

NEKE POVEZNICE PSIHOLOŠKOG I FILOZOFSKOG SAVJETOVANJA

MELITA JEROLIMOV
Selecta savjetovanje, Zadar
Selecta consultation, Zadar

UDK: 1:616.89
Pregledni rad / *Review*

Primljeno / *Received*: 1. V. 2016.

Pregledni rad usporedbe psihološkog i filozofskog savjetovanja iz perspektive psihologa pruža uvid u njihove osnove, temeljne povijesno-teorijske paradigme i primjene. Polazište je u oprečnim postavkama, s jedne strane ovi modaliteti savjetovanja su komplementarni i međusobno nadopunjujuće metode pomaganja (Achenbach, Lahav) a s druge strane radi se o različitim savjetovanjima s različitim ciljnim skupinama korisnika (Marinoff). U drugom dijelu istaknuta je važnost etike i njena primjenjivost u savjetovanju. Kako je u posljednjih četrdesetak godina u području savjetovanja prisutan trend integrativnog-eklektičkog pristupa, filozofsko savjetovanje može ga samo obogatiti.

KLJUČNE RIJEČI: *eklektizam, etika, filozofsko savjetovanje, integralizam, psihološko savjetovanje, psihoterapija*

UVOD

Colman (2001) navodi da je *psihološko savjetovanje* praksa ili profesija koja primjenjuje psihološke teorije i komunikacijske vještine na klijentove osobne probleme, brige, potrebe. Neki modaliteti savjetovanja uključuju i pružanje savjeta, mada je prevladavajuće pružanje olakšanja (facilitacije) bez izravnog vodstva. Psihološki savjetnik radi s pojedincima, parovima, obiteljima, grupama; kroz razne institucije, organizacije, privatne prakse. Arambašić (prema Pregrad, 1996) tvrdi da je savjetovanje proces u kojem se klijentu pomaže da se promijeni. Kao proces savjetovanje ima svoje trajanje, a sam protok vremena može utjecati na ishod savjetovanja. Ovaj proces je dvosmjernan, zajednički; savjetnik djeluje na klijenta ali i vice versa, klijent djeluje na savjetnika; i simultan ali i „vremenski odgođena intervencija“ (Yalom, 2005: 55). Na klijenta utječu i događaji izvan prostora u kojem se odvija savjetovanje, ponekad pomažući, a ponekad otežavajući savjetovanje. Corey (2004:5) naglašava da filozofija psihološkog savjetovanja ne uključuje samo „terapiju za bolesne“ s ciljem „liječenja psihičkih slabosti“ budući da usmjeravanje na psihopatologiju jako ograničava savjetovanje upravo stoga što ističe nedostatke, a ne klijentove snage i mogućnosti. Osnovni cilj psihološkog savjetovanja (Petz, 2005) je pružanje profesionalne pomoći klijentima u svakodnevnim životnim situacijama u kojima se otežano snalaze, bilo zbog osobnih problema bilo zbog okolinskih pritisaka. Ciljevi savjetovanja su i osposobljavanje pojedinca za samostalno suočavanje sa

životnim problemima uz korištenje osobnih potencijala; usmjereni su na poticanje rasta i razvoja ličnosti, mogu imati edukativnu funkciju; osposobljavanje za nove vještine. Temelji savjetovanja su u teorijskim osnovama i tehnikama koje proizlaze iz teorija ličnosti.

U Republici Hrvatskoj „psihološke tretmane i savjetodavni rad – odnosno postupke namijenjene zaštiti, održavanju i poboljšanju mentalnog zdravlja pojedinaca i skupina, te poboljšanju kvalitete života i rada, optimalnom iskorištavanju osobnih potencijala i poboljšanju skupne organizacijske djelotvornosti“, na temelju Zakona¹ određuje i provodi Hrvatska psihološka komora. Savjetovanje se često izjednačava sa psihoterapijom i ponekad ih je teško razlikovati zbog preklapanja. *Psihoterapija* je zajednički naziv za niz tehnika i postupaka koje nastoje ukloniti poremećaje u doživljavanju i ponašanju (Petz, 2005); metoda liječenja psihičkih poremećaja i njima srodnih i povezanih poremećaja psihološkim metodama (Colman, 2001) te uključuje mijenjanje osobine ličnosti (Arambašić, prema Pregrad, 1996) koje interferiraju sa zadovoljavajućom prilagodbom na okolinu.

Zakon o psihoterapiji u RH je u izradi od 2005. g. te je nakon brojnih izmjena, rasprava, i usuglašavanje s pravnom regulativom izvršeno tijekom siječnja 2014.g., nakon čega je završni Prijedlog Nacrta Zakona o psihoterapiji stavljen na web. Europska udruga za psihoterapiju, predstavlja 128 organizacija iz 41 Europske zemlje i broji više od 120.000 psihoterapeuta, je ustanovila na temelju Deklaracije iz 1990. godine Uvjerenje o psihoterapiji koje jamči ravnopravno provođenje psihoterapije u Europi.

Filozofsko savjetovanje je suvremeni pokret primijenjene filozofije nastao u 80tim godinama XX stoljeća, ponekada se naziva i filozofska praksa čiji su temelji u stoljetnoj filozofskoj mudrosti, posebice u Sokratovskoj metodi dijaloga a usmjereno je na poboljšanje kvalitete življenja. Ćirić (2010: 114) navodi kako se 1978. godina može uzeti kao „eksplicitna izrijeka o uporabi filozofije u savjetodavne svrhe“ kada je Peter Koestenbaum u svojem djelu *Nova slika osobe: Teorija i praksa kliničke filozofije* istaknuo osnovni doprinos filozofije u savjetovanju na temelju vlastitog poučavanja filozofije djelatnika u području mentalnog zdravlja.

Utemeljitelj prve organizacije filozofskih praktičara u svijetu njemačkog Društva za filozofsku praksu je Gerd B. Achenbach u 1982. godini. Najstariju američku Nacionalnu organizaciju za

filozofsko savjetovanje (NPCA bivša ASPCP) pokrenuli su 1992. Elliot D. Cohen, Paul Sharkey i Thomas Magnel uz mogućnost i izobrazbe za filozofske praktičare.

