

Naslov originala:
PLATO NOT PROZAC! APPLYING ETERNAL WISDOM TO
EVERYDAY PROBLEMS
Lou Marinoff, PH.D.

Copyright © 1999 by Lou Marinoff, Ph. D. Published by arrangement
with HarperCollins Publishers.
Copyright © 2024 ovog izdanja Kontrast izdavaštvo

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:
Ivan Isailović

Izvršna urednica:
Tamara Sokić

Prevod:
Emina ČanoTomić, Đorđe Tomić

Lektura:
Kontrast izdavaštvo

Dizajn korica:
Viktorija Čeliković

Prelom:
Ivan Isailović

Štampa:
F.U.K. d.o.o. Beograd

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast izdavaštvo
Terazije 35, Beograd
info@kontrastizdavastvo.rs
kontrastizdavastvo.rs
www.glif.rs

LU MARINOF

PLATON, A NE PROZAK!

PRIMENA DREVNE MUDROSTI
NA SVAKODNEVNE PROBLEME

*Preveli s engleskog:
Emina Čano Tomić
Đorđe Tomić*



KONTRAST
Beograd, 2024

*Onima koji su oduvek znali da filozofija nečemu služi,
ali nisu bili sigurni čemu.*

Jedino razum život čini srećnim i ugodnim, uklanjajući sve lažne predstave i uverenja koja mogu poremetiti um.

EPIKUR

Neistražen život nije vredan življenja.

SOKRAT

Vreme ljudskog života je tek jedan trenutak, njegov sadržaj je u stalnom pokretu, opažanja su neisgurna, telo trošno, duša uznemirena, bogatstvo neizvesno, a slava besmislena...

Postoji li uopšte nešto što će voditi čoveka?

Postoji jedna jedina stvar, filozofija.

MARKO AURELIJE

Oblaci bola su se razišli. Sredivši svoje misli okrenuo sam se da pogledam svoju negovateljicu. Otvorio sam oči, prikovao pogled za njeno lice i shvatio da je to negovateljice u čijoj kući brinu o meni još od moje mladosti – filozofija.

BOETIJE

Čovek ne može preceniti veličinu i moć svog uma.

HEGEL

Baviti se filozofijom znači istraživati sebe i u isto vreme otkrivati istinu.

AJRIS MARDOK

Stolari obrađuju drvo; oružari prave strele; mudri oblikuju sebe.

BUDA

PRVI DEO

Nova primena starih mudrosti

1.

ŠTA JE POŠLO NAOPAKO U FILOZOFIJI I ŠTA SE TRENUTNO SA NJOM DEŠAVA

*A što se tiče bolesti uma, protiv njih je filozofija
obezbedila lek; pa se u tom pogledu s pravom sma-
tra medicinom uma.*

EPIKUR

*Biti filozof ne znači samo pronicljivo misliti ili
osnovati novu školu mišljenja... To znači rešavati
životne probleme, ne u teoriji, već praktično.*

HENRI DEJVID TORO

Jedna mlada žena suočava se sa poodmaklim rakom dojke kod svoje majke. Čovek u srednjim godinama razmišlja o promeni u karijeri. Jedna protetantkinja se pribojava mogućih sukoba jer joj je ćerka verena s Jevrejinom, a sin oženjen muslimankom. Uspešan poslovan čovek se pita da li da ostavi ženu s kojom je proveo dvadeset godina u braku. Jedna žena srećno živi sa partnerom, ali samo jedno od njih dvoje želi decu. Inženjer i samohrani otac koji izdržava četvoro dece pribojava se da bi mogao ostati bez posla ako ukaže na grešku u jednom važnom projektu. Žena koja ima sve ono što je verovala da želi, divnog muža i decu, prelepu kuću, dobro plaćen posao, suočava se sa besmisлом: osvrće se na sopstveni život i pita se – „Zar je to sve?”

Svi ti ljudi su već tražili profesionalnu pomoć da bi rešili probleme koji ih muče. Obično bi završili u ordinaciji psihologa,

psihijatra, socijalnog radnika ili bračnog savetnika, možda i kod lekara opšte prakse, tražeći pomoć za svoje „mentalno oboljenje”. Neki su se obraćali duhovnim savetnicima ili se vraćali religiji da bi tamo potražili etički savet i vođstvo. Neki od njih su tamo dobili traženu pomoć. Ili su istrajavali u razgovorima o detinjstvu, analizama modela ponašanja, uzimali prepisane antidepresive ili raspravljali o čovekovoju grešnoj prirodi i božijoj milosti i praštanju, a da ništa od toga nije dotaklo srž njihovog problema. Možda su bili podvrgavani dugim, beskrajnim tretmanima usredsređenim na dijagnostikovanje bolesti, kao da je u pitanju tumor koji treba otkloniti ili simptom koji treba tretirati lekovima.

