívei úgy gondolják, hogy ebben a gyakorlati filozofálás európai hagyományának különböző formái is részt vállalhatnak. Ehhez az szükséges, hogy az emberek tudatában legyenek ennek a lehetőségnek, azaz felismerjék, hogy a filozófia alkalmas lehet arra, hogy életük vezetésében pozitív szerepet játsszon.

65

A pszichológia és a filozófia közötti másik fontos kapcsolódási pont történeti vonatkozású. Különösen a sztoikus filozófiai tradíció kapcsán nehéz eldönteni, hogy az általuk megfogalmazott pszichológiai technikák inkább a mai értelemben vett filozófia, vagy a mai pszichológia történeti előzményeinek tekintendők-e. Mint láttuk, a kognitív, illetve racionális-emotív viselkedésterápiában (főként Albert Ellis és követői révén) ma elfogadott, hogy a mögöttes elgondolás és az alkalmazott módszerek a sztoikus filozófusok gyakorlatára vezethetők vissza. Ugyanakkor ezen filozófusok nézeteiben számos olyan filozófiai elem ismerhető fel, amely idegen a mai pszichológiai kutatások meghatározó szellemiségétől. Ezzel együtt is nyilvánvaló, hogy a filozófiai és pszichológiai praxis közös történeti gyökerekkel rendelkezik (Robertson 2010; Still és Dryden 2012).

A filozófiai tanácsadás elméletalkotói ugyanakkor saját tevékenységüket gyakran úgy határozzák meg, mint ami markáns alternatívát képvisel a pszichológiai gyakorlattal szemben. A filozófiai tanácsadás elképzelése végső soron nem annak hangsúlyozására épül, hogy létező pszichológiai tanácsadási és terápiás módszerek filozófiai sajátosságokat mutatnak, ennél fogva pedig filozófiai végzettséggel rendelkező emberek számára is hozzáférhetővé kell tenni őket, hanem hogy valódi választási lehetőséget biztosítson a magukat válaszút előtt találó embertársaik számára. A különbségek több vonatkozásban is megjelennek. A pszichológiai és filozófiai tanácsadás közötti viszony voltaképpen nem másból érthető meg, mint magának a *filozófia* és a *pszichológia* diszciplínája közötti

általános különbségből. Vélhetően egyetlen józan belátással bíró pszichológus sem gondolná úgy, hogy pusztán pszichológusi mivoltából fakadóan jobban ért a filozófiához, mint a filozófusok. Ugyanígy egyetlen filozófus sem gondolja azt, hogy filozófusként egyszersmind jártasságot nyer a pszichológia elméletében és gyakorlatában is. E két diszciplína (átfedéseik ellenére is) egyszerűen *másról* szól.

(a) Először is, *más témákkal* foglalkoznak. A filozófus filozófiai jellegű kérdések elemzésére specializálódott, míg a pszichológus az emberi elme működésének feltárására, mentális mechanizmusok megértésére és befolyásolására koncentrálnak. Ebből kifolyólag a filozófiai tanácsadó egyáltalán nem érdekelt pszichológiai vagy pszichiátriai problémák, betegségek gyógyításában. A filozófiai tanácsadó nem kezel főbiákat, depressziót, borderline szindrómát vagy skizofréniát, ténylegesen ezek a kategóriák kívül esnek fogalmi horizontján. A filozófiai tanácsadás specifikuma és vonzereje leginkább abban áll, hogy mentálisan egészséges emberek problémáira vagy kérdéseire próbál megoldási lehetőségeket kínálni. Filozófiai jellegű kérdések mindannyiunk életét áthatják, illetve bizonyos alkalmakkor ezek elementáris erővel törnek életünkbe. Ezen kérdések adekvát (filozófiai) megközelítése azt is jelenti, hogy az esetlegesen segítő szakemberekhez (filozófiai tanácsadókhoz) fordulóknak nem kell úgy érezniük, hogy helyzetükből adódóan mentálisan betegek lennének.

A filozófiai tanácsadás elsősorban *tartalom*-, illetve *témacentrikus* vállalkozás. Az egyéni sorshelyzetekben filozófiai témákat keres, olyanokat, amelyeket a vendég/látogató maga vet fel. Filozófiai téma gyakorlatilag bármi lehet, de közvetlenül mégis inkább olyan kérdéseket sorolunk a filozófiai kérdéskörök közé, amelyek viszonylag jól elkülöníthetők egyéb területek kérdéseitől, így például az empirikus tudományos kérdésektől, vallási kérdésektől, pártpolitikai vitáktól stb. Természetesen nem mindig könnyű ezt az elkülönítést megtenni, de az esetek többségében talán nem lehetetlen. Úgy gondolom, hogy nem filozófiai kérdés az, hogy milyen filogenetikai leszármazás mentén alakultak ki a mai pandák, mikor volt a kenyérmezei csata, milyen adónemekkel kell számolnia egy főállású magánvállalkozónak vagy hogy mennyi 249 köbgyöke. Ezek a kérdések lehetnek ugyan pl. tudományfilozófiai, etikai vagy politikai filozófiai reflexiók tárgyai, mint kérdések viszont aligha tekinthetők közvetlenül filozófiai jellegűeknek. Filozófiai témakörök közé tartoznak a metafizikai, értékrendszerekkel összefüggő, etikai, ismeretelméleti problémák. Fontos tudatosítanunk, hogy ezek a kérdések nem csak általánosságukban filozófiai jellegűek, hanem konkrét egyéni sorshelyzetekben is. Az élet-halál, erkölcs, értékek, elkötelezettség és egyéb filozófiai problémákkal összefüggő kérdések áthatják életünket, bizonyos esetekben pedig gondolkodásunk középpontjába kerülhetnek, egyedül nehezen körüljárható dilemmák formájában.

Az egyéni emberi élet vonatkozásában természetesen sokkal nehezebb elválasztani egymástól a különböző területekhez tartozó témákat, különösen pedig a pszichológia és a filozófia illetékességi köre nem mindig egyértelmű. Ezzel

együtt is fontos törekednünk arra, hogy elkülönítsük egymástól a filozófiai és pszichológiai vonatkozású aspektusokat. Egy korábbi írásomban erre kínáltam néhány példát: „A pszichológiai és filozófiai megközelítések nem csupán módszertanukban különböznek, hanem vizsgálatuk sajátos tárgyát illetően is: így például az eredendő módon filozófiaiak tekintett problémák közé tartoznak a lét, a halál, az élet értelme vagy az értékek mibenlétére irányuló kérdések, miközben pszichológiai módszerekkel kutatható témák az emberek haldoklással vagy az élet értelmével kapcsolatos *szubjektív tapasztalatai*.” (Nemes 2012c, 551.). A fő különbség az, hogy a filozófia leginkább fogalmi síkon közelít problémáihoz, miközben a pszichológia természeti jelenségeként kezeli a sajátjait, azaz az emberi faj egyedeinek egyes kérdések feldolgozásában mutatott, tudományosan vizsgálható reakcióiként.

(b) Másodszor, a filozófia *más módszereket* használ, mint a pszichológia. A filozófia módszertani eszköztárának fő elemeit a logikai elemzés, a fogalmi analízis és a történeti szempontok érvényesítése képezi. Ezek olyan tényezők, amelyek speciális tudást és érzékenységet feltételeznek. Filozofálni (minden ellenkező híresztelés ellenére) nem könnyű, kiterjedt ismereteket, intellektuális koncentrációt és jelentős gyakorlati tapasztalatot igényel. Mind a filozófiatörténet kiemelkedő alakjainak (mint pl. Platón, Arisztotelész, Spinoza, Kant vagy Heidegger) nagy műveinek értő tanulmányozása, mind a formális logika és a fogalmak tisztázásának készségszintű alkalmazása, azaz a kritikai gondolkodás alapelveinek érvényesítése alapos jártasságot igényel, miközben az emberi állapot természetszerűen felmerülő nagy kérdéseire különböző kulturális helyzetekben adott válaszkísérletek ismerete nagy olvasottságot, kiterjedt műveltséget és interpretációs tapasztalatot követel meg. A pszichológián belül ezzel szemben egyre inkább a kvalitatív és kvantitatív kutatási technikák, a statisztikai elemzések módszere, illetve különböző klinikai eljárások ismerete jelenti a megfelelő szakértői tudás bázisát.

