

Filosofisk praksis som alternativ behandling

Helt frem til forrige århundreskifte var psykologien en del av filosofien, og i tidligere tider ville man ha funnet det meningsløst å skille disse i to ulike disipliner, slik tilfellet er i dag. Faktisk beveger psykologer og psykoterapeuter seg til tider ut på filosofiens område i sin samtaleterapi, særlig når livets store spørsmål melder seg. Da er det begrenset hva psykologien som erfaringsvitenskap kan bidra med, mens filosofien kan ha mye å tilføre.

Samtaleterapi med rom for drøftinger av filosofisk art er imidlertid mangelvare i dagens samfunn. Mangelen er størst på lavterskelnivå, enda man vet hvor viktig det å få folk med problemer i tale på et tidlig tidspunkt, før problemene får utvikle seg til alvorlige psykiske lidelser. Filosofisk praksis utgjør et slikt lavterskeltilbud, og er et godt alternativ til den psykologbehandlingen som hjelpeapparatet knapt nok tilbyr. Som profesjonelle samtalepartnere tilbyr filosofiske praktikere en alternativ behandling som fyller et stort, udekket behov, selv om vi ikke driver terapi i snever, teknisk forstand.

Å skille mellom sunn og sykkelig smerte

På grunn av psykologiens og psykoterapiens sterke stilling i dagens vestlige samfunn er det lett å «psykologisere» sjelelige problemer, og dermed gjøre dem til «psykiske problemer». Men langt fra alle sjelelige problemer er av psykisk art. Har man for eksempel kommet i en vanskelig livssituasjon eller fått sin livssituasjon endret, vil det være påkrevd å finne en god måte å takle denne utfordringen på. Dette er et filosofisk og ikke et psykologisk anliggende, selv om man er aldri så oppløst i frustrasjon og sjelelig smerte. Livet *er* vanskelig til tider, og den fortvilelsen vi da måtte føle, kan være helt på sin plass.

Da er det en stor misforståelse å definere den sjelelige smerten som noe sykkelig – som et psykisk problem vi må avhjelpes for. Dette skjer i altfor stor utstrekning i vårt moderne, terapi-fikserte samfunn, der skillet mellom sunn og sykkelig smerte viskes ut og en friksjonsfri lykkefølelse er blitt normen for hvordan vi skal ha det. Til enhver tid.

Ellers er vi unormale og får resept på lykkepillen eller underkastes terapeutisk behandling på ekspertnivå som raskt skal eliminere all smerte, ofte uten å gå veien om en tankemessig forståelse av de sider ved livet som smerter oss.

Filosofisk praksis som terapi i vid forstand

At lykkepillen og andre medikamenter ikke løser sjelelige problemer, men i høyden demper symptomer og dessuten har uheldige bivirkninger, er noe mange har erfart. Slik behandling må suppleres med samtaler om problemene for å kunne bli vellykket, noe som gjøres i altfor liten grad i et hjelpeapparat med knappe ressurser, spesielt på lavterskelnivå.

Også av denne grunn har ordet «terapi» fått en altfor snever og instrumentell betydning i dagens samfunn. Vellykket terapi beskrives gjerne som en rask og virkningsfull ekspertbehandling der man «gjør noe» med pasienten, uten at han eller hun trenger å forstå det som skjer. Om dette er mulig i somatisk medisin, er det forfeilet på sjelens område.

I antikken vektla man den tankemessige prosessen som måtte til for å gi personen den nødvendige forståelse av hva som skaper sjelelig smerte, frustrasjon eller ubalanse. Slik at vedkommende kunne endre tenkningen om sin situasjon, og dermed endre situasjonen eller forsone seg med den. Denne prosessen er terapeutisk i ordets rette betydning. I denne vide forstand har filosofisk praksis en terapeutisk funksjon som er blitt mangelvare i vårt moderne samfunn.