Za one koji nisu zadovoljni ili ne prihvataju psihološku i psihijatrijsku terapiju sada postoji još jedna mogućnost: filozofsko savetovanje. Ono za čim su tragali je jedna drugačija vrsta pomoći. Svi su na kraju konsultovali filozofskog savetnika, tražeći uvid u veliku tradiciju svetske mudrosti. Nakon što su tradicionalne religijske institucije izgubile autoritet, a psihologija i psihijatrija dostigle krajnje granice upotrebljivosti u ljudskom životu (i počele da stvaraju više štete nego koristi), mnogi su otkrili da filozofija sadrži znanja koja se dotiču logike, etike, vrednosti, smisla, racionalnosti, donošenja odluka u situacijama sukoba ili rizika, kao i ukupne složenosti ljudskog života.

Ljudima koji se suočavaju sa takvim situacijama potrebno je da ih opišu terminima dovoljno širokim i obuhvatnim da izraze ono što ih muči. Sagledavši svoju životnu filozofiju, često uz pomoć velikih mislilaca iz prošlosti, oni mogu izgraditi okvir koji će im pomoći da izađu na kraj sa problemima sa kojima su se suočili i nastave život sa novim duhovnim i filozofskim utemeljenjem. Njima nije potrebna dijagnoza, već dijalog.

To je proces koji možete primeniti i u sopstvenom životu. Možete na tome raditi sami, mada je ponekad korisno imati partnera za razgovor s kojim možete proveriti da li vam je nešto promaklo, da li možda samo nastavljate da učvršćujete svoje racionalizacije i zanemarujete stvarnost. Uz vođstvo i primere

iz ove knjige bićete spremni da otkrijete prednosti temeljno istraženog života, uključujući i duševni mir, stabilnost i integritet. Nije vam potrebno prethodno poznavanje filozofije i ne morate da čitate Platona ili bilo koji filozofski tekst (osim ako to sami ne poželite). Sve što vam je potrebno je filozofski stav, a pošto ste izabrali baš ovu knjigu i pročitali je dovde, rekao bih da ga već posedujete.

Sam svoj filozof

Svaki čovek ima neku životnu filozofiju, ali malo je onih koji su dovoljno privilegovani ili dokoni da mogu sestiti i posvetiti se njenim nijansama. Obično je dograđujemo u hodu. Iskustvo je sjajan učitelj, ali o iskustvu se mora razmišljati. Da bismo otkrili obrasce ponašanja i sastavili celovitu sliku o sopstvenom životu moramo razmišljati kritički. Razumevanje lične filozofije može nam pomoći da sprečimo, otklonimo ili razrešimo mnoge probleme. U nekim slučajevima lična filozofija može biti i uzrok problema, pa moramo pažljivo procenjivati ideje kojih se držimo, ne bismo li izgradili pogled na svet koji radi u našu korist, a ne protiv nas. Da bi se neki problem rešio, ponekad je potrebno promeniti temeljna uverenja, a ova knjiga će vam pokazati kako to da uradite.

Uprkos reputaciji koju ima, filozofija ne mora biti ni strašna, ni dosadna, ni nerazumljiva, mada mnogo onoga što se piše na filozofske teme svakako spada u neku od tih kategorija. U osnovi, filozofija istražuje pitanja koja nas sve interesuju: Šta je dobar život? Šta je dobro? Šta je smisao života? Zašto sam ovde? Zašto bih činio dobro? Šta je ispravno? To nisu jednostavna pitanja i ne postoje jednostavni odgovori, inače se ne bismo njima toliko dugo bavili. Ne postoje dva čoveka koja će automatski ponuditi isti odgovor. Ipak svi mi imamo neki skup operativnih načela na osnovu kojih postupamo, bez obzira na to da li smo ih svesni i možemo li ih nabrojati.