A filozófiában nagyon sokféle módszert alkalmaznak, így például fogalmi analízist és gondolat-kísérleteket, hermeneutikai, fenomenológiai elemzést vagy éppen logikai rekonstrukciót. Emellett léteznek a naturalista megközelítések, vagy még pontosabban azok, amelyek döntő mértékben támaszkodnak empirikus felismerésekre. Azt gondolom, hogy a filozófia nagyon erősen *módszer-orientált diszciplína*. Erre a filozófus talán leginkább akkor ébredhet rá, ha nem-filozófusokkal folytat eszmecserét: a legtöbb nem-filozófus számára a filozófiai megközelítés és a filozófiában alkalmazott módszerek furcsának tűnnek, esetleg nehezen megérthetőnek. A pszichológia hasonlóképpen erősen módszer-orientált kutatási terület és praxis. Fontos észrevennünk, hogy a pszichológia egészen más módszereket használ, mint a filozófia. A logika maga is egy részét képezi a filozófiának, amelyben többnyire filozófusok mutatnak kifinomult jártasságot. Ami a legfontosabb, az nem is annyira a módszer maga, mint inkább a módszer hosszabb ideig tartó alkalmazásából fakadó jártasság és speciális látásmód,

érzékenység. A filozófiai tanácsadónak önmaga számára is tudatosítania kell saját specifikus tudását és módszertanát, illetve azt többé-kevésbé következetesen alkalmaznia. Gerd Achenbach (1995) révén terjedt el a filozófiai tanácsadók között a '*módszeren túli*' módszer fogalma. Achenbach szabadelvűen kezeli a filozófiai tanácsadásban alkalmazandó megközelítések kérdését, ugyanakkor a sajátosan filozófiai értelmezések számára is alapvető jelentőséggel bírnak.

(c) Harmadszor, a filozófiai tanácsadás *más célokat* fogalmaz meg, mint a pszichológiai tanácsadás és terápia. A klinikai pszichológia különféle elméleti hagyományai a *mentális egészség* bizonyos (explicit vagy implicit) fogalmainak mentén jelölik ki a gyakorlati működésükben megvalósítandó célkitűzést. A cél eszerint az, hogy az embereket hozzásegítse ahhoz, hogy lelkiileg egészségesebbé váljanak. A lelki egészség fogalmának meghatározása egyáltalán nem könnyű feladat. A szokásos megközelítések szerint a lelki egészség a szubjektív jóllét, a hétköznapi értelemben vett boldogság és a társadalmi elvárásokhoz való adaptáció terminusaiban értelmezhető.

A filozófiai gondolkodás célkitűzései között több különböző tényezőre bukkanunk. Sokan talán azt mondanák, hogy a filozófia elsősorban az *igazságra* törekszik. Ez igen vonzó megközelítés, az igazsággal szembeni elköteleződés a filozófiai tanácsadásban is igen fontos szempont. Az igazság nem mindig esik feltétlenül egybe a szubjektív jóllétünkkel vagy akár a mentális egészségről kialakított felfogásunkkal (tehát az igazság kétségbe ejthet vagy meg is betegíthet minket), ezért aztán e két szempont között bizonyos konfliktus is kialakulhat. Minden bizonnyal a filozófiai tanácsadás inkább elkötelezett az igazság kérdésében, mint a pszichológia, ahol voltaképpen nem is feltétlenül jelenik meg a kliens világról kialakított igaz képe mint önérték.

A filozófiai vizsgálódás, illetve a filozofikus élet célja azonban nem kizárólag az igazság lehet. Éppen a filozófiai praxis ismeri fel újra, hogy a filozófia nemcsak az igazság feltárására irányuló intellektuális vállalkozás, nem csupán egyfajta tudomány, hanem az életet átalakító, az egyént jobbra tevő életmód része is lehet. Jóllehet Szókratész alakját gyakran találjuk az igazság bajnoka pozíciójában, aki a halált is vállalta az *igazság* ügyéért, valójában a szókratészi filozófia legfontosabb sajátossága éppen abban áll, hogy nem elsősorban valamiféle tudományosan felfogható igazság keresését jelenti, hanem az emberek életének és lelkének kritikai vizsgálatában érvényesül. A filozófiai praxis alapvetően ezt a (hellenisztikus filozófiákban is továbbélő) szókratészi belátást követi. A filozofikus élet megfogalmazott céljai között találjuk még a *bölcsességet*, az *erényt* és az *eudaimóniát* (mint talán minden egyéb tényező végső igazolását). Az elmúlt években e fogalmak kapcsán számos naturalizáló törekvéssel találkozhattunk. A pszichológiai irodalomban megjelent a bölcsesség pszichológiai kutatása (Hall 2010), sőt a bölcsesség-pszichoterápia is (Lieberei-Linden 2011) vagy a méltóságterápia (Chochinov 2013), miközben a pozitív pszichológiában az eudaimónia pszichologizálásának jeleit találjuk (Seligman 2011). Ezek a

törekvések sok filozófiai kritikát is kaptak: eszerint a bölcsesség fogalma túlságosan leegyszerűsített formában jelenik meg egyszerű gyakorlati heurisztikákra való visszavezetésében, miközben az eudaimónia pszichológiai használatával kapcsolatban is hasonló vádak jelentek meg, például, hogy az nem azonosítható a hétköznapi boldogság-fogalmunkkal (Martin 2007), illetve hogy az erények nélkül az eudaimónia filozófiai fogalma nem értelmezhető (Fowers 2012). *Úgy vélem, ezek a fogalmak nem azonosíthatók a pszichológiai megközelítések szokásos céljaival.* A bölcsesség, az erény és az eudaimónia eredeti filozófiai fogalmak, így aztán leginkább filozófiai praxis helyes célkitűzéseiként jelenhetnek meg.

A filozófiai tanácsadás hosszú tradíciójának megfelelően inkább arra összpontosít, hogy az egyszeri és megismételhetetlen emberi létezést bizonyos *filozófiai minőséggel* lássa el. A filozófia által ideálként felfogott emberi létmód nem merül ki a pusztán élvezetes vagy társadalmilag funkcionáló élet vezetésében, bizonyos esetekben akár annak ellentéte is lehet⁷. A filozofikus élet sokkal inkább az erény és a filozófiai értelemben vett teljesebb és boldog élet (eudaimónia) megvalósításának kísérletében határozható meg. Bár a filozófiai tanácsadás egyes elemei hasznosak lehetnek hétköznapiabb személyes célkitűzések elősegítésében is, végső célkitűzését illetően inkább az élet adta rendkívüli lehetőségek kihasználásában válhat igazán hasznossá. Ezzel együtt sem szeretném azt sugallni, hogy a filozófiai célkitűzések csak az emberek egy szűk rétegét érintik. Éppen ellenkezőleg: a helyesen felfogott filozofikus élet mint követendő cél a legtöbb ember számára vonzó, egy jobb és értelmesebb élet ígéretével kecsegtető perspektívát kínál.

A filozófiai tanácsadás fő sajátosságait tehát a témái, a módszerei, illetve a célkitűzései mentén ragadhatjuk meg. Ezek az elemek egyenként kombinálhatók különféle pszichológiai elemekkel. Léteznek például olyan megközelítések, amelyek filozofikus célkitűzést fogalmaznak meg, de alapvetően pszichológiai módszereket alkalmaznak: ilyen például a logoterápia, az egzisztenciális pszichoterápia vagy akár a humanisztikus pszichológia. Létezik továbbá az a konstelláció, hogy filozófiai módszereket használnak alapvetően pszichológiai

⁷ Epiktétosz például *Kézikönyvecskéjében* a következőket írja: „Ha filozófus akarsz lenni, légy elkészülve az első perctől fogva, hogy kinevetnek és kigúnyol a tömeg”, illetve: „Gondolod, hogyha a filozófus életét választod, ugyanúgy tudsz majd enni, inni, éppúgy törekedhetsz és elégedetlenkedhetsz? Virrasztanod, küszködnöd kell, ott kell hagynod családodat, el kell viselned, hogy akármelyik kölyök lenézzon, bármelyik járókelő kinevessen; mindenütt hátul kell maradnod, a megbecsülésben csakúgy, mint a hivatalodban, a törvény előtt éppúgy, mint bármely üzleti ügyben” (Epiktétosz 1978). Bár mai viszonyok között talán nem szükséges idáig elmennünk, azért az ebből is nyilvánvaló lehet, hogy a filozofikus élet hagyományos kilátásai távol állnak a mai pszichológia által preferált emberi létmódtól.

