



www.dereta.rs

Biblioteka
POSEBNA IZDANJA

Urednik izdanja
Aleksandar Šurbatović

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

Copyright © 1999 by Lou Marinoff, Ph.D.
All rights reserved.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
Copyright © ovog izdanja dela *Dereta*

DR LU MARINOF

Platon, a ne prozak!

PRIMENA DREVNE MUDROSTI
NA SVAKODNEVNE PROBLEME

Prevod s engleskog
Emina Čano Tomić
Đorđe Tomić

Beograd
2017.
DERETA

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

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 smatra 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 karijere. Jedna protestantkinja 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 čovekovoј 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 sest 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 svetlu 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 ding* (*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 crpsti 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 „njuhajdž” učenja ili pseudomedicinskih metoda usmerenih 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 prošlog veka 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 dodirnih tačaka sa svakodnevnim 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 kafiću 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. Pomoću ove knjige možete naučiti to sami da 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 nekima 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 uobičajeni 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 smatraju 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.

TERAPIJA ZA DUŠEVNO ZDRAVE

Prema rečima mog kanadskog kolege Pitera Marča, filozofsko savetovanje je „terapija za duševno zdrave”. Po mom mišljenju, to uključuje gotovo svakoga. Nažalost, preveliki deo psihologije i psihijatrije bio je usmeren na „traženje bolesti” (zapravo, medikalizaciju) u svemu što bi im se našlo na putu, uz težnju da se za svaku osobu koja uđe na vrata ponudi dijagnoza i pronade sindrom ili poremećaj koji je uzrok problema. S druge strane, mnoga „nju ejdž” razmišljanja polaze od premise da je svet (i svako u njemu) upravo onakav kakav treba da bude. U načelu, očekujemo da budemo prihvaćeni uprkos različitim osobinama i manama koje svi imamo i, mada nema razloga da te mane vidimo kao nešto nenormalno (jedina nenormalna stvar je savršenstvo), nema ni razloga da promene doživljavamo kao nešto što je van našeg domašaja. Kad je Sokrat tvrdio da neistražen život nije vredan življenja, on je zagovarao neprestano preispitivanje i težnju samorazvoju kao najvišem cilju.

Normalno je imati probleme. Emocionalni bol ne mora biti simptom bolesti. Ljudima koji traže način da sagledaju svoju situaciju i snađu se u svetu koji svakim danom postaje sve složeniji nije potrebno da budu etiketirani poremećajima dok, zapravo, samo pokušavaju da pronađu put do ispunjenijeg života. Ovde ćete saznati kako se filozofija može primeniti kada se suočite sa moralnim dilemama, profesionalno-etičkim konfliktima, teškoćama usklađivanja iskustva sa uverenjima, sukobima razuma i emocija, krizama smisla, svrhe ili vrednosti, potragom za identitetom, potragom za roditeljskim strategijama, anksioznošću zbog promena u karijeri, nesposobnošću da ostvarite ciljeve, promenama u srednjem životnom dobu,

problemima u odnosima sa ljudima, smrću voljenog bića ili sopstvenom smrtnošću. Za detaljnu analizu odabrao sam najčešće situacije iz svakodnevnog života koje ljude suočavaju sa njihovim filozofijama. Bez obzira na to šta vas muči, u nastavku opisane tehnike i uvidi mogu da vam pomognu.

Uvodeći vas u samostalnu primenu filozofije, ova knjiga nudi više od saveta da „popijete dva aforizma i javite se sledeće nedelje”. Ovo je koristan vodič kroz najčešće životne borbe. Ovde je ponuđen kratak pregled filozofije za one koji je nikada nisu učili (ili je se više ne sećaju), ali i temeljno razmatranje različitih načina da se život živi sa više integriteta i zadovoljstva. Knjiga se bavi ključnim pitanjima sa kojima se svako susreće u životu, daje odgovore koje su ponudili neki od najvećih umova svih vremena i strategije koje će vam pomoći da dođete do odgovora koji za vas ima najviše smisla – a to je vaš lični odgovor.

PREGLED

Eto, sada znate u šta ste se upustili. Ono što sledi je kratak pregled stvari koje možete pronaći u ovoj knjizi.

U prvom poglavlju izlažem filozofsku praksu, načine na koje možete upotrebiti filozofiju da pomognete sebi, kao i ograničenja samopomoći. Posle ovog poglavlja, u kojem ispitujemo šta je to krenulo naopako sa filozofijom i njenom primenom (ili izostajanjem primene) u stvarnom svetu, kao i šta se to dobro događa u poslednje vreme, u drugom poglavlju ispitujemo dobre i loše strane psihologije i psihijatrije i poredimo različite vrste terapija. Treće poglavlje izlaže pet faza PEACE procesa koji se koristi u filozofskom tretiranju problema. Četvrto poglavlje sadrži kratak pregled ideja nekih filozofa koji su od značaja za moju praksu savetovanja i daje vam izvesnu istorijsku perspektivu.

