

Hva er filosofisk praksis?

Filosofisk praksis er en ny disiplin innenfor filosofien, der akademisk utdannede filosofer opptrer som profesjonelle samtalepartnere for personer som ønsker å drøfte sine problemer på en filosofisk måte. Disiplinen oppsto i Tyskland på begynnelsen av 1980-tallet og har spredd seg til en rekke land, deriblant Norge.

Filosofisk praksis tar utgangspunkt i den gamle erkjennelsen av at sjelelige problemer og sjelelig smerte ikke nødvendigvis er psykiske lidelser. Snarere kan det være helt normalt – ja, sunt – å oppleve noe som problematisk eller smertelig, gitt den livssituasjonen du er i. Kanskje står du overfor et vanskelig veivalg. Kanskje kommer du ikke løs fra frustrasjoner og stressende tanker. Kanskje møter du hindringer som krever omstilling og nytenkning. Kanskje finner du ingen mening i tilværelsen.

Da er det slett ikke sikkert at du trenger terapi i psykologisk forstand. For det er ikke nødvendigvis deg det er noe galt med. Kanskje vil du finne det langt mer fruktbart å drøfte ditt problem på en vidsynt måte, som ikke forutsetter at du er syk og må «kureres» for noe.

Et tilbud til både friske og syke

Du må altså ikke være mentalt syk for å oppsøke en filosofisk praktiker. Tvert imot er filosofisk praksis velegnet for dem som anser seg som mentalt friske, selv om de gjennomlever en krise eller av andre grunner er i sjelelig ubalanse. Eller hvis de i ro og mak ønsker å drøfte et livsfilosofisk anliggende med en dertil egnet person.

En filosofisk praktiker anser i utgangspunktet ingen klienter for å være syke, og går ikke inn i rollen som terapeut. Vi tilstreber et likeverdig forhold mellom to samtalepartnere der hensikten er å filosofere sammen over det klienten finner problematisk, med sikte på å løse opp i de tankemessige floker som måtte ha oppstått.

Dette betyr ikke at personer som anser seg som «syke» – kanskje fordi de har vært innom det psykiske hjelpeapparatet og fått en diagnose – ikke kan gå til en filosofisk praktiker. Alle som kan føre en rolig, fornuftsbasert samtale, vil ha utbytte av å drøfte sine problemer filosofisk. I filosofisk praksis lar vi ikke en diagnose få sette rammer for hvordan klientens problem kan forstås, da vi tilstreber en mest mulig fordomsfri drøfting.

Filosofi har betydning for våre liv

Mange spør seg om filosofi kan ha noen betydning for våre liv. Er ikke filosofi en rent intellektuell syssel som kun bedrives i universitetenes elfenbenstårn? I vår moderne tid kan det nok se slik ut. Men i tidligere tider, spesielt i antikken, hadde filosofien et uttalt praktisk siktemål. Den skulle først og fremst lindre sjelelig smerte og hjelpe folk til å finne lykke og sjelefred. I en periode på syv hundre år (fra ca. 300 før Kristus til ca. 400 etter Kristus) var filosofene sin tids terapeuter, og deres teoretiske virksomhet skulle understøtte deres terapeutiske funksjon.

Den greske filosofen Epikur uttalte således at tomt er det argument som ikke bidrar til å lette menneskelig lidelse. En annen gresk filosof, Epiktet, fastslo at vi ikke plages så mye av det som skjer som av *våre tanker* om det som skjer. Vi må derfor endre vår måte å tenke på for å motvirke sjelelig frustrasjon og smerte.

Gamle innsikter gjenoppdages

Interessen for antikkens filosofi er økende blant dagens filosofer, som har gjenoppdaget dens ofte svært avanserte forståelse av sjelelige anliggender. Forholdet mellom fornuft og følelser,

hva som gjør (eller ikke gjør) oss lykkelige, og hva som er det gode liv, er evig aktuelle temaer som særlig Aristoteles og stoikerne behandlet langt mer innsiktsfullt enn hva som senere ble vanlig. For dem var eksempel følelsesmessige anliggender noe man meget vel drøftet filosofisk, da fornuft og følelser etter deres mening henger sammen.

Dagens filosofiske praktikere henter mye inspirasjon fra antikkens praktisk anlagte filosof-terapeuter. Det betyr ikke at vi kopierer det de gjorde for to tusen år siden. I stedet ønsker vi, slik filosofen og kirkefaderen Augustin uttalte det, å forlate et fremmed land, men ta med oss dets skatter. Som vi må gjøre bruk av på nye måter, tilpasset vår egen tid. Samt supplere dem med andre skatter fra middelalderens, renessansens og den nyere tids filosofi.

Ingen fasitsvar

Den filosofiske praktikerens rolle er spørrende og utforskende der klientens tanker står i sentrum. Vi må derfor skuffe dem som måtte oppsøke oss for at vi skal fortelle dem hva som er rett og galt, eller hva som er svaret på de store spørsmål. Vi er ingen guruer eller vismenn som avleverer endelige sannheter.

Da er vi snarere på linje med Sokrates når han avstår fra å fortelle den andre hva han eller hun bør mene, fordi samtalepartneren selv skal finne ut av dette – med kyndig hjelp. Sokrates omtalte seg selv som en tenkningens jordmor, som kun skulle bistå andre med å avføde egne tanker, og deretter undersøke disse tankenes levedyktighet.

Eller som en av mine mentorer, en garvet fransk filosofisk praktiker, har sagt det: «Vår jobb er å konvertere klienten til sin egen religion.» Vi skal lede en tankeprosess som fører til at klienten for alvor blir klar over sin «religion» i betydningen grunnleggende overbevisninger. Dersom klienten også opplever sin «religion» som sann og riktig, uansett om den er av geistlig eller verdslig karakter, har begge parter oppnådd det man kan håpe på.