céllal: ilyen lehet a racionális-emozív, illetve kognitív viselkedésterápia vagy a szókratészi módszer (Overholser 2010) alkalmazása bizonyos sztenderd pszichoterápiákban. A filozófia megjelenése tehát a pszichológiai praxisban igen sokrétű jelenség, ami a filozófiai tanácsadás fogalmával kapcsolatban is okoz némi zavart. Én magam úgy vélem, hogy *a filozófiai tanácsadás teljes fegyverzetében akkor áll elénk, ha az említett három szempont, tehát a filozófiai témacentrikusság, a filozófiai módszerek és a filozófiai célkitűzés egyaránt jelen van.*

7. A filozófia mint beszélgetés

A filozófia és a pszichológia viszonyát illető egyik gyakori (sok pszichológus és filozófus által is osztott) félreértés szerint a filozófia elsősorban eszméssel, elvont gondolatokkal foglalkozik, miközben az emberi interakciók világa a pszichológia hatáskörébe tartozik. Ez azt sugallja, hogy a filozófia addig marad filozófia, amíg a filozófus elkülönülten, magányosan töpreng filozófiai kérdésekről, például elmélkedik, magába tekintve kontemplál vagy olvasmányaival van elfoglalva. Amint azonban a filozófiai gondolkodás két vagy több ember bevonásával, dialogikusan vagy csoportosan zajlik, az így létrejött személyek közti interakció, beszélgetés vagy vita, átkerül a pszichológia illetékességi körébe. A filozófiai tanácsadás eszméjének megértéséhez és elfogadásához fontos ennek a félreértésnek az eloszlatása.

A legtöbben valószínűleg nem úgy gondolnak ma a filozófusra, mint aki elsősorban *beszélget*. A filozófus inkább olvas, kutat, ír és persze előad, egyetemi vagy nyilvános előadások keretében. A filozófia jó ideje elsősorban a könyv és az írásbeliség eszméjének jegyében zajlik. Akik történetesen láttak már filozófusokat szakmai eszmecserét, nem ritkán vehemens vitát folytatni, talán azzal árnyalnák ezt a képet, hogy a filozófusok igen jók a szakmai beszélgetésekben, ám ez a készségük csak ritkán jelenik meg a hétköznapiabb témákat érintő, a filozófusok viszonylag zárt körén kívüli emberekkel való beszélgetésekben. De nemcsak erről van szó: a belső világ figyelmes feltárása főleg az írásbeliség, a magányos olvasás elterjedése, azaz nagyjából Szent Ágoston óta a filozófiai vizsgálódás elsődleges forrásává vált. A humanista tradíció a könyv szerepét erősítette tovább, mintegy azt sugallva, hogy az emberi értékek legjobb őrzője az olvasó ember.

Ezzel szemben feltűnő, hogy az európai filozófia gyökereinél egy olyan meghatározó gondolkodót találunk, akinek filozófiai tevékenysége kizárólag beszélgetésekre korlátozódott. Az athéni Szókratész filozófiai gyakorlata abban állt, hogy emberekkel beszélgetett, ez a filozófiai gyakorlat pedig arra a két előfeltevésre alapult, hogy (1) a filozófia célja az emberek életének filozófiai értelemben vett közvetlen jobbá tétele (egyfajta „terápiás” célzattal), másrészt (2) hogy ez társas relációban, más emberekkel folytatott párbeszéd formájában valósulhat meg leginkább. Nigel Warburton angol filozófus szavaival: „A filozófus lejegyezhet néhány emlékeztető megjegyzést a múltó gondolatokról, mint

Szókratész sugallta, de a filozófiai kommunikáció szempontjából a beszélgetés a király” (Warburton 2013).

A filozófia e felfogás szerint tehát elsősorban beszélgetés, mégpedig annak egy sajátos formája, amely különbözik az emberek megszokott hétköznapi interakcióitól. A szókratészi dialógus szisztematikusan felépített társas racionális vizsgálódás, amelynek célja az emberek előfeltevéseinek, erkölcsi és egyéb nézeteinek felülvizsgálása. Szókratész úgy gondolta, hogy az egyének és a társadalom számára hasznos az életük és működésük alapelveire való folytonos reflexió, ez pedig a társas kapcsolatok közegének ápolása révén valósul meg. A beszélgetés *társas aktus*, amely nem egyszerűen egyéni gondolatok összeadódásából áll, hanem az értelem és jelentés egy önálló új szintjét hozza létre. Ennek megfelelően, a másik emberre való odafigyelés normatív elvárásaiból fakadóan a beszélgetés sajátos etikai elveket is igényel.

A filozófia későbbi történetén belül is találkozunk elsőrangú beszélgetőkkel. Jóllehet a szemtől-szembe történő párbeszédnek filozófiai módszere részben a háttérbe szorult, később is sok filozófus bizonyult nyilvános eszmecserék lelkes és avatott szakértőjének. A francia Felvilágosodás gondolkodói éppúgy ebbe a körbe tartoznak, mint a modern nyilvános értelmiség filozófus képviselői (pl. Jean-Paul Sartre). A szalonok és kávéházak világa kiváló terepet nyújtott a filozófusok számára a napi rendszerességgel folytatott társasági filozófiai eszmecserékhez. A *filozófus mint beszélgető* alakja tehát egy folytonosan továbbélő intellektuális hagyomány részét képezi. A beszélgetés alapú filozófia éppúgy megjelenik a szókratészi dialogikus filozófiai gyakorlat mai változataiban, mint a fenomenológiai, egzisztencialista vagy hermeneutikai hagyományon belül.

A filozófiai beszélgetés sajátos szempontokat vet fel, szigorúan meghatározott módszertani elvek alapján. Egy filozófussal beszélgetni nem ugyanaz, mint a társadalom más funkciókat betöltő tagjaival: barátokkal, politikusokkal, orvosokkal vagy egyéb segítő hivatások képviselőivel. Ha két ember matematikáról, kémiaiáról vagy politikáról beszélget, esetleg sakkozik, az a komplex interakció ellenére sem lesz pszichológia, a diskurzus sajátos témája és az emberek közötti kommunikáció módszertani elvei jelölik ki elsősorban a tevékenység jellegét. Hasonlóképpen, a filozófiai beszélgetés is filozófia marad még akkor is, ha a felmerülő kérdések egyébként személyes életproblémákat érintenek. Egy filozófussal folytatott filozófiai beszélgetés mindhárom fentebb említett vonatkozásban, azaz a téma, a módszer és a cél tekintetében, eltér a hétköznapi beszélgetéstől, a tudományos eszmecserétől és a pszichológussal folytatott beszélgetéstől is. A filozófiai beszélgetés, s így a filozófiai konzultáció, *teljesen más*, mint a pszichológussal valótalálkozás, akár a pszichológiai tanácsadást, akár mai pszichoterápiás megközelítéseket, akár a klasszikus pszichoanalízist vesszük összehasonlítási alapul.

A filozófus más dolgokat vesz észre, más szempontokra figyel fel, mint a filozófiai gondolkodáshoz kevésbé szokott ember. Mint Ludwig Wittgenstein megjegyezte: „[A]kik sosem folytattak még valamiféle filozófiai tárgyú kutatást,

[...] azok nincsenek fölszerelve az ilyen kutatáshoz vagy vizsgálódáshoz szükséges látóeszközökkel. Olyanformán, mint ahogy aki nem szokta, hogy virágot, bogyót vagy gyógyfüvet keressen az erdőn, az nem is talál, mert nem ezen edződött a szeme, és nem is igen tudja, hogy merrefelé keresse. Így megy el a filozófiában járatlan ember minden olyan hely mellett, ahol a fű alatt rejtőzködő nehézségek lapulnak, míg a gyakorlott filozófus megáll, mert érzi, hogy itt valami nehézség rejlik, habár még nem is látja" (Wittgenstein 1995, 45-46.). A filozófiai tanácsadás egyik alapvető eleme ezeknek a *szokatlan* szempontoknak a feltárása és tudatosítása. Emellett fontos a filozófiai módszerek, a racionális következtetési eljárások és a fogalmi elemzés alkalmazása és a beszélgetőtárs hozzásegítése a világosabb, reflektáltabb gondolkodás elsajátításához, a szélesebb történeti-kulturális alapon építkező megközelítés érvényesítése, valamint az alapvető értékek és célok újragondolása. Mindez pedig egy másfajta etika működtetését is feltételezi, a beszélgetőpartner racionális, autonóm és felelősségteljes személyként (egy *kvázi-filozófusként*) való elfogadása révén, ami sok esetben elementáris hatással lehet a másik emberre.

