

Naslov originala:  
THERAPY FOR THE SANE  
Lou Marinoff, PH.D.

Original English language edition published by Waterside Productions  
Inc. © 2020 by Lou Marinoff.

Serbian edition copyright © 2024 by Kontrast izdavaštvo.

All rights reserved. Copyright licensed by Waterside Productions, Inc.

Za izdavača:  
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:  
Ivan Isailović

Izvršna urednica:  
Tamara Sokić

Prevod:  
Radmila Ivanov

Lektura i korektura:  
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

# TERAPIJA ZA URAČUNLJIVE

KAKO FILOZOFIJA MOŽE DA VAM PROMENI ŽIVOT

*Prevela s engleskog  
Radmila Ivanov*



**KONTRAST**  
Beograd, 2024.



*Onima koji se usuđuju da preispituju – a pogotovu, onima  
koji se usuđuju da preispituju filozofa.*



# Osam načina da vam filozofija promeni život

## Isceljenje:

*Beskorisna je ona reč nekog filozofa koja ne isceljuje nikakvu čovekovu patnju. Jer kao što nema koristi od medicine ako ona ne otklanja bolesti tela, isto tako nema koristi ni od filozofije, ako ona ne otklanja patnju duše.*

– EPIKUR

## Napredovanje:

*Shvativši kako se razboljevaju ljudski životi, filozof dostojan tog imena – kao i doktor dostojan svog imena – pokušaće da ih leči. Čitava svrha medicinskih istraživanja jeste lek. Dakle, i čitava poenta filozofije jeste čovekovo napredovanje.*

– MARTA NUSBAUM

## Dostignuće:

*Kroz neizmerno prostiranje vremena, vidite kako se život kreće napred i naviše, od praživotinja do čoveka, i ne možete osporiti da beskrajne mogućnosti za dalje usavršavanje još predstoje ljudskom rodu.*

– TOMAS MAN

## Emancipovanje:

*Život je ispunjen odista nezamislivim potencijalom... u većini slučajeva, naša takozvana ograničenja nisu ništa drugo do naša lična odluka da sebe ograničimo.*

– DAISAKU IKEDA

### **Buđenje:**

*Ono što leži iza nas i što leži ispred nas, mali su problemi u poređenju sa onim što leži u nama.*

– RALF VOLDO EMERSON

### **Upravljanje:**

*Filozofija samu sebe obnavlja onda kad prestaje da bude sredstvo za rešavanje filozofskih problema i kad postaje metod, usavršen od strane filozofa, za rešavanje problema ljudi.*

– DŽON DJUI

### **Pročišćavanje:**

*Svi fenomeni postojanja imaju um koji im je preteča, njihov vrhovni vođa, i od uma su sačinjeni. Ako neko govori ili dela čistog uma, sreća ga prati kao senka koja ga nikad ne napušta.*

– SIDARTA GAUTAMA BUDA

### **Postojanje:**

*Ne bojte se života. Verujte da život jeste vredan življenja, i vaša vera će pomoći da to postane stvarnost.*

– VILIJAM DŽEJMS

**PRVI DEO**



# 1.

## BOLEST ILI NEMIR?

*Osobenost u čovekovoј prirodi jeste ljubopitljivost u pogledu uzroka događaja koje on vidi, ko u većoj meri, ko u manjoj; ali svaki čovek taman toliko, da znatiželjno traga za uzrocima sopstvene dobre i zle sudbine.*

TOMAS HOBBS

*Ono što je važno jeste ne prestajati s pitanjima.*

ALBERT AJNŠTAJN

Koja važna pitanja ste postavili, ili ćete postaviti, danas? U svakoj fazi života, mi postavljamo važna pitanja koja se tiču nas i drugih, naših problema i problema svih ostalih, celog sveta i šireg univerzuma, smisla i svrhe našeg postojanja. Mi ispitujemo prošlost, sadašnjost i budućnost. Mi istražujemo svaku zamislivu stvar. Ljudska bića žele i imaju potrebu da shvate smisao stvari koje se događaju – ili ne događaju – kako kratkoročno, tako i dugoročno. Naša sposobnost da ispitujemo naše je primarno sredstvo u tu svrhu. Ljudi postavljaju još više pitanja u vremenima iskušenja i stradanja; što je teža situacija, pitanja su važnija. No ironija leži u tome što se upravo odgovori koji su nam najhitnije potrebni, ponekad najteže pronalaze.