Organizaciju američkih filozofskih praktičara (APPA) pokrenuo je 1998. godine Lou Marinoff (2012) koji tvrdi da filozofsko savjetovanje postoji u brojnim oblicima ili barem u istom onom broju koliko ima i praktičara filozofskog savjetovanja.

Nacionalna organizacija za filozofsko savjetovanje postavila je standarde za filozofske praktičare da pomažu klijentima razjasniti, izraziti, istražiti i shvatiti filozofske aspekte osobnih životnih uvjerenja i pogleda na svijet. Osnovno stajalište NPCA organizacije je da su filozofsko i psihološko savjetovanje komplementarne i međusobno nadopunjujuće metode pomaganja ljudima u suočavanju sa svakodnevnim življenjem dok je stajalište APPA organizacije oprečno i tvrdi da je filozofsko savjetovanje, odnosno, ‘terapija za zdrave’ različito od psihološkog savjetovanja te da ima i sasvim određenu vrstu klijenata.

Izraelski filozofski savjetnik Ran Lahav (1996) tvrdi da sve što osoba osjeća i čini odražava njeno vlastito razumijevanje svijeta, njenu *filozofiju života* dok je uloga filosavjetnika da otkrije te ideje, ne kao moguće simptome problema koji je u podlozi, već kao održiva pitanja.

Martin (2001) definira filozofsko savjetovanje kao primjenu etike, kritičkog mišljenja i ostalih filozofskih metoda u pomaganju pojedincima u suočavanju s tegobama i pronalaženju životnog smisla.

Ćirić (2010: 99) tvrdi da postoje komunikacijski kanali između filozofije i psihologije te da je uzajamni transfer znanja nužan jer omogućuje „objema strukama istančavanje djelatnosti i bolju pomoć korisnicima“.

TEORIJSKE PARADIGME U PSIHOLOŠKOM SAVJETOVANJU I PSIHOTERAPIJI

Psihološko savjetovanje i psihoterapija temelje se na teorijskim postavkama koje proizlaze iz različitih teorija koje objašnjavaju pojam ličnosti za koji ne postoji jednoznačno općeprihvatljivo objašnjenje. Prema radnoj definiciji ličnost predstavlja sveobuhvatnu cjelinu povezanih osobina (poput kognitivnih, afektivnih, konativnih osobina, uvjerenja, temperamenta, vrijednosti itd.) pojedinca u relativno stabilnu i jedinstvenu organizaciju koja određuje njegovu aktivnost (Petz, 2005). Koje su od ovih osobina bitnije, koja je njihova uloga, koliko su trajne ili promjenjive, stečene ili naučene upućuje na svu složenost ljudske prirode a posebice psihičkog života jer istovremeno svaki pojedinac je i jednak svim drugim ljudima, i sličan pojedinim, i različit svim drugima. Složenost ljudske prirode objašnjava i veliki porast psihoterapijskih pristupa ili pravaca. U posljednjih dvadesetak godina broj psihoterapijskih pristupa porastao je s otprilike dvjestotinjak na više od četiristo (Petz 2005; Sharf, 2000). Koncept Kuhnove (2002) paradigme unutar kojeg znanstvenik djeluje, odnosno skup temeljnih pretpostavki u pojedinom području znanstvenog proučavanja određuje koji će se problemi i na koji način istraživati. Davison i Neale (1999) ističu nekoliko paradigmi koje objašnjavaju etiologiju ličnosti, osnovne postavke o tumačenju normalnog i patološkog, kritike istih i njihove doprinose kao i terapijske modele: biološka (biomedicinska), psihoanalitička, bihevioralna, kognitivna i humanističko-egzistencijalna paradigma.

BIOLOŠKA PARADIGMA

U osnovi drže da je uzrok psihičkih poremećaja u aberantnim somatskim ili tjelesnim procesima; vezuje se uz medicinu i zato medicinski model ili model bolesti koji je vrlo ograničavajući te je suvremena biološka paradigma prvenstveno usmjerena na genetske i biokemijske faktore koji leže u osnovi etiologije. Osnovno je otkrivanje i opisivanje bioloških osnova ponašanja i psihičkih procesa, istražuje se koji se tjelesni i mozgovni procesi odvijaju pri različitim psihičkim procesima, primjerice moždana aktivnost kod pamćenja, emocija; prenošenje informacija kroz sustave unutar organizma itd.

PSIHODINAMSKA PARADIGMA

Povezana je s „dinamičnom međuigrom psiholoških procesa“ proizašlih iz nagona (Colman, 2001: 598). Godine 1909/1910. Sigmund Freud utemeljio je svoju teoriju o podjeli ličnosti na *svjesno* i *nesvjesno* kao dinamični proces, dok je psihopatologija rezultat konflikta oprečnih psihičkih sila u nesvjesnom. Postulira strukturalni, trofaktorski model ličnosti: *id* (naslijeđeni dio potican agresivnim i seksualnim porivima koji funkcionira po principu ugone), *ego* (javlja se oko šestog mjeseca života, povezuje id s okolinom i funkcionira po principima realiteta) i *superego* (javlja se oko pete-šeste godine života, predstavlja moralne vrijednosti društva, standarde za ideal. Priroda normalnosti je uspješno balansiranje između ida, ega i superega. Glavni uzroci poremećaja su anksioznost (tjeskoba) vezana za nesvjesne konflikte, neuravnoteženost između ida, ega i superega. U prevladavanju ovih konflikata osoba razvija obrambene mehanizme koji imaju funkciju zaštite očuvanja normaliteta, no, kada obrambeni mehanizam postane životni stil osobe ulazimo u područje patologije ličnosti nastalo posljedično uslijed poricanja, iskrivljavanja realnosti. Najpoznatiji terapijski model ove paradigme je analitička psihoterapija, Freudova *psihoanaliza*, često i sinonim za psihoterapiju per se (‘terapija razgovorom’, eng. ‘talking cure’) iz koje su se kasnije razvile brojne tehnike i pravci poput