A pszichológiai tanácsadót vagy terapeutát gyakran keresik fel kliensek például halálesettel összefüggő veszteségből, házassági válságból, különböző eredetű traumákból vagy életbevágó döntésekből (pl. művi abortusz igénybe vétele) fakadó lelki problémákkal. A pszichológus meghatározott módszerekkel viszonyul a beszélgetések során a felmerülő kérdésekhez, elsősorban a lelki, érzelmi összetevőkre összpontosítva. A pszichológus munkája nagyon hatékony lehet a kiegyensúlyozottabb lelki működés helyreállításában. Ugyanakkor a vonatkozó kérdések filozófiai szempontokat is magukban foglalnak, ténylegesen olyanokat, amelyek számottevő elemeit képezik a mai filozófia elméleti érdeklődésének. Amikor a filozófus, mint filozófiai tanácsadó vagy konzulens, ezeket a filozófiai vonatkozásokat egyéni helyzetekre közvetlen személyes interakció keretei között közelíti meg, tulajdonképpen ugyanazokat a filozófiai módszereket alkalmazza, amelyeket a kiindulási helyzeteket inkább általánosságukban vizsgáló kollégái más környezetben használnak. A halál, az életvégi döntések vagy az abortusz például a mai alkalmazott etikán belül kulcskérdéseknek számítanak. Amikor ezek a szempontok nem-filozófus kliensekkel való, személyes esetekre alkalmazott közvetlen beszélgetések formájában jelennek meg, nem feltétlenül jelenti azt, hogy a párbeszéd kilép a filozófia hatásköréből és pszichológiaivá válik. Természetesen a filozófusnak tisztában kell lennie sajátos kompetenciájának korlátaival és folyamatosan figyelnie kell arra, hogy az adott kliensnek valóban inkább filozófiai jellegű igényei vannak, nem pedig olyanok, amelyeket egy pszichológus vagy pszichiáter jobban ki tudna elégíteni.

A kellőképpen felkészült és tapasztalt filozófus sok tekintetben a pszichológushoz hasonló beszélgetést folytat a kliensével, azonban ez a hasonlóság inkább csak a felszínen jelenik meg, valójában alapvetően más megközelítést alkalmaz, más ismereteket és készségeket mozgósít, más szempontokat hangsúlyoz. A filozófiai beszélgetés az ami: *filozófiai beszélgetés*. A filozófiai

beszélgetéstől ezt lehet várni; se többet, se kevesebbet. Ha a beszélgetésen alapuló segítő hozzáállást a pszichológiára korlátozzuk, akkor eltekintünk az emberek filozófiai igényeitől, ezáltal akár meg is foszthatjuk őket attól a lehetőségtől, hogy a problémáikra filozófiai alapon is reflektáljanak. Ezzel együtt pedig a filozófiáról egy hamis képet alakítunk ki.

8. A filozófiai tanácsadás etikai vonatkozásai

A filozófiai praxis és a pszichológiai megközelítések között egy további alapvető különbséget ismerhetünk fel az általuk megtestesített etikai hozzáállások terén. A segítő hivatások kapcsán sokat beszélünk a speciális etikai kívánalmakról, amelyeknek a praktizáló személy munkája során megfelelni köteles. Az orvosi etika vagy bioetika az orvoslással összefüggő specifikus etikai köteleességek hagyományos felismerésének mai folyamánaként vet fel olyan kérdéseket, amelyek az orvoslás, az élettudományok és a biotechnológia fejlődése révén merülnek fel az egyének és a tágabb közösség viszonylatában. A pszichológiai praxis területén hasonló etikai megfontolásokkal találkozhatunk. Bizonyos értelemben tekinthetjük a pszichológiai etikát a bioetika részeként, ahol az egészségügy különböző területein alkalmazott alapelvek (pl. ne árts!, jótekonyság, autonómia, igazságosság) érvényesítése, illetve egyéb, a bioetikában megfogalmazott etikai kérdések körüljárása a fő szempont. Emellett léteznek olyan speciális problémák, amelyek az egészségügy szokásos területein nem, vagy csak korlátozottan merülnek fel, a pszichológiai gyakorlatban azonban kulcskérdéseknek tekinthetők.

A pszichológiai etika központi kérdései között olyan szempontok számítanak a leginkább tipikusnak, mint a kompetenciahatárok figyelembe vétele, bizonyos információk (pl. tesztkulcsok) védelme, a titoktartás speciális esetei, az öngyilkosság kérdésköre vagy a másodlagos kapcsolatok (pl. szexuális kapcsolat a klienssel) nevezetes problematikája. A filozófiai tanácsadás kapcsán számos erőfeszítés történt hasonló szakmai etikai elvek lefektetésére, etikai kódexek kidolgozására. A filozófiai tanácsadással összefüggésben jórészt hasonló gyakorlati etikai irányelvek tűnnek a legfontosabbnak, így a kompetencia és az intézményes jogosítványok kérdése, a másodlagos kapcsolatok, a finanszírozási/igazságossági megfontolások vagy az öngyilkosság kérdése (pl. Cohen 2001; Davis 2010). A filozófiai tanácsadás gyakorlati etikája, bár annyiban mindenképpen eltér a pszichológiai etikától, hogy (lévén az etika maga is a filozófia része) a filozófiai tanácsadásban akár *maguk* az etikai irányelvek is megkérdőjeleződhetnek, alapvetően ugyanazon központi kérdéskörök köré szerveződik, mint a pszichológiai etika.

Amikor e területek, szakmák, hivatások etikai vonatkozásáról beszélünk, fontos felismernünk, hogy a speciális etikai megfontolások nem merülnek ki a specialista szakember klienseivel (vagy látogatóival, vendégeivel) való kapcsolatában vagy a munkája során közvetlenül felmerülő etikai szituációk

megfelelő felismerésében és kezelésében, hanem hivatása társadalmi szerepéből fakadóan már eleve értékvonatkozások közepette találja magát. Hogy úgy mondjam, ezek a területek már *puszta létükkel* is bizonyos etikai alapállást testesítenek meg. Az elmúlt években sokan hívták fel a figyelmet arra, hogy az emberi megismerés és az agy napjainkban jelentős előmenetelt mutató kutatása számos súlyos etikai problémához is vezet, amely kérdések vizsgálatára az elmúlt évtizedben külön terület jött létre, a *neuroetika* (Racine 2010). Önmagában az, hogy mind jobban megismerjük az emberi agy működését, feltérképezzük az agy egyes kognitív vagy affektív funkciókban részt vevő területeit, akár be is tudunk avatkozni a működésébe, alapvetően pozitív fejlemény, mind tudományos, mind gyakorlati szempontból. A közvetlenül felmerülő gyakorlati etikai dilemmákon (a magánszféra veszélyeztetettsége, előre nem látható negatív mellékhatások, igazságossági kérdések stb.) túlmenően, az emberi elme és agy tudományos kutatása egy sokkal *fundamentálisabb* etikai problémát is előidéz, nevezetesen azt, hogy a mentális folyamatok és viselkedés *oksági* magyarázata (amire végső soron minden természettudományos megközelítés törekszik), aláássa az ember olyan felfogását, amely alapján szabadnak, tudatosnak, autonómnak és méltósággal felruházottnak tekintjük, és amelyhez hagyományosan morális státuszát kapcsoljuk.