To je ono u čemu filozofija može da pomogne. A pod „filozofija” ne mislim samo na proučavanje apstraktnih ideja njih samih radi. To je lepo i dobro za profesionalne naučnike, koji uživaju u teorijskim raspravama u teorijske svrhe i briljiraju u

tome. Filozofija, pak, može pružiti pomoć i običnim ljudima, kroz primenu korisnih zamisli na njihove konkretne životne probleme. Čuvši za filozofsko savetovaništvo po prvi put, jedan američki filozof, koji radi u Aziji, je rekao: „Ovo zvuči kao napredan zdrav razum.” To je sasvim tačno. Po svoj prilici, već posedujete elementarni zdrav razum, zbog koga ovo i čitate. Sada ste spremni za ponešto napredniji postupak.

Filozofi su neumoljivi preispitivači. Mi sumnjamo u sve pod kapom nebeskom. Mi ništa ne uzimamo zdravo za gotovo. Mojim studentima filozofije uvek kažem da ne postoje glupava pitanja – ali prirodno, ako se raspituješ, neminovno dobijaš poneki glupav odgovor! Međutim, prava umetnost leži u postavljanju pravih pitanja, a dobijanje pravih odgovora često zavisi od postavljanja pravih pitanja. Ako je potrebno da se posvetite nekom velikom pitanju u vašem životu, ili da ga razrešite, ova knjiga će vam pomoći da iskoristite sjajne nazore vodećih filozofskih istražitelja, od antičkih vremena do danas. Ona će vam pokazati kako filozofija može promeniti vaš život transformišući vaš nemir u mir. Ne samo u teoriji, već u praksi. Svako poglavlje sadrži slučajeve koji ilustruju kako filozofski terapeuti pomažu klijentima da se uhvate u koštac sa svojim velikim pitanjima. I svako poglavlje se završava filozofskim vežbama, koje možete da radite da biste i sami sebi pomogli.

Moj izbor velikih pitanja karakterišu važni problemi sa kojima vidim da se ljudi suočavaju i koja iskrsavaju ljudima svakodnevno, a o kojima često savetujem klijente u mojoj filozofskoj praksi. Ovo poglavlje uvodi filozofski pristup u savetovanje. U Drugom delu, svakom velikom pitanju posvećeno je posebno poglavlje: (2) Kako znate šta je ispravno? (3) Da li vama upravlja razum ili strasti? (4) Ako ste uvređeni, da li ste povređeni? (5) Morate li da patite? (6) Šta je ljubav? (7) Zar ne možemo svi da se lepo slažemo? (8) Može li neko da pobeđi u „ratu polova”? (9) Ko je ovde glavni: mi, ili mašine? (10) Jeste li vi duhovno biće? (11) Kako podnosite promene? Treći deo daje savet za izgrađivanje

vaše životne filozofije. Četvrti deo sadrži dodatne izvore, uključujući filozofsku „hit paradu” i belešku o filozofskim savetnicima.

Da bi filozofija mogla da vam pomogne da promenite život, najpre morate sebi da postavite osnovno veliko pitanje: da li patite od bolesti, ili od uznemirenosti? Svrha ovog poglavlja jeste da vam pomogne da prepoznate razliku.

## Šta je normalno?

*Ranije, kada je religija bila jaka a nauka slaba, ljudi su pogrešno verovali da je magija lek; danas, kada je nauka jaka a religija slaba, ljudi pogrešno veruju da je medicina magična.*

– TOMAS SAS

Medicinske umetnosti i nauke bave se održavanjem zdravlja, isceljivanjem povreda i lečenjem bolesti. Šta je bolest? Obično, to je nešto što pogađa telo na takav način da ometa, ili sprečava, njegovo normalno funkcionisanje. Većina laika može da izdeklamuje sve dečije bolesti koje su preležali, kao što su male boginje, zauške i ovčije boginje – običnu prehladu da i ne spominjemo. Odrasli mogu da postanu žrtve čitavog niza bolesti, a većina nas poznaje nekoga ko se bori sa rakom, sa nekim srčanim obeljenjem, ili sa Alchajmerovom bolešću, između brojnih drugih mogućnosti. Svima nama sleduje da umremo od nečega, a najčešće se ispostavi da je to nešto bolest, ili da su to komplikacije kao posledica neke bolesti.