Ono što je sjajno u vezi sa tim hiljadama godina razmišljanja na koje se možemo osloniti jeste sama činjenica da su se najveći umovi prošlosti već oprobali na svim pomenutim pitanjima i ostavili nam korisne uvide i smernice. Ali filozofija je i lična stvar – vi ste istovremeno svoj lični filozof. Možete preuzeti ono što vam je potrebno iz drugih izvora, ali da biste došli do pristupa svetu koji je delotvoran za vas, morate i sami da se prihvatite posla razmišljanja. Dobra vest je to da uz odgovarajući podsticaj i sami možete delotvorno razmišljati.

Kako doći do takvog podsticaja? Za početnike to može biti ova knjiga. Ona vam nudi nešto od plodova filozofske prakse. Moje kolege savetnici i ja nismo filozofi samo u akademskom smislu. Mada mnogi od nas imaju doktorske disertacije, predaju na fakultetima i objavljuju stručne radove, mi radimo i više od toga: nudimo klijentima savetovanje, rad u grupama ili pomoć u okviru velikih organizacija. Mi izvlačimo filozofiju iz konteksta teorije i hipoteza i primenjujemo je na svakodnevne lične, društvene i profesionalne probleme.

Ako posetite moju kancelariju, možemo razgovarati o Kjerkegorovim razmišljanjima na temu odnosa prema smrti, o idejama Ajn Rand o vrlinama sebičnosti ili o Aristotelovom savetu da se u svakoj stvari treba držati razuma i umerenosti. Možemo razgovarati o teoriji donošenja odluka, *Ji đingu (Knjiga promene)* ili Kantovoj teoriji dužnosti. U zavisnosti od vrste vašeg problema, možemo ispitati ideje filozofa koje su najprimerenije vašoj situaciji, one na koje ćete se najradije osloniti. Na primer, nekim ljudima prija Hobsov autoritativni ton, dok drugima više odgovara intuitivni pristup Lao Cea. Možemo detaljno istražiti njihovu filozofiju, ali verovatno ćete imati i sopstveni filozofski pogled i tragaćete za načinom da ga jasnije izrazite. Ja ću se ponašati kao vodič koji iznosi i osvetljava vaše ideje i predlaže vam nove.

Ono što ćete razviti kroz filozofski pristup problemu koji vas muči jeste sposobnost otvorenog i utemeljenog suočavanja sa bilo kojim problemom na koji možete naići, sada ili u budućnosti. Do

istinskog duševnog mira doći ćete kroz kontemplaciju, a ne lečenjem. Da bi Platon uspešno zamenio tablete potrebno je samo misliti jasno i razložno, a to nije iznad vaših mogućnosti.

Život je pun stresa i problema, ali zbog toga ne morate biti nesrećni i zbunjeni. Ova knjiga se bavi svakodnevnim životnim problemima običnih ljudi. Posebno smo ranjivi kada su nam vera i samopouzdanje slabi, jer među nama ima mnogo onih koji osećaju da ne možemo sve odgovore pronaći u religiji ili nauci. Kako se religija povlačila, nauka napredovala, a smisao iščezavao, pod nama se u dvadesetom veku otvarao sve dublji ambis. Mnogi ga nisu primetili dok u njega nisu propali. Egzistencijalistički filozofi su vodili ekskurzije u obilazak tog ambisa, a mnogi se odande nisu vratili. Da bismo pronašli put, moramo na jedno mesto sabrati praktične primene mnogih škola filozofije.

Filozofija uspeva da povrati izgubljeni ugled nastupajući kao koristan metod za istraživanje sveta oko nas, jer nas svet stavlja pred nove misterije brže nego što teologija i nauka mogu rešiti već postojeće zagonetke. Bertrand Rasel opisuje filozofiju kao nešto što se nalazi „na pola puta između teologije i nauke... Ničija zemlja izložena napadima sa obe strane.” Ipak, taj sasvim primereni opis ukazuje na to da filozofija takođe može crpiti snagu sa obe strane, bez opasnosti da se ograniči dogmama i slabostima bilo koje od njih.

Ova knjiga se oslanja na najveće filozofe i filozofije iz istorije čitavog sveta da bi vam pokazala kako da se pripremite za suočavanje sa velikim životnim pitanjima. To su pitanja sa kojima se svi susrećemo, kao što su odnosi sa ljudima koje volimo, pitanja ispravnog postupanja, susret sa smrću, izlaženje na kraj sa promenama u karijeri i traženje svrhe i smisla. Naravno, nisu svi problemi uvek rešivi, ali čak i ako rešenja nema, problem možete savladati i nastaviti da živite. U oba slučaja – bilo da tražite rešenja ili samo pokušavate da istrajete – ova knjiga će vam poslužiti kao vodič. Umesto površnih „nju ejdž” učenja ili pseudomedicinskih metoda usmetenih na patologiju, ova knjiga nudi mudrost koja

je položila ispit vremena i koja treba da vam pomogne da živite ispunjen i celovit život u našem svetu sve većih izazova.