Különösen a tizenkilencedik század végétől, az emberi állapot megismerésében központi szerepre tettek szert azok a 'leleplező' felismerések, amelyek arra mutattak rá, hogy az ember önmagáról kialakított hagyományos képe (amely szerint önmagát meghatározó, szabad lény) leginkább *illúzió*. A filozófiában és pszichológiában ez a tendencia a legkülönbözőbb formákban érhető tetten. A behavioristák például radikálisan próbáltak leszámolni az ember, mint tudatosan magát szabályozó lény felfogásával. B. F. Skinner elhíresült könyvének címével is kifejezi ezt az indítást: *A szabadságon és méltóságon túl* (Skinner 2004⁸). Skinner a következőképpen fogalmaz: „Ha előfordul is még mind a fizikában, mind a biológiában, hogy meggondolatlanul valamiféle célra hivatkozunk, a valamirevaló gyakorlatban ennek már nincs helye. Az emberi viselkedést viszont csaknem mindenki szándékoknak, elhatározásoknak, terveknek és céloknak tulajdonítja. (...) Csaknem mindenki, aki az emberi dolgokkal foglalkozik – politológusok, filozófusok, irodalmárok, közgazdászok, pszichológusok, nyelvészek, szociológusok, teológusok, antropológusok, oktatók vagy pszichoterapeuták –, továbbra is ezen a *tudomány előtti nyelven* beszél az emberi viselkedésről” (Skinner 2004, 14-15. – az én kiemelésem). A Skinner által megálmodott új viselkedéstudomány egyik fő célja tehát a szabadság és méltóság fogalmainak hétköznapi és etikai szókészletünkéből való kiiktatása. A freudi pszichoanalitikus tradíción belül szintén megtalálhatjuk a tudatos én

⁸ Skinner könyve magyarul a némileg értelmetlen *Szabadon fogva* címmel jelent meg (Skinner 2004). :

önmeghatározó szerepének leértékelését, Freud nevezetes mondása tisztán árulkodik erről: „az én nem úr a saját házában”. A huszadik század második felétől a különböző pszichológiai és idegtudományi megközelítések ezt a feltevést erősítik, mondhatnánk akár, hogy egymást licitálják túl abban, hogy minél meglepőbb bizonyítékokat sorakoztassanak fel az autonóm ember koncepciója ellen, az oksági meghatározottság elsődlegességét hangsúlyozva.

A szociálpszichológia (pl. Doris és Murphy 2007) éppúgy az ember tudatos önrendelkezésén alapuló önmeghatározását próbálja háttérbe szorítani, mint a kognitív tudomány (Bechtel 2007), az evolúciós pszichológia (pl. Cosmides és Tooby 2001), a döntéshozatali mechanizmusok kutatása, a tudatos jelenségek vizsgálata vagy a kognitív/affektív idegtudomány. Ma nem nehéz olyan hangzatos kijelentésekre bukkanni a tudomány világában, amelyek olyasmit sugallnak, hogy a tudat csak a jéghegy csúcsa, a tudatos akarat illúzió, a döntéseinkben evolúciósan kialakult elkülönült gyors feldolgozó mechanizmusok játsszák a fő szerepet, erkölcsi döntéseink elsősorban zsigeri reakciókon alapulnak, a környezeti tényezők aláássák az ember felelősségét cselekedeteit illetően, stb.. Ezek természetesen filozófiai szempontból is rendkívül fontos felismerések. Egy olyan kultúrában élünk tehát, amelyen belül az autonóm emberi személy koncepciója, bár az etikai elméletekben még mindig meghatározó szerepet tölt be, valójában egyre inkább az illúzió kategóriájába kerül át. Ez a sugallat pedig nem marad meg a tudományos közösség beszédmódján belül.

Hétköznapi meggyőződéseinket és interakcióinkat, de akár etikai nézeteinket is egyre inkább áthatja az a gondolat, hogy az ember nem (tudatos) autonóm ágens, hanem okságilag meghatározott mechanisztikus rendszer, leginkább olyan, mint egy bonyolult, de jól kiismerhető gépezet. Nyilvánvaló ugyan, hogy léteznek olyan pszichológiai irányzatok (pl. humanisztikus pszichológia), amelyek az emberi autonómia előmozdítását tűzik ki célul, összességében mégis úgy tűnik, hogy a modern pszichológia, mint az elme/agy tudományos kutatása, meghatározó szerepet játszik abban a folyamatban, amely az emberek gondolkodásában egyre inkább háttérbe szorítja az autonómia hagyományos eszméjét. A pszichológiai látásmód ma már részét képezi annak, ahogy másokra vagy önmagunkra tekintünk. A szóbeli vagy viselkedési megnyilvánulások értelmezésekor mindinkább hajlamosak vagyunk háttérbe szorítani a cselekvő ágens saját beszámolóját indítékairól, ehelyett mögöttes (tudattalan) motivációkat, érzelmeket, pszichodinamikai tényezőket, evolúciós heurisztikákat és egyéb oksági tényezőket próbálunk felfedezni. Egyre inkább bevonjuk tehát a sajátos pszichológiai látásmódot életünk egészébe. Ennek következményeit nevezem a pszichológia (és az idegtudomány) *fundamentális etikai problémájának*.

A filozófiai gondolkodás (ahogy az európai tradícióból leginkább ismerjük) elsődlegesen érvekre, világos gondolatmenetekre épül. Amikor egy másik ember gondolataira és érveire, nem pedig megnyilatkozásainak oksági hátterére összpontosítok, akkor egyszersmind egy sajátos etikai hozzáállást is megtestesítek: komolyan veszem az illető személyt (mint *személyt*!) és felelősséggel ruházom fel

saját nézeteit és cselekedeteit illetően. Ha komolyan vesznek minket (bármit is jelentsen ez), annak többnyire örülünk, a nézeteinkkel szembeni felelősségvállalás viszont sokszor komoly terhet jelent, és minden bizonnyal sokan szívesen meg is szabadulnának tőle. Túl gyakran tapasztaljuk, hogy az emberek nem képesek és nem is hajlandók arra, hogy kiálljanak megnyilatkozásaik mellett, nyíltan szembenézzenek azokkal a konklúziókkal, amelyek egy-egy állításukból logikusan következnek, illetve készek legyenek revideálni elhamarkodott feltevéseiket.

Úgy gondolom, a filozófiai tanácsadás egyik legfőbb célja az, hogy az embereket hozzásegítse ahhoz, hogy képesek legyenek erre a fajta önvizsgálatra, racionális reflexióra. A filozófiai tanácsadó az esetek többségében nem törődik mentális mechanizmusokkal, pszichodinamikai jelenségekkel, gyermekkori emlékekkel, hanem komolyan gondolkodó és felelős emberként tekint kliensére. Ez egyszersmind egy etikai hozzáállás érvényesítését is jelenti. Etikai szempontból abban látom a pszichológiai megközelítések és a filozófiai tanácsadás döntő különbségét, hogy *a filozófiai konzulens tevékenysége során autonóm módon gondolkodó és felelősségteljes személyként tekint kliensére, miközben a pszichológia szokásosan inkább tágabb alapon közelít az egyén megnyilvánulásaihoz és problémáihoz*. Ez azzal is jár, hogy a filozófiai tanácsadás a felelősség hangsúlyozása miatt akár megterhelő is lehet. A filozófiai tanácsadónak nem az a dolga, hogy külsődleges tényezők mentén magyarázza a gondolati rendszereket, hanem hogy egyfajta filozófus-partnerként tekintsen kliensére, azaz megkövetelje tőle a gondolataira való reflexiót. A filozófus akár azzal is egyetérthet, hogy az emberi mentális folyamatokról és viselkedésről kidolgozott oksági jellegű magyarázatok erősek és a leírt jelenségek csakugyan háttérbe szorítják a racionális és tudatos gondolkodás megszokott formáit, *filozófusként* azonban még ezekről a belátásokról sem nyilvánulhat meg a racionális érveken alapuló, számon kérhető gondolkodás mellőzésével. Bármit is gondolunk tehát az ember természetéről, a filozófia alapvetően érvelő jellegű tevékenység, a filozofálás pedig egy meghatározott etikai hozzáállást is képvisel, illetve valósít meg a gyakorlatban. Filozofálni annyit tesz, mint kiépíteni az autonóm személy konstrukcióját. Szókratész gondolata, miszerint „a vizsgálódás nélküli élet nem emberhez méltó élet”, valójában ezt jelenti: egy etikai elv megvalósulását.