Čak i tako, treba primetiti da je „normalno funkcionisanje” delom definisano društvenim normama, kao i biološkim. Na primer, ako redovno imate halucinacije – to jest, ako vidite i čujete stvari koje niko drugi ne vidi i ne čuje – možda vas nazovu „psihotičnim” i dijagnostikuju vam neko psihijatrijsko oboljenje. Sa druge strane, ako vidite stvari koje niko drugi ne vidi i pretvarate

ih u filmove, ili čujete stvari koje niko drugi ne čuje i pretvarate ih u simfonije, tada ste verovatno režiser, ili kompozitor. Ako možete da ukrotite svoj divlji um dovoljno da izrodi originalnu lepotu ili razjašnjenje, možda osvojite Nobelovu nagradu, kao Džon Neš.<sup>1</sup> Sa druge strane, da halucinirate u drugačijem društvenom miljeu, možda biste bili u normalnom psihodeličnom tripu iz doba šezdesetih godina XX veka, ili biste možda normalno funkcionisali kao šaman u svom plemenu.

Jedna pouka ove priče jeste da se čak i demokratski izabrana „oboljenja” takozvane „psihičke” vrste mogu posmatrati kao normalna, ako su društvene prilike odgovarajuće postavljene. Samo što je ova pouka dvosmerna ulica. Ako su društvene prilike odgovarajuće postavljene, tada se mnogi problemi koji uopšte nisu bolesti, mogu „dijagnostikovati” kao da to jesu. A to može postaviti velike probleme pred vas.

Na primer: da ste otvoreno osuđivali bivši Sovjetski Savez iznutra, smestili bi vas možda u psihijatrijsku bolnicu umesto u zatvor za političke zatvorenike. Zašto? Zato što je bivši Sovjetski Savez bio proglašen od strane Partije za „radnički raj”. Svako ko ima nešto protiv života u raju, očigledno je lud. To je dosta logično, samo što zvati pakao, ili čistiliše, „rajem”, svakodnevno i masovno, ne znači da oni to i jesu. Isto tako, jasno je da medicina može da se zloupotrebi kao sredstvo društvene i političke kontrole.

Još jedan primer: potkraj XIX veka, svi kandidati za rad u javnom sektoru u državi Njujork (pored ostalih mesta u SAD i UK) morali su da se podvrgnu frenološkom pregledu. Frenologija je bila tobožnja „nauka”, koja je otkrivala karakterne osobine ljudi lociranjem različitih kvrga na njihovim lobanjama. Kvrge iza levog uveta značila je, navodno, da ste hrabri; a iza desnog, da ste sebični. Na desetine karakternih osobina bile su na sličan način „pripisivane” kvrgama po celoj lobanji. Ipak, ispostavilo se da je

---

<sup>1</sup> *John Nash* (1928–2015), američki je matematičar o kome je napisana knjiga *Blistavi um* i napravljen istoimeni film. Nobelovu nagradu je dobio za doprinos teoriji igara. (*prim. prev.*)

frenologija potpuna pseudonauka i njena moć da ima politički i društveni uticaj bila je, srećom, kratkog veka.

Uzmite još jedan primer: pretpostavimo da ste iskusili nešto loše u životu, što vas je duboko obeležilo. Možda ste bili opljačkani, prebijeni ili silovani. Možda ste učestvovali u ozbiljnoj saobraćajnoj nesreći, ili vas je bila napala neka opasna životinja, ili ste bili u ratu, ili u nekoj drugoj situaciji opasnoj po život. Ako vas i dalje muči prošlost, može vam se postaviti „dijagnoza” PTSP-a, odnosno posttraumatskog stresnog poremećaja. Zvuči prilično impresivno, zar ne? Šta on tačno znači? On znači da vas muči prošlost. To jest, muče vas sećanja na prošlost, vaša osećanja prema njoj, vaša pitanja zbog nje i vaša nagonska potreba da iz prošlosti izvučete smisao radi samoodržanja. Otkad su to uspomene postale bolest koju dijagnostikuju lekari i poneki psiholog? Da li je PTSP najbolje objašnjenje koje mogu da smisle? Izvinite, ali filozofi mogu da učine barem to isto, ako ne i bolje! Svako uz dobre ima i loše uspomene, ali su ljudima potrebna bolja, a ne lošija objašnjenja njihovog značaja.