Adlerove, Jungove, Eriksonove, Kohutove psihoanalize, Neofrojdovcu, Psihologija selfa, Ego-psihologija, Teorija objektnih odnosa i drugi. Kritike svim teoretičarima psihodinamskih modela uključuju:

1. Konstrukti (npr. id, ego, superego) su apstraktni i ne mogu se empirijski provjeriti i dokazati; obrana Freudovih konstrukata tvrdi da još nije smišljena metodologija.
2. Sve svoje postavke Freud je izgradio na malom broju ispitanika (pripadnika visokog sloja društva u Beču), svaka generalizacija na nereprezentativnom, ograničenom i malom uzorku je upitna i metodološki nije valjana.
3. Freudovu pretjeranu usmjerenost na negativne aspekte ljudskog karaktera i zanemarivanje utjecaja društva i kulture na ličnost kasnije su dijelom ispravili njegovi sljedbenici.
4. Psihoanalitički pokret predstavlja zatvoreni sustav, nemogućnost kontraargumenata, sve potvrđuje Freuda – cirkularnost.
5. Pretjerano interpretiranje; sva ponašanja su rezultat nesvjesnog procesa.
6. Rani psihodinamski pristup pretjerano je naglašavao utjecaj djetinjstva i zanemarivao situacijske aspekte. Ovo su također kasnije ispravili Freudovi sljedbenici.

BIHEVIORALNA PARADIGMA

Dvadesete godine XX stoljeća u Americi okrenule su se proučavanju ljudskog ponašanja (eng. behaviour) kao temelju znanstvene psihologije koje se jedino može objektivno istraživati a dosljednost u ponašanja čini ličnost. John Watson je napravio radikalno odmak od tadašnje eksperimentalne psihologije (podražaj-reakcija) s novim ciljem ‘predviđanje i kontrola ponašanja’. Sve ono što se ne može objektivno promatrati poput samoopažanja, doživljavanja, unutarnjih procesa odbacuje se. Watson se poslužio

filozofskom doktrinom 'operacionalizma iz logičkog pozitivizma' i definirao značenja psiholoških koncepata kao operacije koje se mjere. Prema bihevoristima sva ponašanja su produkt učenja a učenje se sastoji od uvjetovanih reakcija (klasično uvjetovanje – Watson; operantno uvjetovanje – Skinner). Terapijski modeli usmjereni su na mijenjanje i uklanjanje disfunkcionalnih i nepoželjnih obrazaca ponašanja pretpostavljajući da su mentalni poremećaji samo neprilagođeni oblici ponašanja prethodno naučeni i kao takvi podložni su mijenjanju i učenju novih obrazaca.

KOGNITIVNA PARADIGMA

Sredinom pedesetih prošlog stoljeća industrijska revolucija donijela je i razvoj laboratorijske tehnologije kojom su se sada mogli zahvatiti unutarnji psihički procesi poput pamćenja i učenja, pažnje, mišljenja i ostali koji se nalaze između okolinskih podražaja i reakcije pojedinca te je time postavljen novi temelj znanosti u kogniciji (spoznaji). Posljedično psihički poremećaji su rezultat naučenog. Kognitivna objašnjenja psihičkih poremećaja ne objašnjavaju puno, posebno ne uzroke 'negativne sheme' razmišljanja.

HUMANISTIČKO-EGZISTENCIJALNA PARADIGMA

Istovremeno s kognitivnom paradigmom u Americi se krajem 2. svjetskog rata razvijala pod ekspanzijom tehnološkog razvoja i prijetnjom da se unište temeljne ljudske vrijednosti i 'treća sila u psihologiji' (Abraham Maslow i Carl Rogers), humanistička paradigma dijelom kao reakcija na psihoanalitički i bihevorialno-kognitivni pristup te tvrdi da je ličnost iznad nesvjesnih poriva i reagiranja na okolinske faktore. Usmjeren je na uvid (kao i psihoanalitička) odnosno poremećaji se mogu ukloniti povećavanjem klijentove svijesti o njegovim potrebama ili porivima. Općenito protive se kategorizaciji poremećaja u terminima shizofrenija ili anksiozni poremećaji. Naglašavaju cjelovitost ličnosti, normalitet je u prihvaćanju sebe i drugih, u potrebi za kreativnošću, samoaktualizacijom, izborom, težnjom za pozitivnim društvenim ciljevima poput slobode, ljubavi, nade, sreće, pronalaženja smisla života. Iako su i ovi konstrukti eksperimentalno nemjerljivi, značajan je utjecaj na teoriju motivacije i teoriju ličnosti. Filozofski pristup životu i čovjeku se temelje u radovima J.J. Rousseaua i W. Jamesa. Egzistencijalizam, druga grana ove paradigme razvijala se istovremeno u tadašnjoj etnički i zemljopisno zatvorenoj Europi u sumornim i tjeskobnim vremenima punih rata, nedaća, nesigurnosti i usamljenosti, pod utjecajem filozofa S. Kierkegaarda, M. Heideggera, K. Jaspersa, J.P. Sartrea. Pojedinaac je odgovoran za aktualizaciju osobnog smisla i ispunjenje vlastitih ideala i transcendenciju neizbježne patnje, tjeskobe i alijenacije. Nema poremećenog ponašanja, već osoba ne može naći smisao života, uslijed osjećaja neslobode i gubitka ponosa.

Utjecaj egzistencijalizma i fenomenologije je velik posebice slobodna volja, odgovornost i samoaktualizacija. Ličnost je proces a ne produkt nesvjesnog, kognitivnog, bihevoralnog.

Osnovno ljudsko stanje je sloboda, ali ta sloboda dovodi do osjećaja usamljenosti zbog odvojenosti od prirode i drugih ljudi. Pozitivna sloboda, čovjek je ujedno i dio svijeta i nezavisan od njega, postiže se kroz procese spontane aktivnosti u ljubavi i poslu. Egzistencijalna potreba je povezanost, sposobnost povezivanja s drugim ljudima.