Praktična filozofija

Filozofsko savetovanje je relativno novo područje filozofije koje se danas razvija velikom brzinom. Pokret filozofske prakse nastao je osamdesetih godina u Evropi, počevši od Gerda Ahenbaha u Nemačkoj, da bi se ubrzano proširio Severnom Amerikom devedesetih godina. Iako su u glavama mnogih ljudi *filozofija* i *praktično* dva nespojiva pojma, filozofija je oduvek ljudima bila od koristi u svakodnevnom životu. Kada je Sokrat provodio dane na trgovima u raspravama o značajnim pitanjima i kada je Lao Ce davao savete o tome kako ostvariti uspeh i izbeći zlo, njihova namera je bila da te ideje učine korisnim. Tek u devetnaestom veku filozofija se zatvorila u kulu od slonovače i ponudila obilje teoretskih uvida, ali bez praktične upotrebljivosti.

Analitička filozofija je tehnički termin za ono što vam verovatno prvo pada na pamet kada pomislite na filozofiju. To je polje koje definiše akademsko bavljenje filozofijom. To je najapstraktnija vrsta filozofije, posvećena sebi, koja malo (ili nimalo) govori o svetu oko nas. Ona se retko može primeniti u životu. Takav pristup je primeren univerzitetu. Osnovne studije filozofije trebalo bi da čine deo opšteg obrazovanja, jer je univerzitet bez katedre za filozofiju kao telo bez glave. Ali u većini akademskih disciplina posvećenih fundamentalnim istraživanjima postoji i grana posvećena primeni. Možete studirati čistu ili primenjenu matematiku, teorijsku ili eksperimentalnu nauku. Mada je za svaku vrstu naučnog rada od suštinskog značaja da pomera granice teorijskih znanja, akademska filozofija je u poslednje vreme prilično zanemarila praksu u korist teorije. Ja ću pokušati da vas podsetim da je pre nego što je institucionalizovana kao mentalna gimnastika koja nema dodrinih tačaka sa svakodnevним životom

filozofija postojala kao životna mudrost, posvećena stvarnom životu i pitanju o tome kako bi ga trebalo živeti.

Filozofija se vraća na svetlost dana, tako da je mogu razumeti i primenjivati i obični ljudi. Dostupni su vam vanvremenski uvidi u sva ljudska stanja. Mi, filozofi praktičari, uzimamo ih sa polica biblioteke, brišemo prašinu sa njih i stavljamo ih vama na raspolaganje. Možete naučiti da ih koristite. Nije neophodno iskustvo. Možda vam je potrebna samo kratka uvodna šetnja da biste upoznali teren pre nego što sami krenete u istraživanje, i to je ono što ova knjiga treba da vam pruži, pored tumačenja saobraćajnih znakova koji su potrebni za bezbedno i uzbudljivo putovanje.

Za korišćenje vekovima stare mudrosti nije potreban doktorat, niti bilo šta slično. Konačno, ne morate studirati biofiziku da biste prošetali ulicom, građevinarstvo da biste podigli šator ili ekonomiju da biste kupili kola. Isto tako, ne morate studirati filozofiju da biste vodili bolji život, ali bi možda bilo korisno da je ponekad praktikujete. Istina je da filozofiju (mada se to vešto krije) može primenjivati većina ljudi. Filozofsko istraživanje ne zahteva čak ni pomoć diplomiranog i ovlašćenog filozofa, potrebna je samo spremnost da se problemima pristupi korišćenjem filozofskih pojmova. Ne morate tražiti nekoga koga ćete plaćati – mada bi vam pomoć profesionalca sigurno koristila – jer to isto možete činiti i uz pomoć partnera, ili sami, kod kuće, u kaficu ili tržnom centru.

Kao filozof praktičar ja branim interese klijenata. Posao mi je da klijent shvati sa kakvim se problemom susreće i da onda kroz dijalog izvučemo i klasifikujemo njegove komponente i implikacije. Pomažem im da pronađu najbolje rešenje: filozofski pristup koji je uskladiv sa njihovim sistemom verovanja i u isto vreme usaglašen sa danas prihvaćenim načelima mudrosti, pristup koji im omogućuje da vode častan i uspešan život. Radimo na tome da otkrijemo njihova uverenja (razmatrajući i mogućnosti za zamenu onih koja nisu od koristi) i istražimo univerzalna pitanja vrednosti, smisla i morala. Uz pomoć ove knjige možete naučiti

da to sami radite, mada je korisno angažovati još jednu glavu na istom poslu.