Svako od poglavlja u drugom delu knjige fokusirano je na neki od brojnih opštih problema koji se najčešće iznose pred filozofske savetnike, pokazuje kako im filozofija pristupa i uvodi vas u primenu filozofskog mišljenja na vaš problem. Analize slučajeva kombinovane su sa tumačenjima najznačajnijih škola mišljenja i naročito značajnih filozofskih teorija, što nam pruža širok krug opcija za svaku situaciju. To su oruđa koja su vam neophodna za ispitivanje sopstvenog života.

Treći deo knjige daje perspektivu koja je šira od filozofskog savetovanja i pokazuje kako se filozofija praktikuje u grupama i organizacijama. Termin *filozofska praksa* odnosi se na tri vrste profesionalnih aktivnosti: savetovanje individualnih klijenata, pomoć različitim grupama i savetovanje organizacija. Filozofski savetnik je neka vrsta filozofa praktičara. Neki od praktičara se specijalizuju samo za jednu vrstu prakse, dok drugi rade na više područja. Mada se ova knjiga fokusira na individualno savetovanje, druge vrste prakse takođe su značajne i zavređuju da budu pomenute. Pojedinci koji rade u grupi mogu profitirati iz takvih susreta, a organizacije mogu imati koristi od one iste vrste samoispitivanja kroz filozofsko razjašnjavanje kojim se bave pojedinci i grupe.

Konačno, u četvrtom delu knjige nalaze se dodatni izvori informacija. Dodatak A je top-lista korisnih filozofa i njihovih najvažnijih dela. Dodatak B sadrži spisak organizacija za filozofsku terapiju. Dodatak C nudi izbor literature za dalje istraživanje filozofske prakse i povezanih tema. Dodatak D objašnjava korišćenje *Ji đinga*, drevnog izvora filozofske mudrosti koji i sami možete konsultovati.

Ova knjiga treba da bude didaktična više nego što bi to bilo tipično filozofsko savetovanje „jedan na jedan”. Sa filozofom praktičarem seansa može krenuti u tri pravca. Možete razgovarati o vašim problemima uopšteno, ne spominjući konkretno nijednog filozofa niti filozofiju. To je vrsta konverzacije koju najverovatnije vodite sa prijateljima, partnerom, porodicom, barmenom ili vozačem taksija, i ponekad je to najbolji pristup. Razmišljate sami za sebe, koristite

kritičke i analitičke veštine, pokušavate da prizovete sopstvene uvide, razgovarate filozofski, bez svesne želje da filozofirate.

Drugi uobičajeni pristup je da sam klijent zatraži neku konkretnu filozofsku instrukciju. Da ne biste ponovo izmišljali filozofsku toplu vodu, raspitaćete se o onima koji su već istražili istu teritoriju. Možete učiti od onih koji su tamo bili pre vas. Izvesno razumevanje formalnog mišljenja može vam pomoći da povežete tačke ili da popunite prazna mesta, ali vaš savetnik vam neće davati opširna tumačenja za svaku temu, osim ako to sami ne zatražite.

Treći pravac je za one koji su na ovaj način već rešili neke probleme, ali žele da nastave njima da se bave. To su klijenti koji dublje ulaze u stvar i možda će se obratiti još nekom praktičaru ili započeti sa biblioterapijom i dohvatiti se filozofskih tekstova. Možda vam je pomoglo budističko učenje, pa ćete poželeti da upražnjavate zen-budizam. Ili vam je pomogla neka Aristotelova ideja, pa želite dublje da istražite njegov etički sistem. Takva vrsta aktivnosti može vas pripremiti za buduće događaje temeljnije nego samo iskustvo rada na određenom problemu. Ipak, to je samo jedna od mogućnosti i svakako nije pravo rešenje za svakoga.

Mada moja savetodavna praksa uključuje sva tri pristupa, ova knjiga se prvenstveno odnosi na drugi. Niko od vas ne očekuje da poznajete određene filozofije. To je posao savetnika. Vaš posao je da iznesete problem i budete spremni da ga filozofski razmatrate. Dialog – unutrašnji i spoljni – koji je rezultat tog procesa, pomaže vam da protumačite, rešite ili izađete na kraj sa onim što vam predstavlja problem. Ja nisam medijum koji će vas povezati sa mrtvim filozofima, već samo vodič kroz njihove ideje, sisteme i uvide. Pošto su vam jednom predstavljeni, oni će vam koristiti u rešavanju problema koji vam se nađu na putu.