Transcendencija, nadilaženje pasivne prirode kroz kreativnost. Potreba za okvirom, za orijentacijom i predmetom predanosti – imanje stabilnog i konzistentnog načina za interpretiranje svijeta i filozofije života. Humanizam koji je nastao u Americi, u vrijeme ekspanzionizma, optimizma i pragmatizma i egzistencijalizam nastao u Europi koja je dobro poznavala ograničenja i tjeskobe razlikuju se po Yalomu (2005) tako da humanisti u odnosu na egzistencijaliste manje govore o granicama i slučajnosti, a više o razvoju potencijala, manje o prihvatanju, a više o svijesti, manje o tjeskobi a više o iskustvu, manje o značenju života a više o samoostvarenju.

Nositelji ove paradigme su previše zauzeti svjesnim i trenutnim stanjima, totalno se negira nesvjesno, nema bioloških elemenata, nema potkrepljivanja i uvjetovanja, ne bave se razvojem ponašanja, ne objašnjavaju se procesi unutar naslijeđene tendencije samoaktualizacije. Fenomenološki koncepti su primjenjivi samo za određeni dio populacije (poput psihoanalitičkog pristupa), teško je rezultate i postavke ove paradigme provjeriti (za razliku od bihevioralne). Terapijske intervencije ove paradigme su za obrazovane ljude određenog kulturnog porijekla, za koje se drži da imaju uvid, da su introspektivni.

Paradigme nužno imaju ograničenja u percepciji ličnosti i poremećaja. Danas je većina terapeuta eklektična u svom pristupu intervencijama, koristeći ideje tehnike različitih paradigmi koje uvažavaju svu složenost psiholoških problema kod ljudi a dobar terapeut svakako koristi različite postupke i dodatke (Yalom, 2005).

Važno je naglasiti kako potpun opis patoloških procesa u podlozi psihičkih poremećaja nije moguće definirati, trenutačni dijagnostički kriteriji odnosno, DSM-5 je najbolji dostupni opis načina očitovanja psihičkih poremećaja. Niti jedna definicija psihičkog poremećaja ne može obuhvatiti sve aspekte svih poremećaja koji su opisani u DSM-5 (APA, 2014: 20), stoga trebaju zadovoljiti slijedeće elemente:

„Psihički poremećaj je sindrom obilježen klinički značajnim smetnjama u kogniciji, regulaciji emocija ili ponašanju osobe koji su odraz disfunkcije psiholoških, bihevioralnih ili razvojnih procesa koji su u podlozi psihičkog funkcioniranja. Psihički su poremećaji obično povezani sa značajnom patnjom ili onesposobljenjem u socijalnim, radnim ili drugim važnim aktivnostima. Očekivane ili kulturološki prihvatljive reakcije na neki zajednički stresor ili gubitak, kao što su smrt voljene osobe, ne smatraju se psihičkim poremećajem. Socijalno devijantno ponašanje (npr. političko, vjersko ili seksualno) i konflikti koji su prvenstveno između osobe i društva, nisu psihički poremećaji, osim ako ova devijacija ili konflikt nisu posljedica disfunkcije u samoj osobi, kako je to prethodno opisano.“

DSM-5 je rezultat dugogodišnjeg rada (1999-2012) nekoliko stotina stručnjaka u području psihičkog zdravlja, usuglašen je s Međunarodnom klasifikacijom bolesti (MKB) Svjetske zdravstvene organizacije, te se koristi u svim zemljama svijeta u kojima postoji službena psihijatrija. Kritike su bile usmjerene na širenje spektra novih psihijatrijskih dijagnoza kojima se pogodovalo farmaceutskoj industriji, kao i metodoloških prigovora uz pojedine sukobe osobnog ili ideološkog tipa.

FILOZOFSKI TEMELJI PSIHOLOŠKOG SAVJETOVANJA I PSIHOTERAPIJE

U Zapadnoj kulturi filozofija je prisutna još od ere prije-Sokratovog vremena (barem VI. st. pr.n.e.); u Hinduističkoj kulturi u knjigama Veda i Upanishada moguće i prije VI. st. pr.n.e.; u Kini od vremena I Chinga. Bilo koje istraživanje u polju znanosti, društvenom ili

prirodnom, pokazuje da postoji filozofija tog polja poput primjerice filozofije matematike, fizike, biologije, religije, ili filozofije prava, medicine, strojarstva tako i u psihologiji. „Filozofija psihologije postoji ali ne i psihologija filozofije.“ (Marinoff, 2002: 31). Kroz povijest filozofija je činila i objedinjavala medicinu, psihologiju, pravo, znanost te utvrđivala pitanja znanja, vrijednosti, smisla, svrhe, istine, pravde i napretka. Stoga, može se s pravom tvrditi da je filozofija utemeljila sva znanja, učenja i objektivna pitanja te da je u temelju ljudskog postojanja.

Ćirić (2010) je istaknuo obostrani transfer konceptata i znanja između filozofije i psihologije čiji jedan aspekt je vidljiv kroz shematski „prikaz transfera ideja iz filozofije u psihoterapijske pravce“ u kojem je Jones (1986, prema Ćirić 2010: 102) opisao kako se iz temeljnih filozofskih pravaca (Hipokratov medicinsko-biološki; moralno-teološki; grčki stoicizam; klasični empirizam i egzistencijalizam-romantizam) šire ideje, znanja i koncepti u temeljne psihoterapijske pravce i savjetovanja (psihodinamski, kognitivno-bihevioralni i humanistički). Ista shema egzaktno pokazuje da je najveće grupiranje oko klasičnog empirizma (pragmatizam-funkcionalizam u Americi i Freud u Europi) i egzistencijalizma, odnosno da ovi filozofski pravci imaju najveći utjecaj na psihoterapiju i savjetovanje.

Egzistencijalizam je zasigurno pridonio više od svih ostalih pokušaja isticanju ljudske smrtnosti premda je ovo, u osnovi zadatak same filozofije koja može deprimirati zdravu osobu, a depresivnu gurnuti u još dublji očaj. Pa ipak egzistencijalizam je unio svježinu u truli anti-Hobbesov romanticizam koji je prevladavao u to vrijeme u Europi zahvaljujući Rousseau i anti-realizam koji je vladao u Americi pod utjecajem Rortya. Pragmatizam je izvorno američki doprinos modernoj filozofiji a djela Peircea, Jonesa i Deweya su preteča filozofske prakse (Marinoff, 2002).