A filozófiai tanácsadás célja éppen ezért nem lehet az, hogy megkönnyítse az emberek dolgát a gondolati reflexió terén, akik sok esetben inkább felmentést keresnének a gondolataikért való felelősségteljes kiállás alól. A norvég filozófiai tanácsadó, Morten Fastvold (francia mestere, Oscar Brenifier nézeteit követve) a filozófiai tanácsadás 'gondoskodó', illetve 'rendőri' (kihallgató) modelljét különbözteti meg (Fastvold 2004). A pszichológiai és filozófiai tanácsadásban is meghatározó etikus gondoskodó attitűd elsősorban a kliensek sebezhetőségét hangsúlyozza, annak elkerülését tekinti a legfontosabbnak, hogy a kliens/vendég sérülést szenvedjen a tanácsadás során. Fastvold szerint ez a hozzáállás „egy nagyon pesszimista képet feltételez a világról, amelyben élünk, mintha csak egy

sötét tenger lenne kegyetlen ragadozókkal tele, amelyek egy szempillantás alatt felfalnának minket, ha nem fejlesztenénk ki lágy énünk köré egy mentális páncélzatot már kora gyermekkorunktól kezdve” (Fastvold 2004, 2). A gondoskodó felfogású filozófiai tanácsadó felfogásával szemben Fastvold egy olyan alternatívát részesít előnyben, amely mindenekelőtt *felnőtt* egyénként tekint a kliensre/vendégre, aki nem akarja megvédeni magát az igazságtól, kész szembenézni gondolatainak és helyzetének következményeivel.

A filozófiai tanácsadás eszméje tehát egy olyan etikai alapállást képvisel, amely a főként a pszichológiai és az idegtudományok meghatározta kultúránkban alternatívát kínálhat a hozzá fordulók számára abban, hogy az emberek gondolataikat és személyi mivoltukat komolyan tudják venni. A filozófiai praxis, illetve a filozófiai tanácsadás/konzultáció alapvető kiindulópontja lehet az a meggyőződés, miszerint „a teljesebb és autonóm emberi élethez nem elegendő az érzelmek, pszichodinamikai jelenségek, gyermekkori emlékek, családi hatások figyelembe vétele, hanem újra fel kell ismernünk a szisztematikus és számon kérhető gondolkodás erejét és fontosságát is. A gondolkodás nem *csak* valami mélyebb pszichológiai mechanizmus működésének felszínes megnyilvánulása, hanem identitásunk lényegi alapja” (Nemes 2012b, 18.).

Egy további etikai megfontolásként azt a kérdést vetném fel röviden, hogy a különféle pszichológiai terápiák és tanácsadás, illetve a filozófia tanácsadás mennyire *értéktérheltek*, beszélhetünk-e arról, hogy működésük során az illető szakemberek valamiféle értéket képviselnek, illetve próbálnak előtérbe állítani. Életünket értékek mentén éljük és munkánkat is értékek mentén végezzük. Különösen a (Rogers-féle) pszichológiai tanácsadásban elterjedt az a törekvés, hogy a pszichológusnak tartózkodnia kell értékek (direkt vagy indirekt) megfogalmazásától, a feltétel nélküli elfogadás eszméjének nevében. Ez oda vezetett, hogy sok pszichológus számára nehézséget okoz a pszichológiai munka mögött meghúzódó értékrendszer reflektív feltárása (Johnston 1999). A filozófiai tanácsadás abban is különbözhet a pszichológiai tanácsadástól, hogy nyíltabban tárja fel azokat az értékeket, amelyeket működésével megtestesít. Ran Lahav írja: „Ez [a pszichológiai imperializmus] az alapvető életkérdések értelmének szörnyű eltorzítása. Olyan ez, mintha a terapeutának már kész válaszai lennének az olyan mély filozófiai kérdésekre, mint hogy mi számít értelmes és értékes életnek, s így nincs is másra szükség, mint a pácienszt a helyes útra vezérelni. Csakugyan, néhány terapeuta munkája során – gyakran hallgatólagosan – bizonyos specifikus értékeket céloz meg, mint a függetlenség és önbizalom, magabiztosság, produktivitás, asszertivitás, stb. A mögöttes feltevés az, hogy az életnek ilyennek kell lennie. Annak felismeréséhez, hogy ezek az értékek erősen megkérdőjelezhetők, de legalábbis kritikai filozófiai vizsgálódást igényelnek, elegendő annak figyelembe vétele, hogy néhány társadalomban, amely nem a mai Nyugat individualista, én-központú és teljesítmény-orientált ideológiája által vezérelt, bármelyikük elfogadhatatlannak vagy akár rémisztőnek hathat” (Lahav 2001, 11.).

A szakmai reflexió, a működésük mögött meghúzódó értékrend tudatosítása nagyon fontos valamennyi segítő foglalkozást választó szakember számára. A pszichológiai etika sem merülhet ki a gyakorlati munka szakmailag elfogadott elveinek követésében, hanem folytonos erőfeszítést kell jelentenie arra, hogy a pszichológusi vagy más hasonló hivatást végzők tudatosítsák magukban tevékenységük társadalmi és egyéni szinten megjelenő célkitűzéseit és következményeit. A szakmai reflexió elsősorban filozófiai vonatkozású kérdéseket vet fel. Ezért is fontos filozófiai szempontok hangsúlyosabb bevonása a pszichológusképzésbe.

9. Összegzés, konklúziók

Írásomban a filozófiai tanácsadás/konzultáció kapcsán azokat a legfontosabb kérdéseket tekintettem át, amelyek a pszichológiával való összehasonlítás során merülnek fel. A filozófiai tanácsadást gyakran a pszichológiával való összevetés formájában határozzák meg, ami többféleképpen értelmezhető: elméleti, történeti, intézményes és személyes (bizonyos praktizáló filozófusok egyéni preferenciáiból adódó) szempontok alapján. Én magam azt az álláspontot részesítettem előnyben, amely szerint a filozófiai tanácsadás ahhoz hasonló módon autonóm a pszichológiai tanácsadáshoz és terápiához képest, ahogy a filozófia általában is autonóm a pszichológiához képest. A filozófiai tanácsadás a filozófia művelésének egy nagyon speciális módja, az akadémiai filozófiai kutatás megszokott formáihoz képest elsősorban annyiban más, hogy nem-filozófus partnerrel létesített interakción alapul, szóbeli és lokális jellegű, illetve – és talán ez a legfontosabb – működésének célját nem a megismerésben, valamiféle igazság vagy tudás megszerzésében látja, hanem abban, hogy filozófiai eszközökkel segítsen más embereket abban, hogy filozófiai értelemben magasabb minőségű, jobb életet éljenek. Fontos tehát hangsúlyozni, hogy a filozófiai praxis, illetve tanácsadás/konzultáció valódi filozofálást jelent, azaz a filozófia eredeti jegyeit hordozza magán, identitása alapját ezek a sajátosságok alkotják. A filozófiai tanácsadó nem olyan valaki, aki valami *mást* csinál, nem egyfajta pályaelhagyó vagy pályamódosító, hanem olyan valaki, aki a filozófiában megszerzett ismereteit és készségeit alkalmazza egyéni életproblémákra.

A filozófiai tanácsadás és a pszichológia különbségéből fakadó néhány fontos technikai kérdés (pl. a szolgáltatás, illetve az azt felkeresők helyénvaló elnevezése) áttekintését követően négy fő pontban próbáltam megragadni a filozófiai tanácsadás és a pszichológia különbségét. Először is a filozófiai tanácsadó működésében megjelenő három fő szempont, a vizsgált téma, az alkalmazott módszerek, illetve a célkitűzés vonatkozásában, majd a tevékenység által képviselt fundamentális etikai alapállást illetően. Amellett érveltem, hogy jó okunk van a filozófiai tanácsadást a pszichológiától alapvetően független vállalkozásként felfogni. A pszichológusnak és a filozófusnak más a háttere, érzékenysége, érdeklődése és másban állnak a gyakorlati készségei. Bár nyilvánvalóan vannak

átfedések és fontos a kapcsolódási lehetőségek felismerése is, azt gondolom, hogy a filozófiai tanácsadás jövőjét illetően alapvető jelentőséggel bír azoknak a sajátosságoknak a tudatosítása, amelyek elkülönítik azt más, alternatív megközelítésektől.