Otkrili smo da ni religija ni nauka ne mogu ponuditi odgovore na sva naša pitanja. Filozof i psihoterapeut Viktor Frankl to vidi kao uzrok „egzistencijalnog vakuuma” iz kog treba pronaći izlaz:

„Sve više i više pacijenata opseđa naše klinike i savetovaništa, žaleći se na unutrašnju prazninu, osećaj potpunog i krajnjeg besmisla života. Egzistencijalni vakuum možemo definisati kao frustraciju koja se može smatrati najosnovnijom motivacionom snagom u čoveku, a koju bismo mogli opisati kao... volju za smislom.”

Frankl je upotrebio izraz „volja za smislom” da bi povukao paralelu sa dve centralne ideje u psihologiji: Adlerovom „voljom za moći” i Frojdovom „voljom za uživanjem”. Ali kako je Frankl pretpostavio, u srcu središnjeg problema većine ljudi postoji nešto dublje, nešto do čega postojeći medicinski, psihološki i duhovni tretmani ne mogu dopreti. Nekada smo pitanja o smislu i moralu upućivali tradicionalnim autoritetima, koji su se u međuvremenu raspali. Većina ljudi se više ne zadovoljava pasivnim prihvatanjem dogmatskog diktata nespoznatljivog božanstva ili bezlične i uopštene statistike društvenih nauka. Naša najdublja pitanja ostala su bez odgovora. Što je još gore, naša uverenja ne dobijaju potrebnu pažnju.

Praktikovanje filozofije nudi alternativu. Vreme je za novi pogled na stvari, koji je zapravo veoma star, odavno zaboravljen i nedavno ponovo otkriven. Ulazeći u novi milenijum, zatvaramo krug.

*Nećemo prestati da istražujemo
I na kraju svih naših istraživanja
Naći ćemo se na mestu sa kog smo pošli
Mestu koje ćemo upoznati kao da ga vidimo prvi put.*

T. S. ELIOT

SADRŽAJ

PRVI DEO

NOVA PRIMENA STARIH MUDROSTI

1. ŠTA JE POŠLO NAOPAKO U FILOZOFIJI I ŠTA SE TRENUTNO SA NJOM DEŠAVA	9
SAM SVOJ FILOZOF	11
PRAKTIČNA FILOZOFIJA	14
PLATON ILI PROZAK?	16
TERAPIJA ZA DUŠEVNO ZDRAVE	18
PREGLED	19
2. TERAPIJA I SAMO TERAPIJA, A NI POMISLI O RAZMIŠLJANJU	23
PARTIJA ŠAHA	25
FILOZOFSKO/PSIHIJATRIJSKO/PSIHOLOŠKI RASKOL	26
<i>Uzrok i posledica</i>	34
<i>Medicinski model</i>	35
ČETIRI LICA DEPRESIJE	41
EMPATIJA, UMEMTO DIPLOME	43

3. PEACE PROCES: PET KORAKA DO FILOZOFSKOG REŠENJA	46
ISTRAŽIVANJE PEACE PROCESA	49
ŠTA PABLO KASALS I MARK TVEN IMAJU ZAJEDNIČKO	54
VINSENT	56
BUDITE SVOJ LIČNI FILOZOFSKI SAVETNIK	60
4. FILOZOFSKA PRVA POMOĆ: ŠTA SVE MOŽETE ISKORISTITI	62
ISTOK	65
ZAPAD	67
RIMSKO CARSTVO I KATOLIČKA CRKVA	69
RANI MODERNISTI	72
EMPIRISTI	74
RACIONALISTI	76
NOVA-STARA ŠKOLA	78
ROMANTIČARI	79
UTILITARISTI	81
PRAGMATIČARI	83
EGZISTENCIJALISTI	84
ANALITIČKA FILOZOFIJA	87
PRIMENJENA ETIKA I FILOZOFSKO SAVETOVANJE	89

DRUGI DEO



REŠAVANJE SVAKODNEVNIH PROBLEMA

5. U POTRAZI ZA IDEALNOM VEZOM	93
DAG	95
SUZAN	101

6. ODRŽAVANJE VEZE	106
MOĆ I BLAŽENSTVO	107
SARA I KEN	109
<i>Biblioterapija</i>	111
<i>Vladalac</i>	113
TONJA	114
SPOLJNI AUTORITET	116
GERI	118
NORA I TOM	120
<i>Borba za moć</i>	121
<i>Gospodar i rob</i>	122
SAMO TI I JA	123
GRAĐANSKI RAT	124
7. KRAJ VEZE	126
DŽENET	127
<i>Sebičnost kao vrlina</i>	129
<i>PEACE proces</i>	131
LARI	134
<i>Dužnost</i>	136
<i>Promena</i>	137
KARMEN	138
DŽOAN	141
8. ISKUŠENJA PORODIČNOG ŽIVOTA	144
MARGARET	145
RITA	147
SONJA	148
DŽON	154