Etimološki psihoterapija je izvedena iz grčke ‘psyche’ koja znači ‘duša’, ‘dah’, karakter’ a može označavati i um, id, ego, self, narav, duh, podsvjesno, dok grčki ‘therapeia’ označava ‘sudionika’ nečega. Za vrijeme antičke Grčke filozofija je bila ‘liječnik za dušu’, a filozofi su bili prevladavajući i jedini psihoterapeuti. Zbog malog broja pouzdanih i uopće dostupnih dokumenata iz tog vremena teško je točno odrediti prve filozofe psihoterapeute, no, zasigurno prema pisanim tragovima Alkmeon iz Krotona (oko VI. st. pr. n. e.) koji se bavio medicinom u hramu, ostavio je anatomske opise čovjeka, mentalno je smjestio u mozak te isticao razgovor kao metodu izlječenja – bio je jedan od prvih. Oduvijek se raspravljalo o ljudskoj prirodi, pokušavalo se razumjeti i predvidjeti ljudsko ponašanje. Predznanstveno doba donijelo je i mnoge značajne spoznaje ali spekulativne metode tog doba pridonijele su i brojnim zabludama poput one o neosjetljivosti mozga kao organa koji služi samo za hlađenje krvi kako je tvrdio Aristotel (IV. st. pr. n. e.) čiji utjecaj na Zapadnu civilizaciju je nepobitan u politici, retorici, etici a posebno u logici i teoriji silogizama, zakonu asociiranja (po sličnosti, opreci i dodiru). Više od dvije tisuće godina Aristotel je bio neprikosnoveni *filozof* čiji status je poljuljan prvi puta značajno tek u 17.st.n.e. dolaskom Galilea koji je odbacio Aristotelove postavke o sferičnosti Mjeseca kao i fizikalne teoreme o proporcionalnosti brzine padanja tijela i njegove težine i Hobbesa koji je ukazao na cirkularnost u Aristotelovim fizikalnim teoremima. Hobbes je taj koji je prvi ustvrdio, a ne Freud kako se uobičajeno drži, da civilizacija počiva na sposobnosti osobe da se voljom odupre nagonima i željama; kao i potrebi o transferu moći na autoritete u zamjenu za sigurnost i udobnost življenja (Marinoff, 2002). Neosporno je da je psihologija od filozofije preuzela dio svog predmeta istraživanja (psihički procesi i ponašanje ljudi), ali

je svoje empirijsko usmjerenje i svoje metode istraživanja (eksperiment) izgradila pod utjecajem prirodnih znanosti, osobito fizike i fiziologije u 19. stoljeću.

Dvadeset pet stoljeća kasnije filozofija kao 'terapija za zdrave' nailazi na sustavne prepreke u području psihoterapije koju su zauzeli psihijatri i psiholozi, usprkos filozofskim širokim saznanjima u svim sinonimima 'psyche' i njihovim primjenama koje su i danas srodnije filozofima nego psihijatrima i psiholozima (Marinoff, 2002). Zakoni brojnih država podupiru (uključujući i Hrvatsku) psihološko savjetovanje koje je zaštićeno i uporabom same licence na naziv što znači da je svako korištenje ovog područja od strane drugih osoba kažnjivo. No ovo ne vrijedi za psihoterapiju koja ne podliježe zakonskim okvirima iako neformalno ostaje u domeni psihijatara i psihologa. Nekonzistentnosti u odnosu medicine i savjetodavne psihologije: ni psiholozi nisu liječnici pa imaju virtualno nemedicinsko pravo na terapiju razgovorom unutar sustava. Ako se osoba može uputiti na ne-medicinara (tj. psihologa) na psihološku terapiju razgovorom u sklopu sustava zdravstvene zaštite tada bi to trebalo vrijediti i za ostale ne-medicinare (tj. filozofa). Sama etimologija 'terapije' pruža mogućnosti za kršenje monopola na dijalog u službi zaštite zdravlja koji su zauzeli psiholozi dok su upravo filozofi oni koji vladaju vještinom dijaloga poput stroge i valjane argumentacije, otkrivanja pogrešnih zaključaka, propitivanju uvjerenja, moralno rezoniranja, donošenje etičkih procjena, teorija odlučivanja, metode razrješenja konflikata kroz uspostavu konsenzusa, zadržavanju humanih aspekata u nehumanim tehnološkim promjenama, pitanje odgovornosti (osobne, poslovne, društvene), značenje života i smrti, njihov smisao i cilj itd. .

METODA DIJALOGA

Nije slučajno da su najpoznatiji filozofski zapisi koji potječu još iz vremena antičke Grčke u formi dijaloga a ne monologa ili naracije, a dijalog nalazimo i u indijskim svetim knjigama Bhagavad-Gita, Siddhartha Gautama, Budinim sutrama, judaističkom Talmudu ili povijesno bliže, Shakespeareovim djelima. *Sokratovski dijalog* (datira iz IV. st. pr. n. e.) označava postavljanje kratkih pitanja i zahtijevanje odgovora u kratkoj formi s ciljem otkrivanja koncepta i argumenata u osnovi klijentova ponašanja, razmišljanja i osjećanja. Iako je forma dijaloga u teorijskoj filozofiji XX. st. izgubljena, postoje malobrojni suvremeni filozofi koji je koriste. Nezamjenjivost dijaloga u filozofiji samo je jedna faceta njegove nezamjenjivosti u ljudskom životu; bio neformalan ili formalan; dijalog u društvu, znanosti, obitelji, politici, religiji.