Da li je PTSP prava bolest? Ili se radi samo o poremećaju? „Dijagnostički i statistički priručnik”<sup>2</sup> Američkog psihijatrijskog udruženja<sup>3</sup> klasifikuje ga kao „bolest”. Kada se jednom izgleda da neki poremećaj uđe u taj „Priručnik” kao „bolest”, psihijatri i klinički psiholozi mogu da postavljaju tu „dijagnozu”. Da, „bolesti” se demokratski biraju za „Priručnik”! Sistem zdravstvene zaštite sve češće zahteva od psihoterapeuta da postavljaju „dijagnoze”, jer im u suprotnom osiguranje neće refundirati njihove usluge. Zato je za njih bolje da pronađu neku „bolest”, ako žele da zarađuju za život. PTSP je jedna od takvih, korisnih, bolesti. Ona pokriva mnogo štošta: čitavu vašu prošlost. Kako postajete stariji, ispostavlja se da više toga nije u redu sa vama.

Svi imamo prošlost i gotovo svi žalimo zbog izvesnih stvari koje jesmo ili nismo učinili, i gotovo svi se sećamo i prijatnih i

---

<sup>2</sup> *Diagnostic and Statistical Manual, DSM (prim. prev.)*

<sup>3</sup> *American Psychiatric Association (prim. prev.)*

neprijatnih stvari koje su nam se dogodile. Kao filozofski savetnik, rekao bih da svako koga muči prošlost ima neki poremećaj, ali ne nužno i neku bolest. Odnositi se prema bolesti kao da je poremećaj, jeste svojevrsna greška; odnositi se prema poremećaju kao da je bolest, takođe je greška, samo druge vrste. Kako možete prepoznati razliku? Baš kao i umetnost dobrog življenja, to nije uvek lako.

Vaša je odgovornost da mislite na sebe i da pronađete pravu vrstu pomoći za svoju situaciju. Najbolja nega je odgovarajuća nega. Raspitajte se. Posetite lekara i uverite se da ste fizički zdravi. Posetite psihijatra, psihologa, psihoterapeuta, socijalnog radnika ili filozofskog savetnika, i potražite i njihovo profesionalno mišljenje. Kad ste već kod toga, posetite svoju baku, ili lokalnog gurua. Neka vam neko baci tarot. Samo ne zaboravite jednu stvar: jednako kao što mora da postoji pretpostavka nevinosti dok se ne dokaže krivica u krivičnim postupcima, treba da postoji i pretpostavka da ste stabilni, funkcionalni i uračunljivi dok se ne dokaže da ste nestabilni, disfunkcionalni ili neuračunljivi u građanskim stvarima – to jest, u ličnom i profesionalnom ponašanju u svom životu. No pretpostavke o nevinosti i uračunljivosti se u proteklim godinama podjednako ozbiljno narušavaju od strane raznih političkih, socijalnih i komercijalnih sila, koje se uporno trude da podriju vaše elementarne slobode. To vam otežava da dobijete objektivno saslušanje na sudu, ali takođe i nepristrasno mišljenje o vašem poremećaju od profesionalaca koji se bave „mentalnim zdravljem”.

Na primer: Da li vam se nešto trenutno događa u životu? Da li morate da ustanete ujutru i odete na posao? Da li morate da održavate sastanke, ili prezentacije, ili da poštujuete rokove? Da li se pripremate za završni ispit, razgovor za posao ili važan izlazak? Da li prolazite kroz težak period, kao što je razvod ili promena profesije? Da li ste roditelj, a vaše dete, ili adolescent, prolazi kroz težak period? Možda izbegavate tinjajuću konfrontaciju sa supružnikom, kolegom ili šefom? Da li još uvek pokušavate da nađete smisao u terorizmu? Ako neki od ovih scenarija u vama

izaziva bilo kakvu zabrinutost, tada navodno patite od „bolesti”. Ona se zove generalizovani socijalni anksiozni poremećaj (GSAP) i lek izbora za njeno „lečenje” je *paxil*. Taj lek se dobija na recept, i svuda se reklamira u udarnim terminima na televiziji, kao panacea za tu takozvanu „bolest” što imate brige u životu! Šta to govori o pretpostavci uračunljivosti? Govori da ako uopšte osećate bilo kakvu uznemirenost, onda patite od bolesti koja se zove GSAP. Drugim rečima, unapred se pretpostavlja da ste nestabilni, disfunkcionalni, ili nešto još gore. A ko to pretpostavlja? To pretpostavljaju farmaceutske kompanije, koje su u položaju da prave gomilu para ubeđujući vas da je vaš nemir bolest. To nije nauka; to je biznis. A u biznisu, neka se čuva kupac!