Különösen fontosnak tűnik, hogy a filozófiai praxis alapelveit megismertessük egyrészt a szélesebb nyilvánossággal, másrészt a pszichológus szakma képviselőivel. Ezzel együtt természetesen az is nagy jelentőséggel bír, hogy maguk a filozófusok is tisztában legyenek a pszichológiai tevékenység, illetve a pszichológiai problémák természetével. Egymás szempontjainak megismerése elsősorban a kölcsönös tisztelet kialakításáért fontos, semmiképp sem a határok könnyed átlépése miatt. A pszichológia nehéz hivatás, alapos elsajátítása sok éves kemény munkát igényel. Ugyanez mondható el a filozófiáról is. A filozófiai tanácsadás történetében aggályok fogalmazódtak meg pszichológusok részéről azzal kapcsolatban, hogy az újonnan megjelent praktizáló filozófusok működése ártalmas lehet a pszichológiai segítséget igénylő egyének számára. Erre a szempontra mindenképpen érdemes odafigyelni, ugyanakkor úgy gondolom, hogy ha sikerül megértenünk a filozófiai tanácsadás valódi természetét, sikerül ezeket a félelmeket is eloszlatni.

Filozófiát művelni nem könnyű dolog, ténylegesen talán a legnehezebb minden tevékenység között, amely az emberi létállapot sajátos természetéből fakad. Ha ezt az alapvető elvet felismerjük, közelebb kerülhetünk azoknak a valós kihívásoknak a megértéséhez, amelyekkel akkor szembesülünk, ha embertársainknak abban kívánunk segítséget nyújtani, hogy életük során filozófiai belátásokat alkalmazzanak, filozófiai belátásokra tegyenek szert, illetve hogy életüket filozófiai irányelvek mentén alakítsák.

10. Függelék

Eddig az egyéni filozófiai tanácsadás/konzultáció fő elméleti előfeltevéseit és gyakorlati elveit próbáltam bemutatni, illetve azokat a pszichológiával összevetni. Ehhez fűzném hozzá még a filozófiai praxis egy olyan másik gyakori megnyilvánulásának rövid áttekintését, amellyel valószínűleg a leginkább találkozhatunk a hazai viszonyok között is a közeli jövőben: a filozófiai kávéházat. „A filozófiai kávéház a nyilvánosan végzett csoportos filozofálás legtipikusabb példája. Eredetét Párizsban kell keresnünk, ahol mind a mai napig a legélénkebb a filozófiai kávéházi élet, noha a mozgalom ma már a világ nagyon sok országába elért. A virágzó kávéházi kultúrának és a filozófia gondolkodás szenvedélyének e nagyon termékeny találkozása 1992-ben indult, amikor a filozófus Marc Sautet nyilvános filozófiai kávéházakat kezdett hirdetni a Café des Phares nevű párizsi kávéházban. A filozófiai kávéház nem egy sajátos hely elnevezése, hanem olyan (többnyire) nyilvános összejövetel, ahol a résztvevők közös filozófiai beszélgetéseken vesznek részt. A szokásos módszer szerint egy filozófiailag képzett

facilitátor irányítja a szisztematikus beszélgetéseket a résztvevők által a helyszínen javasolt filozófiai vonatkozású témákról”(Nemes 2012c, 555.).

A kávézás szokása és az európai filozófia igen mély kapcsolatot mutat. Amikor a 17. században török közvetítéssel megjelentek Európában (Angliában, Hollandiában, Franciaországban, Itáliában, Ausztriában) az első kávéházak, a nyilvános gondolkodás egy olyan új színtérre tett szert, ami igen rövid időn belül forradalmasította az európai kultúrát, tudományt, politikát és filozófiát. Miként Jürgen Habermas (1993) és követői rámutattak, a kávéház volt a leghatékonyabb közege annak a fajta nyilvános társadalmi interakciónak, ahol a hatalmi tényezők, a rang és vagyon kiváltságai mintegy zárójelbe lettek téve és az emberek, társadalmi pozícióiktól, vagyoni helyzetüktől és műveltségi háttérüktől jórészt függetlenül, kizárólag érveik ereje mentén voltak képesek eszméket cserélni és vitatkozni. A kávéházban úgyszólván a legszegényebb és legkevésbé iskolázott embernek is igaza lehetett a hatalmas és nagy tekintélyű urasággal szemben, pusztán érveinek elfogadhatóságából adódóan. A kávéház társadalmilag és kulturálisan sokszínű közege, illetve modellje lett a demokratikus elvek alapján zajló nyilvános beszélgetésnek. Bár az oszmán törököket sikerült kiűzni Európa nagy részéről, a kávézás szokása itt maradt és gyorsan terjedt Európa-szerte. Száz év sem telt el és a politikai és vallási élet régi építménye recsegni-ropogni kezdett, majd hamarosan összeomlott, a Felvilágosodás révén már egy új világtrendnek, a racionalitás, szabadságon és demokrácián alapuló társadalmi berendezkedésnek adva át a helyét.

Ebben az értelemben a kávéház önmagában is filozófiai intézmény. Ezzel összhangban a filozófusok a későbbi évszázadok során is előszeretettel látogatták a kávéházakat. Különösen Londonban, Párizsban és Bécsben a kávéház közkedvelt filozófiai találkozóhely maradt. A francia felvilágosodás philosophe-jai éppúgy kávéházakban gyűltek össze, mint a 20. században Sartre, Beauvoir és más párizsi entellektüelek. Amint az elmúlt évtizedekben a filozófia egyfajta válságba, az útkeresés állapotába került, sokan úgy gondolták, hogy érdemes lehet visszatérni a modern filozófia eredeti színhelyére, a filozófia időtlen szimbólumát jelentő kávéházba (Nemes 2014b). Így jött létre a filozófiai kávéház, amely mára világméretű mozgalommá érett.

A filozófiai kávéház leginkább a filozófiai tanácsadás/konzultáció alapvető elvei felől érthető meg. Sautet maga is az első francia filozófiai konzulensek egyike volt, aki a kilencvenes évek elején Achenbach és holland filozófiai tanácsadók módszereit igyekezett meghonosítani hazájában. A filozófiai kávéház eredeti eszméje az volt, hogy a filozófiai konzultáció módszereit egy nyilvános helyen hétvégenként összejövő alkalmi csoport filozófiai érdeklődésének kielégítésére alkalmazzák (Nemes 2012b). A filozófiai kávéház az egyéni filozófiai tanácsadáshoz részben hasonló, részben különböző megközelítést és módszereket alkalmaz. A fő különbség az, hogy a filozófiai kávéházban általános kérdések kerülnek csoportos megvitatásra, a személyes vonatkozású kérdések behozatala inkább kerülendő. A filozófiai kávéház bizonyos értelemben a filozófiai konzultáció

csoportos verziójának tekinthető, ahol a gondolkodási folyamat csoportdinamikája fontos szerephez jut. A filozófiai kávéházat részben a filozófiai tanácsadás eszméjéből érthetjük meg, de ez a reláció fordított irányban is működik, azaz hogy a filozófiai tanácsadást a filozófiai kávéházból kiindulva érthetjük meg igazán. A filozófiai kávéházban részt vevő felek racionálisan, egymás felvetéseire reflektálva járnak körül egy adott filozófiai kérdést, azaz mindannyiukból alkalmi filozófus válik egy időre. A filozófiai kávéház eredeti értelemben vett filozófiai esemény. Amikor a beszélgetés csak két fél részvételével zajlik (mint a filozófiai tanácsadásban), a filozófiai beszélgetés leginkább csak annyiban változik, hogy nagyobb tér nyílik a felmerülő általános filozófiai kérdés egyéni helyzetekre való alkalmazására. Összességében úgy vélem, hogy a filozófiai kávéház gyakorlata felől közelítve a filozófiai tanácsadás és a pszichológia viszonyát tekintve is fontos útmutatásokra tehetünk szert.

Köszönetnyilvánítás:

A kéziratához fűzött megjegyzéseikért köszönettel tartozom Kenéz Lászlónak, Kovács Gábornak és Karap Zoltánnak.

Hivatkozások:

Achenbach, Gerd B. (1995): Philosophy, philosophical practice, and psychotherapy. In: Ran Lahav, Maria da Venza Tillmanns (eds.): *Essays on philosophical counseling*. University Press of America, Inc., 61-74.

Bechtel, William (2007): *Mental mechanisms: Philosophical perspectives on cognitive neuroscience*. Psychology Press.

Brown, Sam (2010): The meaning of 'counsellor'. *Philosophical Practice*, 5 (1), 549-66.

Chochinov, Harvey Max (2013): *Méltóságterápia: Utolsó szavak az utolsó napokra*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Cohen, Elliot D. (1998): *The virtuous therapist: Ethical practice of counseling and psychotherapy*. Brooks Cole Publishing Company.