Dijalog u filozofskom savjetovanju je sredstvo za istraživanje klijentovog unutarnjeg svijeta, s pogledom na razvoj filozofskih sklonosti koje će omogućiti klijentu rješavanje problema. Uglavnom je edukacijskog karaktera i u namjeri i sadržaju, nikako savjetodavni niti dijagnostički budući da se na svakodnevne ljudske probleme ne gleda kao na bolest već upravo suprotno, kao znak zdravlja jer osoba priznaje problem i traži rješenje. Filozofski savjetnik doživljava klijenta kao mentalno zdravu osobu jer ako osoba nije mentalno zdrava, ili se ne može upustiti u filozofski dijalog nije dobar kandidat za filozofsko savjetovanje (Marinoff, 1999). Pored profesionalnih kompetencija poput vođenja dijaloga savjetnik mora objedinjavati osobine poput: poznavanja i razumijevanja samog sebe; dobro psihičko zdravlje; osjetljivost na klijentove snage, stilove reagiranja i osjetljive točke; otvorenost kao oslobođenost od predrasuda i sklonosti odvajanja sustava vjerovanja;

objektivnost i pouzdanosti. Arambašić (prema Pregrad, 1996) navodi da savjetnik mora imati akademska znanja, osobne kvalitete i vještine pomaganja. Yalom (2005) ističe da terapeut mora biti empatičan, pokazivati osjećaje i brigu, imati razvijene interpersonalne vještine, izbjegavati dvostruke odnose s klijentom (primjerice romantični, poslovni, odnos profesora – studenta). Nužni preduvjeti da bi se savjetovanje kao interaktivan proces uopće mogao odvijati koji uvijek moraju biti zadovoljeni su: povjerljivost i privatnost; dobrovoljnost; prihvaćanje i uvažavanje klijenta; središte/fokus je na klijentu; savjetnik mora biti stručnjak koji ima potrebna znanja i vještine potrebne za savjetovanje bez obzira na temeljno obrazovanje (znači da psiholog, psihijatar ili filozof nije istovremeno i savjetnik/psihoterapeut).

Kojčić (2014) je istaknuo nekoliko filozofskih metoda poput argumentacije, zakonitosti logike, konceptualizacija, postavljanje pitanja, majeutika, indukcija i dedukcije te je kroz prikaz slučaja u svom filozofskom savjetovanju prikazao metodu francuskog filozofa Oscara Brenifiera. Brenifierova metoda temelji se na Sokratovskom i Platonovom dijalogu; postavljanju pitanja (na početku savjetovanja od klijenta se traži da predstavi problem u obliku pitanja); argumentaciji; konceptualizaciji i kontradiktornosti.

Kroz povijest opće je poznato kako su veliki utjecaj imali filozofi na pisce koji su im odavali priznanja u svojim djelima kao Thomas Mann u Buddenbrookovima Arthuru Schopenhaueru.

„I drugi su veliki umovi odali priznanje Schopenhaueru. Tolstoj je nazivao Schopenhauera ‘genijalcem par excellence među muškarcima’. Richardu Wagneru on je bio ‘dar s neba’. Nietzsche je rekao kako njegov život više nije bio isti nakon što je nabavio njegovu knjigu ... kada je dopustio tom dinamičnom, kobnom genijalcu da njegovim umom. Schopenhauer je zauvijek promijenio intelektualnu mapu zapadnog svijeta i bez njega bismo imali drugačijega i slabijeg Freuda, Nietzschea, Hardya, Wittgensteina, Becketta, Ibsena, Contrada.“ (Yalom, 2013: 46)

ETIKA I SAVJETOVANJE

Primijenjena etika se, različito od teorijske etike, proširila 70tih godina XX stoljeća kao akademski pristup oblikovanja svjetovnih etičkih pitanja u poslovanju i drugim profesijama te se može uzeti kao preteča filozofske prakse (Marinoff, 2002). Filozofska praksa i primijenjena etika se preklapaju posebice u domeni organizacijskog savjetovanja. Pored toga, primijenjena etika ima itekako važnu ulogu pri donošenju zakonskih okvira posebice u kontroverznim pitanjima poput eutanazije, abortusa, sukobu profesionalnog, privatnog i javnog interesa itd. .

Svrha etičkih načela je podučavanje savjetovatelja o odgovornostima ovog zanimanja. Etički kodeks obuhvaća minimalni standarde ponašanja; potvrđuje i zabranjuje ne-etičke postupke.

Primjećuje se i loš trend u području etike jer etički kodeksi sve više poprimaju legalističke dimenzije, odnosno teže zadovoljavanju zakonskog okvira stoga je važno biti svjestan tih okvira i razlikovati zakonske okvire od etičkog postupanja (Corey, 2004). U Republici Hrvatskoj zakonski¹ je određeno da Hrvatska psihološka komora donosi Kodeks etike psihološke djelatnosti, koji polazeći od temeljnih spoznaja psihološke struke, utvrđuje skup načela i pravila kojih su se psiholozi dužni pridržavati pri obavljanju psihološke djelatnosti.

Europska udruga za psihoterapiju i Hrvatska liječnička komora propisuju etički kodeks koji je prihvaćen i od strane Saveza hrvatskih udruga za psihoterapiju. Tražeći za sebe slobodu ispitivanja i komuniciranja, psihoterapeuti istovremeno prihvaćaju odgovornost koju ta sloboda zahtijeva: stručnost; objektivnost i brigu za sve uključene te su suglasni s propisanim detaljnim etičkim načelima. Davison i Neale (1999) su etiku savjetovanja podijelili na: etička ograničenja u istraživanju, pristanak na sudjelovanje u istraživanju, povjerljivost i povlaštenu komunikaciju, i ograničenja klijentova prava. Neki filozofi poput Martin (2001) upućuju da je filozofsko savjetovanje oblik filozofske etike u kojem se isprepleću moral i mentalno zdravlje; primijenjena (praktična) etika je usko primjenjiva na život, bavi se rješavanjem specifičnih problema, određuje što je dobro a što loše. Svaka terapija nosi rizik manipulacije, i stoga je važno strogo postavljanje etičkih normi i pravila.