Kao filozofski savetnik, rekao bih da je brinuti zbog važnih događaja u životu savršeno normalno. Uobičajeno je da sportisti i razni izvođači imaju „leptiriće” u stomaku pre nego što počne utakmica ili priredba. I to jeste *dobar* znak: on znači da su uključeni u proces i pripremaju se da daju sve od sebe. Kad ne bi ništa osećali unapred, to bi značilo da ih nije briga. Ako im se „leptirići” previše razmašu i pretvore se u „strah od javnog nastupa” – još jedan poremećaj koji nije bolest – tada je izvođačima na raspolaganju niz mogućnosti. Beta blokatori, hipnoterapija, psihoterapija, meditacija, joga, biofeedback i druge relaksacione tehnike – sve su to praktične opcije. Koja je najbolja, to zavisi od konkretnog slučaja.

A šta je najbolje za vaš konkretan nemir, zavisi od vas. Pa ako se zadovoljavate time da vam „dijagnozu” postavlja dr TV, onda dobro za vas, a još bolje za proizvođače lekova. Ali ako vam je zaista stalo do svog života, neizbežno je da osećate malu uznemirenost iščekujući važne događaje i pripremajući se za njih. To nije bolest; to je prilika! Čitava zabuna počiva na vašoj zbunjenosti: ako umete da razlikujete poremećaj uznemirenosti od bolesti, neće vam biti potrebno prepisivanje lekova da biste izašli na kraj sa normalnim životnim izazovima. Šta će vam biti potrebno umesto njih? Životna filozofija! I ova knjiga će vam pomoći da

je razvijete, ili da artikulišete onu koju ste već razvili. Život nije bolest. Ni njegova iskušenja i muke, zbog kojih ponekad doživljavate nemir, takođe nisu simptomi bolesti.

Nemojte me pogrešno shvatiti. Medicinska istraživanja koja finansiraju farmaceutske kompanije, dovela su do nekih moćnih „čudotvornih“ lekova za lečenje pravih bolesti i njihovo stavljanje pod kontrolu. Priroda, vrhovni biohemičar i farmaceut, takođe je izradila neverovatne lekove u istu svrhu, od kojih će mnogi možda ostati neotkriveni jer džungle i šume pretvaramo u parkirališta. Ima ljudi kojima odista koriste sintetički lekovi kao što je *prozac* ili *paxil*, ali i drugih kojima su korisne raznovrsne trave iz prirode. No kad se hemija vašeg mozga stabilizuje i kad profunkcionišete, životna filozofija vam je i dalje potrebna da biste rešavali sve nemire sa kojima se neminovno susrećete. Srećom, za filozofsko savetovalište još uvek nije potreban recept.

Zato vas molim da pažljivo razmislite o razlici između bolesti i uznemirenosti. Ako zaista mislite da patite od medicinskog oboljenja, svakako potražite odgovarajuću lekarsku pomoć: pregled, dijagnozu i terapiju. Ali ako patite od uznemirenosti, koja je neprijatnost u vašoj svesti i nije disfunkcija vašeg tela, tada i za to potražite odgovarajuću pomoć: preispitajte svoj način razmišljanja i način života. Pronađite način da razumete svoju situaciju i da primenite načela koja će vas najbolje kroz nju provesti. To se zove „primenjena filozofija“. Aristotelov naziv za to bio je *fronesis*, ili praktička mudrost, tj. razboritost.

Ne možete uvek da promenite svoje životne okolnosti, ali uvek možete da promenite način na koji ih tumačite. Taj način na koji tumačite svoje životne okolnosti, nije ništa drugo do vaša životna filozofija! Moje pitanje za vas je sledeće: Da li vaša životna filozofija radi za vas, protiv vas, ili ne radi uopšte? Ako već radi za vas, onda dobro: samo što možete učiniti da radi još bolje. Ako radi protiv vas, nije baš dobro: samo što možete uticati na to da počne da radi za vas. Ako uopšte ne radi, to je šteta: samo što je možete postaviti tako da radi.