Mnogi klijenti dolaze da bi dobili potvrdu da su njihovi postupci u skladu sa prihvaćenim pogledom na svet i očekuju da im skrenem pažnju na nedoslednosti. Za razliku od tradicionalne psihoterapije, u slučaju filozofskog savetovanja fokus je na sadašnjosti – uz pogled u budućnost – pre nego na onome što je nekada bilo. Sledeća razlika je u tome što se filozofsko savetovanje obično kraće primenjuje. Bilo je klijenata koji su imali samo jednu seansu. Obično se sastajemo nekoliko puta u periodu od nekoliko meseci. Najduže savetovanje u mojoj karijeri trajalo je oko godinu dana.

Seansa filozofskog savetovanja podrazumeva više od jednostavnog sparivanja problema i citata iz filozofske literature, mada i običan aforizam ponekad može preseći veoma zamršen čvor. Terapija je u dijalogu, u samoj razmeni ideja. Ova knjiga će vam dati informacije koje su vam potrebne da osvetlite sopstvenu filozofiju, kao i uputstvo kako da vodite svoj unutrašnji razgovor ili dijalog sa prijateljem. Pokazaću vam kako da budete dovoljno radikalni da vam nijedna opcija ne promakne, i dovoljno razboriti da izaberete onu pravu.

Platon ili prozak?

Pre nego što filozofiji date primat u rešavanju problema, morate biti sigurni da to odgovara vašoj situaciji. Ako ste uznemireni zbog kamička u cipeli, nije vam potrebno savetovanje. Treba da se rešite kamička. Razgovor nikada neće ukloniti bol u stopalu, ma koliko saosećajnog slušaoca našli i bez obzira na to kojoj terapeutskoj školi on ili ona pripada. Ljudima sa problemima za koje pretpostavljam da su fiziološke prirode preporučujem lekare ili psihijatre. Nekim ljudima Platon ne može pomoći, kao što nekim ne može pomoći prozak. Nekima je možda prvo potrebno

malo „prozaka”, pre nego što pređu na Platona, ili čak kombinacija „prozaka” i Platona.

Mnogi ljudi koji su potražili filozofski savet prethodno su već bili podvrgnuti terapiji za koju su ustanovili da ih uopšte ili bar u nekom pogledu ne zadovoljava. Psihološki ili psihijatrijski tretman može naškoditi ljudima ako je njihov osnovni problem filozofske prirode, a njihov terapeut ili doktor to ne uoči. Ako steknete utisak da niko neće biti u stanju da vam pomogne u vašem problemu zato što vas niko ne sluša ili ne čuje šta govorite, to može izazvati osećaj beznađa. Neodgovarajuća terapija je traćenje vremena (u najboljem slučaju), a može dovesti i do pogoršanja stanja.

Mnogi ljudi koji su se na kraju okrenuli filozofskom savetovanju prethodno su imali koristi od psihološkog savetovanja, čak i kada toga nisu bili svesni. Prošlost sigurno uslovljava i određuje vaš uobičajni način gledanja na stvari, tako da njeno preispitivanje može biti od pomoći. Razumevanje sopstvene filozofije je korisna priprema za njeno kultivisanje. Svi mi nosimo psihološke terete i psihološko savetovanje svakako može pomoći da se otarasimo viška tereta. Cilj je da putujemo sa što manje prtljaga. Poznavanje sebe – cilj kojem se različito pristupa u psihološkom i filozofskom savetovanju – nije memorisanje svih podataka o sebi. Zadržavanje na svakom neobičnom detalju više nas opterećuje nego što nam olakšava put.

Mnogi ljudi koji nikada i ni pod kakvim uslovima ne bi ušli u ordinaciju psihoterapeuta nalaze da je ideja razgovora o idejama i pogledima na svet privlačna i sasvim prihvatljiva. Bez obzira na to da li ste imali iskustva sa psihoterapijom ili ne, ako ste radoznali, misaoni, ozbiljni, analitični i artikulisani, od filozofskog savetovanja možete imati mnogo koristi. U stvari, svako ko ima istraživačkog duha spreman je za jedan temeljno istražen život, život za koji filozofi smatraju da je jedini život koji ima smisla.