INTEGRACIJA PSIHOLOGIJE I FILOZOFIJE U SAVJETOVANJU

Već osamdesetih godina 20.st. pokazalo se da pristajanje uz samo jedan model ili pravac psihoterapije i savjetovanja nije dovoljan i da je ovo vrlo ograničavajuće jer praksa je pokazala da je svaki model adekvatan za jednu vrstu poremećaja a praksa traži interakciju. Istovremeno razvojna psihologija je dokazala da je cjeloživotni razvoj višesmjernan, roditelji utječu na dijete ali i dijete utječe na roditelje i mijenja ih pored djelovanja okoline i konteksta unutar mikrokozmosa i obrnuto. Američka istraživanja (Corey, 2004) su pokazala da se 45% pozitivnih pomaka u psihoterapiji može pripisati metodama koje su zajedničke svim pristupima i terapijama, odnosno, da kombinacija terapijskih pristupa i tehnika ima jači, sinergičniji utjecaj na klijente, dok 30-35% kliničkih psihologa sebe smatraju eklektičarima. Eklekticizam je u početku bio negativno konotiran jer je to značilo da terapeut radi 'sve i svašta' te da time prekriva svoje neznanje dok su današnji eklektičari terapeuti otvorena, široka duha kojima je najvažnije klijentov boljitak i dobro stanje.

Neki autori (Palmer & Woolfe, 2000) razlikuju integrativni i eklektički pristup u psihoterapiji; dok integrativni predlaže da su elementi samo dio jednog zajedničkog pristupa, teorije i prakse, eklektični je oprečan i ad hoc spaja različite pristupe u određenom slučaju. Eklekticizmu pripadajući psihoterapeuti nisu vezani teorijom, dogmama, pravilima i/ili metodologijom jedne određenog pravca već uzimaju sve čemu vjeruju bilo po iskustvu ili intuitivnom nahođenju s ciljem trenutne prilagodbe klijentu i njegovih potreba pri rješavanju ciljeva.

Područje psihoterapije i psihološkog savjetovanja je stalno napadano bilo da kritike dolaze iz znanstvenih krugova bilo farmaceutske industrije ili medija. Farmaceuti često sponzoriraju površna istraživanja kako bi opravdali učinkovitost lijeka i terapija a zanemarili negativne učinke. Vrhunska molekularna neurobiološka otkrića u podlozi psihičkih poremećaja navode i najiskusnije terapeute u sumnju. Mediji su skloni ismijavati profesionalne terapeute i miješati ih sa samoproglašanim iscjeliteljima i terapeutima (Yalom, 2013).

Knjiga *Platon, a ne Prozak!* je kako sam autor Marinoff (2002: xvi, xix) ističe „self-help knjiga“ namijenjena „široj publici i dodaje da neki psihijatri tvrde da filozofi liječe bez odgovarajuće izobrazbe dok psiholozi tvrde da filozofi nemaju potrebne vještine i da nisu sposobni prepoznati ozbiljne emocionalne poremećaje, a filozofi pak da se 'prava filozofija' ne može poučavati“. U knjizi Marinoff (2012: 26) navodi „Psihijatrijsko ili

psihološko liječenje može ljudima štetiti ako je njihov glavni problem filozofske naravi, a liječnik ili terapeut to ne shvaćaju.“ i nastavlja „psihijatrija se razvila u 18.st. kao ogranak primitivne medicine te se potpuno ukorijenila tijekom 20. st. nakon Freuda.“, „Freudovska psihoanaliza i svi njeni ogranci ... više slični nekakvoj raskolničkoj religiji ...“ (2012: 29), nadalje „Svako ponašanje koje možete zamisliti može završiti u ‘Dijagnostičkom priručniku’ u kojem se opisuje kao simptom duševne bolesti.“ ili „Premda za većinu takozvanih duševnih bolesti ... nije dokazano da im je uzrok bilo koja vrsta bolesti mozga, farmaceutska industrija i psihijatri ... nastoje prepoznati što veći broj ‘duševnih bolesti’ ... iz razloga moći i dobiti“ (2012: 40). Ovakve netočne i neutemeljene tvrdnje i generalizacije makar bile pisane u popularnoj literaturi uz ogradu samog autora mogu najviše štetiti upravo osobama kojima je knjiga namijenjena onima koji su u potrazi za nekim oblikom pomoći a za osobe sa psihičkim poremećajima predstavljaju opasnost. Ovo je temeljni razlog zbog kojeg svaki ozbiljan psihoterapeut preporučuje klijentima da ne čitaju knjige samo-pomoći po vlastitom nahođenju već isključivo uz dogovor s terapeutom. Upijanje relevantnih misli pametnih ljudi iz probranih djela, odnosno biblioterapija ima povoljan utjecaj na pojedinca. Na kritiku psihologije od strane Marinoffa osvrnuo se i Ćirić (2010) istaknuvši da je fokusiranje na nesvjesno u psihoterapiji netočna percepcija izjednačavanja Freudove psihoanalize sa psihologijom i savjetovanjem uopće koja ne uzima u obzir suvremene pristupe i zanemaruje preko 400 različitih pravaca u psihoterapiji. Martin (2001: 3, 4, 9, 11, 17, 19) je posvetio značajan dio kritici Marinoffova djela ‘Platon, a ne Prozak!’ koji se u prvom dijelu odnosi na dihotomiju moral-zdravlje kada Marinoff opisuje psihologiju i psihijatriju u okviru pretjeranog dijagnosticiranja i „medikalizacije“ osobe; upućuje i iskripljuje Thomas Szaszov radikalizam u pogledu definiranja „mentalnih bolesti kao pukog mita“; vrijeđa DSM Priručnik za duševne poremećaje; i tvrdi da većina osoba koji idu na savjetovanje ustvari treba uvid i dijalog a ne liječenje i dijagnozu dok istovremeno (Marinoff) koristi terapijsko-medicinsku terminologiju u opisivanju filozofskog savjetovanja (poput „terapija za zdrave“, „liječenje“ depresije, „naknada troškova“ filozofskog savjetovanja od strane zdravstvenog osiguranja) jer „ako ‘zdrav’ znači zdravlje, tada je termin ‘terapija’ neprikladan, a ako ‘zdrav’ znači ‘nije lud’ tada su i sve ostale psihoterapije adekvatne za terapiju za zdrave“, dok u drugom dijelu (Martin) upućuje na Marinoffljevu „lažnu generalizaciju“ da su psiholozi usmjereni samo na uzroke problema i tvrdi da je filozofsko savjetovanje oblik psihoterapije (oprečno od Marinoffljeve tvrdnje) jer „ako se ‘terapija’ shvaća šire od ‘duševno/mentalno/psihičke terapije tada je ‘terapija’ za osobe koje slijede smisao, ... i teže zdravlju koje je iznad pukog odsustva mentalnih bolesti ...“. Sasvim sigurno filozofsko i psihološko savjetovanje se međusobno razlikuju po metodi, tehnikama i perspektivi.