# Psihijatrija, psihologija i filozofija

*Lekar leči, Priroda obnavlja.*

– ARISTOTEL

Ove tri discipline bacaju važno svetlo na unutrašnji život čoveka, ali to čine sa veoma različitih polazišta. Svaka ima da ponudi nešto jedinstveno u smislu pomoći ljudskom biću, a u zavisnosti od vaše bolesti ili nemira, svaka od njih bi ponekad mogla biti najadekvatniji izvor pomoći. Još jednom ponavljam da je na tražiocu pomoći (vama) da otkrije koja je pomoć najbolja. Ponekad je to očigledno. Na primer, kad vas boli zub, idete zubaru. Međutim, životni nemiri nisu uvek tako očigledni. Ako ste u stanju uznemirenosti, kako da znate da li je pomoćnik koji vam najviše odgovara psihijatar, psiholog ili filozof – ili, što se toga tiče, astrolog, aroma-terapeut ili vodič kroz astralnu projekciju? Ponekad, jednostavno ne znate unapred sa kim tačno da se konsultujete u vezi sa datim problemom, pa tada morate da se rukovodite pokušajem i greškom. Sa filozofskog aspekta, to vas čini *empiričarem*: treba vam da važnu lekciju naučite iz eksperimenta i iskustva. Ako otkrijete disciplinu čije vam ideje vodilje pomažu, tada ćete se verovatno kleti u nju i preporučiti je svojim prijateljima. Sa filozofskog aspekta, to znači da ste *pragmatičar*: ubeđeni ste u nešto, zato što to funkcioniše u praksi.

Nekim tipovima problema pogoduje lečenje u jednoobraznom, zatvorenom okruženju. Na primer, zubar i zubarski pomoćnik mogu da se pobrinu za zubobolju dok sedite u njihovoj udobnoj stolici i podnosite malu fizičku neprijatnost. Druge vrste problema možda zahtevaju združenu intervenciju većeg broja stručnjaka. Na primer, ako prolazite kroz ružan razvod koji obuhvata i bitku za starateljstvo nad decom, a ne samo spor oko imovine, trebaće vam saveti advokata, pouzdanog računovođe, dečjeg psihologa, psihoterapeuta, psihijatra, medijatora, pastora

i filozofa – kao i vašeg najboljeg prijatelja. I verovatno ćete morati da pretrpите znatnu emotivnu neprijatnost.

Ali ako vam je potrebno da samo porazgovarate sa nekim o vašim prilikama kako biste shvatili njihov smisao, ili da biste prepoznali njihovo značenje, njihovu svrhu i vrednost u vašem životu, tada filozof može biti prava pomoć za vas. Filozofi su u antičkom svetu i tokom istorije bili na raspolaganju kao vodiči kroz životne nedaće; no u savremenom svetu su, sopstvenom zaslugom, postajali sve nedostupniji, nepristupačniji i irelevantniji za takve stvari. Međutim, ljudima nedostaje ona vrsta saveta koju filozofi mogu da daju i ona raznovrsnost perspektiva koju oni mogu da ponude. Stoga je u nekoliko proteklih decenija filozofska praksa doživela uzbudljiv preporod. Filozofi su se ponovo pojavili kao savetnici pojedinačnih klijenata, kao facilitatori u grupama, i kao konsultanti u organizacijama. Takođe nas ima koji obučavamo filozofe da postanu praktičari, da upotpune one akademske uloge koje već imaju kao profesori ili naučnici. (Više informacija o pronalaženju filozofa praktičara, ili o tome kako da to postanete, potražite u materijalu ponuđenom na kraju ove knjige.)

Naravno, mi ne pokušavamo da zamenimo psihijatriju i psihologiju, ili da ih potisnemo. Mi jednostavno vraćamo filozofiju na njeno pravo mesto, u partnerski odnos sa ostalim profesijama koje pružaju pomoć. Mi ne pokušavamo ni da potkopamo akademsku (to jest, „teorijsku”) filozofiju: sasvim suprotno, najpoznatiji filozofski praktičari diplomirali su na klasičnim filozofskim programima pripremajući se za obuku za praktičare.

Ljudi treba da upoznaju sebe medicinski, da bi na taj način mogli da očuvaju svoje fizičko zdravlje – uključujući tu i ispravno funkcionisanje hemije mozga. Posete lekarima, uključujući psihijatre, garancija su za to. Isto tako, ljudi treba da upoznaju sebe psihološki, da bi bili u stanju da održe svoje emotivno blagostanje. Razumevanje sila koje uslovljavaju nečiju ličnost i utiču na nju, kao što su navike, ono što se voli ili ne voli, ambicije, averzije i tako dalje, nepohodno je za lični razvoj. Postoji mnogo