9. PROBLEMI NA POSLU	162
KONKURENCIJA	165
POSAO KOJI IMA SMISLA	166
<i>Kako ćete znati ako ne probate?</i>	167
<i>Konflikt</i>	168
VERONIKA	170
TIMSKI RAD	172
TEŠKI ŠEFOVI	173
DOBAR VLASNIK ŽELEZNICE ZNA KAKO SE UPRAVLJA VOZOM	176
ETIKA	178
ABRA	180
10. SREDNJE DOBA BEZ KRIZE	184
STELA	184
NE KRIZA, VEĆ PROMENA	186
GERI	188
GOGEN I VI	192
ANA	193
11. ČEMU SLUŽE MORAL I ETIKA?	198
MORAL I ETIKA	200
NAUKA	203
ŠTA JE DOBRO?	204
ŠTA JE ISPRAVNO?	211
ETIKA U OPASNOSTI	213
TED	214
DŽEKI I DEJVID	218
MAJKL	223
MIT O GIGOVOM PRSTENU	226

12. PRONALAZENJE SVRHE I SMISLA	228
SMISAO I SVRHA	230
POGLEDOM UNAZAD DOBIJAMO NAJVIŠE	235
POTREBNI STE BOGU	237
MONAH	238
BOG ME JE OPLJAČKAO	240
MOŽE LI BITI SVRHE BEZ BOGA?	242
MARTINA	243
MARTA	246
VELIKA MATURA	248
<i>Druga majka</i>	249
CRVENO SVETLO, ZELENO SVETLO	250
DEPRESIJA	251
DOSADA	252
POMOZITE SEBI TAKO ŠTO ĆETE POMOĆI DRUGIMA	254
SA OSMEHOM NA LICU	255
13. DOBITAK IZ GUBITKA	256
VELIKO IZNENAĐENJE	257
ZAŠTO TUGUJEMO	258
VERA	260
PRIČA O PRAZNOJ ŠOLJI	261
U ŠTA VERUJEM	262
NIKO NE UMIRE	264
SONJA I IZABELA, II DEO	266
STELA	267
B-NIZ ILI A-NIZ	270
DŽOANA	272
GREGORI	273
ZNAČAJ OTVORENOG UMA	275

TREĆI DEO



S ONE STRANE INDIVIDUALNOG SAVETOVANJA

14. PRAKTIKOVANJE FILOZOFIJE U GRUPAMA I ORGANIZACIJAMA	281
FILOZOFSKI KAFE	282
SOKRATOVSKI DIJALOG	286
<i>Proces</i>	287
<i>Šta je nada?</i>	289
KORPORATIVNI FILOZOF	293
ZA KRAJ	297

ČETVRTI DEO



DODATNI IZVORI

DODATAK A

FILOZOFSKA HIT PARADA	301
-----------------------------	-----

DODATAK B

ORGANIZACIJE ZA FILOZOFSKO SAVETOVANJE	325
--	-----

DODATAK C

LITERATURA	330
------------------	-----

DODATAK D

KORIŠĆENJE <i>Ji ĐINGA</i>	334
----------------------------------	-----

Dr Lu Marinof
PLATON, A NE PROZAK!

PRIMENA DREVNE MUDROSTI
NA SVAKODNEVNE PROBLEME

Za izdavača

Dijana Dereta

Izvršni urednik

Anja Marković

Lektura

Dijana Stojanović

Korektura

Aleksandra Šašović

Likovno-grafička oprema

Marina Slavković

Prvo DERETINO izdanje

ISBN 978-86-6457-144-9

Tiraž

1500 primeraka

Beograd 2017.

Izdavač / Štampa / Plasman

DERETA doo

Vladimira Rolovića 94a, 11030 Beograd

tel./faks: 011/ 23 99 077; 23 99 078

www.dereta.rs

Knjižara DERETA

Knez Mihailova 46, tel.: 011/ 26 27 934, 30 33 503

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

101:615.851

МАРИНОФ, Лу, 1951–

Platon, a ne prozac! : primena drevne mudrosti na svakodnevne probleme / Lu Marinof ; prevod s engleskog Emina Čano-Tomić, Đorđe Tomić. – 1. Deretino izd. – Beograd : Dereta, 2017 (Beograd : Dereta). – 339 str. ; 21 cm. – (Biblioteka Posebna izdanja / [Dereta])

Prevod dela: Plato not Prozac! / Lou Marinoff. – Tiraž 1.500. – Bibliografija: str. 330–333.

ISBN 978-86-6457-144-9

a) Психотерапија – Филозофија

COBISS.SR-ID 242226956