Brenifier (2006: 8,9) ističe da na filozofsko savjetovanje dolaze klijenti najčešće uslijed nedostatka smisla u vlastitom životu, gubitka važnosti uslijed nedostatka priznanja bilo od strane roditelja, bilo djece, supružnika, društva, radnog mjesta i na kraju samog sebe. Uloga filozofa je u prvom redu da ukloni pretjeranu dramatičnost (emocionalno „nerazmišljanje“) i uvede principe realnosti prije početka samog ozbiljnog razmišljanja koje ide iznad zakonitosti i pravila („slobodan um“) jer niti jedan zakon, moral ili pravilo nije apsolutno. Stoga klijent, u filozofskom smislu, treba naučiti poštivati zakon, prekršiti zakon i najbitnije, razlikovati kada primijeniti prvo a kada drugo. Logika koja ponekad „ograničava“ razmišljanje koristi se kao sredstvo kojim se postiže uvid u nečije razmišljanje. Kad produljimo „logički“ slijed bilo čega stječemo uvid u klijentov vrijednosni sustav a otkrivanje apsurdna „logičkih“ projekcija osobnih ideja oslobađa i prosvjetljuje.

Filozofske vještine uključuju čitanje filozofskih djela, uvide i povijesne perspektive. Filozofski interesi uključuju potragu za važnim istinama, temeljnim vrijednostima, razrješenje kompleksnosti, istraživanje ljudskih uvjerenja. Ovakav pristup unosi svježinu u savjetovanje i ostaje otvoren utjecajima i miješanju sa ostalim pravcima psihoterapije i savjetovanja (Martin, 2001).

Sasvim izvjesno je da filozofski savjetnici ne liječe teže mentalne poremećaje kao što to ne čine ni psihološki savjetnici, međutim nemjerljiva je njihova uloga u očuvanju mentalnog zdravlja koje po samoj definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 1948) nije samo odsustvo bolesti, već fizičko, mentalno i socijalno blagostanje.

Filozofsko savjetovanje temeljeno na antičkom uvažavanju povezanosti mentalnog zdravlja i morala može u svakom slučaju obogatiti područje etike, savjetovanja i psihoterapije.

LITERATURA

American Philosophical Practitioners Association (APPA) Službena web stranica.

Američka psihijatrijska udruga (2014; izvornik 2013) *DSM-5* (Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje), Jastrebarsko: Naklada Slap.

Brenifier, O. (2006) *Nasrudinn Hodja, a Master of the Negative Way*, u: Jose Barrientos Restrojo (ed.), *Entre historia y orientacion filosofico*, Vol. I, Asociacion de Estudios Humanisticos y Filosofia Practica, str. 137-154.

Colman, A.M. (2001) *Dictionary of Psychology*, New York: Oxford University Press.

Corey, G. (2004; izvornik 2001) *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*, Jastrebarsko: Naklada Slap.

Ćirić, J. (2010) *Komunikacijski kanali filozofskog i psihološkog savjetovanja*, Filozofska istraživanja, God. 30 Sv. 1-2 (97-121), str. 117-118.

Davison, G.C. i Neale, J.M. (1999; izvornik 1996) *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*, Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hrvatska psihološka komora. Službena web stranica.

Kojčić, Z. (2014) *Communicating Philosophical Counseling*, Metodički ogleđi, 21, 2, str. 85-94.

Lahav, R. (1996) *What is Philosophical in Philosophical Counseling?*, Journal of Applied Philosophy, 13, str. 262-265.

Kuhn, T.S. (2002; izvornik 1962) *Struktura znanstvenih revolucija*, Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.

Marinoff, L. (2012; izvornik 1999) *Platon, a ne prozak!*, Zagreb: Mozaik knjiga.

Marinoff, L. (2002) *Philosophical Practice*, San Diego: Academic Press.

Martin, W. Mike (2001) *Philosophical Counseling and Psychological Health*, International Journal of Philosophical Practice 1.1. str. 1-31.

- National Philosophical Counseling Association (NPCA). Službena web stranica.
- Palmer, S. & Woolfe, R. (2000) *Integrative and Eclectic Counselling and Psychotherapy*, London: Sage Publications.
- Petz, B. (2005) *Psihologijski rječnik*, Drugo izdanje, Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pregrad, J. (1996) *Stres, trauma i oporavak*, Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH). Službena web stranica.
- Sharf, R.S. (2000) *Theories of Psychotherapy & Counseling. Concepts and cases* (2nd ed.), Belmont, C: Wadsworth Publishing Co.
- World Health Organization (WHO, 1948). Službena web stranica.
- Yalom, I. (2013; izvornik 2005) *Schopenhauer kao lijek*. Zagreb: Medicinska naklada.
- NN 47/2003, HRVATSKI SABOR, Ustav RH, čl. 88, *Zakon o psihološkoj djelatnosti*.

OVERLAPS OF PSYCHOLOGICAL AND PHILOSOPHICAL COUNSELING

SUMMARY

From a psychologist' point of view the paper presents an overview into comparison between psychological and philosophical counseling, their prospective historical and theoretical backgrounds and applications. The main hypothesis underlines diversity in approach: the counseling are complementary and overlapping methods aimed at providing help (Achenbach) or these are diverse methods whose prospective clients are different as well (Marinoff). The ethics, its significance and applicability in counseling are part of the second half of the paper. Nevertheless, an integrative and eclectic approach prevails in counseling for last forty years where the philosophic counseling has its certain place too.

KEY WORDS: *eclecticism, ethics, integrative approach, philosophical counseling, psychological counseling, psychotherapy*