Cohen, Elliot D. (2001): Permitting suicide in philosophical counseling. *International Journal of Philosophical Practice*. 1 (1) <http://npcassoc.org/docs/ijpp/cohen.pdf>

Cohen, Elliot D. (2006): *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*. Jason Aronson, Inc.

Cosmides, Leda - John Tooby (2001): Evolúciós pszichológia: alapozó kurzus. In: Pléh Csaba, Csányi Vilmos, Bereckei Tamás (szerk): *Lélek és evolúció*, Osiris Kiadó, Budapest, 311-335.

Davis, Martin (2012): Licensing, philosophical counselors, and barbers: A new look at an old debate about professions. *Inquiry*, 24 (2), 225-236.

Doris, John - Dominic Murphy (2007): From My Lai to Abu Ghraib: The moral psychology of atrocity. *Midwest Studies in Philosophy*, 31, 25-55.

Duane, Daniel (2004): The Socratic shrink. *The New York Times*, March 21.

Epiktétosz (1978): *Kézikönyvecske*. Budapest, Európa Könyvkiadó.

Evangelidou, Christos C. (2006): *Hellenic philosophy: Origin and character*. Ashgate Publishing Limited.

Fastvold, Morten (2004): The policeman approach to philosophical counseling. http://www.fastvold-filopraxis.com/artikler_pdf/The%20Policeman%20Approach.pdf

Foucault, Michel (2001): *A szexualitás története III.: Törődés önmagunkkal*. Atlantisz Kiadó, Budapest.

- Foucault, Michel (2005): *The hermeneutics of the subject: Lectures at the Collège de France 1981-1982*. Picador.
- Fowers, Blaine J. (2012): Placing virtue and the human good in psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32, 1-9.
- Gill, Christopher (2013): Philosophical therapy as preventive psychological medicine. William V. Harris (ed.): *Mental disorders in the classical world*. Brill, Leiden– Boston, 339-360.
- Habermas, Jürgen (1993): *A társadalmi nyilvánosság szerkezetváltozása*. Századvég Kiadó, Budapest.
- Hadot, Pierre (2010): *A lélek iskolája: Lelkigyakorlatok és ókori filozófia*. Kairosz Kiadó, Budapest.
- Hall, Stephen S. (2010): *Wisdom: From philosophy to neuroscience*. Alfred A. Knopf Inc., New York.
- Johnston, M (1999): On becoming non-judgmental: some difficulties for an ethics of counselling. *Journal of Medical Ethics*. December; 25 (6), 487–490.
- Kassai Zsigmond (2011): Szókratész díványán. *IPM*, Április, 52-55.
- Kovács József (2008): A filozófiai tanácsadás. In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008*. Semmelweis, Budapest, 88–104.
- Lavah, Ran (1993): Using analytic philosophy in philosophical counselling. *Journal of Applied Philosophy*, 10 (2), 243-251.
- Lavah, Ran (1996): What is philosophical in philosophical counselling? *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 259-278.
- Lavah, Ran (2001): Philosophical counselling as a quest for wisdom. *Practical Philosophy*, 4 (1), 6-18.
- LeBon, Tim (2003): *Wise therapy: Philosophy for counsellors*. SAGE Publications Ltd.
- Lieberei, Barbara - Michael Linden (2011): Wisdom psychotherapy. In: Linden, M, Maercker, A (eds.): *Embitterment: Societal, psychological, and clinical perspectives*. Springer, Wien, 208-119.
- Marinoff, Lou (1999): *Plato not Prozac: Applying eternal wisdom to everyday problems*. Harper Collins Publishers.
- Marinoff, Lou (2004): *Therapy for the sane: How philosophy can change your life*. New York: Bloomsbury USA.
- Marinoff, Lou (2012): *A Tao ereje: A derű útja*. Mérték Kiadó, Budapest.

- Martin, Mike W. (2007): Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37 (1), 89–103.
- McGinn, Colin (1987): *The character of mind: An introduction to the philosophy of mind*. Oxford University Press.
- Nemes László (2012a): Megismerés és praxis: A filozófia céljai - válasz Nánay Bence vitaindító írására. *Magyar Tudomány*, (3), 362-366.
- Nemes László (2012b): A filozófiai kávéház és a nyilvános filozofálás európai hagyománya. *Nagyerdei Almanach*, 3 (4), 1-37.
- Nemes László (2012c): Filozófiai praxis az egészségügyben. *LAM*, 22 (8–9), 550–557.
- Nemes László (2012d): A test és a lélek gyógyítói: Orvoslás és filozófiai terápia az ókortól napjainkig. *Nagyerdei Almanach*, 3 (5), 77-92.
- Nemes László (2013): A nyilvános értelmiségi és a filozófiai praxis. In: Antal Éva és Valastyán Tamás (szerk.): *Kritikai mintázatok: Tanulmánykötet Angyalosi Gergely 60. születésnapjára*. Debreceni Egyetemi Kiadó, 246-264.
- Nemes László (2014a): A filozófiai tanácsadás fundamentális etikája. (előkészületben)
- Nemes László (2014b): A kávéház mint a filozófia helye: Egy diskurzuselméleti megközelítés (előkészületben)
- Nussbaum, Martha (2009): *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.
- Overholser, James C. (2010): Psychotherapy according to the Socratic method: Integrating ancient philosophy with contemporary cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24 (4), 354-363.
- Petrarca (1962): *Petrarca levelei*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Pfeifer, Karl (1994): Philosophy outside the academy. *Inquiry*, 14 (2), 58-69.
- Plutarkhosz (1983): A sztoikusok ellentmondásai. In: Steiger Kornél (szerk.): *Sztoikus etikai antológia*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Pollastri, Neri (2008): Philosophy, and nothing else. In: Basili, Cavadi, Dipalo, Giacometti, Miccione, Montanari, Pollastri, Regina, Sesino, Zampieri: *Philosophical practice in Italy*. Di Girolamo, Trapani, 21-32.
- Raabe, Peter B. (2002): *Issues in philosophical counseling*. Praeger.
- Raabe, Peter B. (2011): 'Mental illness': Ontology, etiology, and philosophy as 'cure'. *Universitas: Monthly Review of Philosophy and Culture*, 36 (07)

- Raabe, Peter B. (2013): *Philosophy's role in counseling and psychotherapy*. Jason Aronson Inc. Publishers.
- Racine, Eric (2010): *Pragmatic neuroethics: Improving treatment and understanding of the mind-brain*. MIT Press.
- Robertson, Donald (2010): *The philosophy of cognitive behavioural therapy: Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. Karnac Books.
- Sárkány Péter (2009): Bevezetés a filozófiai lélekgondozásba: Kortárs megközelítések alapján. *Többlet*. 1, 81–104.
- Sárkány Péter (2012): Értelmezési pontok egzisztenciaanalízis és filozófiai tanácsadás. *Imágó*, 2 (3), 75-82.
- Schuster, Shlomit C. (1999): *Philosophy practice: An alternative to counseling and psychotherapy*. Praeger.
- Schuster, Shlomit C. (2013): A philosophical analysis and critique of Dr. Irvin Yalom's writings concerning philosophical counseling. *International Journal of Applied Philosophy*, 27 (1), 131-143.
- Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish – élj boldogan!: A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Skinner, Burrhus Frederic (2004): *Szabadon fogva*. Magyar Könyvklub, Budapest.
- Still, Arthur; Windy Dryden (2012): *The historical and philosophical context of rational psychotherapy: The legacy of Epictetus*. Karnac Books.
- Šulavíková, Blanka (2012): Questions for philosophical counselling. *Human Affairs*, 22, (2), 131-141.
- Tolboll, Morten (2010): *A portrait of a lifeartist*. WingSpan Publishing.
- Warburton, Nigel (2013): Talk with me. *Aeon Magazine*. <http://aeon.co/magazine/world-views/without-conversation-philosophy-is-no-better-than-dogma/>
- Wittgenstein, Ludwig (1995): *Észrevételek*. Atlantisz Kiadó, Budapest.
- Yalom, Irvin D. (2010): *A Schopenhauer-terápia*. Park Könyvkiadó, Budapest.
- Yalom, Irvin D. (2012): *Amikor Nietzsche sírt: A szenvedély regénye*. Park Könyvkiadó, Budapest.