



www.dereta.rs

Biblioteka
POSEBNA IZDANJA

Urednik izdanja
Aleksandar Šurbatović

Naslov originala
THERAPY FOR THE SANE
Lou Marinoff

Original English language edition © 2013 by Lou Marinoff
Serbian edition copyright © 2018 by Dereta
All rights reserved

DR LU MARINOF

Terapija za uračunljive

KAKO FILOZOFIJA MOŽE
DA VAM PROMENI ŽIVOT

Prevod sa engleskog

Radmila Ivanov

Beograd
2018.
DERETA

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

OSAM NAČINA DA VAM FILOZOFIJA PROMENI ŽIVOT

Isceljenje:

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

– EPIKUR

Napredovanje:

Shvativši kako ljudski životi oboljevaju, filozof dostojan tog imena – kao i doktor dostojan svog imena – pokušaće da ih leči. Čitava svrha medicinskih istraživanja jeste lek. Dakle, 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 tek predstoje ljudskom rodu.

– TOMAS MAN

Emancipovanje:

Život je ispunjen odista nezamislivim potencijalom... u većini slučajeva naša takozvana ograničenja nisu ništa drugo do 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 metoda, usavršen od strane filozofa, za rešavanje problema ljudi.

– DŽON DJUI

Pročišćavanje:

Svi fenomeni postojanja iz uma ishode, um je 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

UVOD I ZAHVALNICE

Ova knjiga je prvobitno nosila naslov *Terapija za uračunljive*. Napisana je na jezeru Volton, u Monrou, država Njujork, 2002. godine. Objavljena je 2003. godine kao *Velika pitanja (The Big Questions)*. Američko džepno izdanje iz 2004. godine nosilo je naslov *Terapija za uračunljive*.

Odabrao sam naslov *Terapija za uračunljive*, ne samo zato što vjerujem da je taj naslov najbolji za ovu knjigu, već i stoga što se takav naslov odlično prevodi na mnoge jezike – baš kao i *Platon, a ne prozak*.

Samo što je stvarni svet veoma vešt u osujećivanju svake logike. Dok je *Platon, a ne prozak* iskorišćen kao naslov na mnogim jezicima, *Terapija za uračunljive* nije upotrebljena ni na jednom. Isto je i sa *Velikim pitanjima*. Na svim do jednog jezika na kom se ta knjiga pojavila, upotrebljen je drugačiji naslov. Zamislite!

Danas, deset godina kasnije, ostajem pri originalnom naslovu. Šta kažete na takvu posvećenost, posebno od strane jednog pisca?

Hvala brojnim rođacima, prijateljima i poznanicima koji su nadahnuli ovu knjigu. Potpuniji izrazi zahvalnosti nalaze se u prethodnim izdanjima.

Hvala Kolini Kepklajn (*Colleen Kapklein*), koja je pomogla da knjiga bude pristupačnija čitaocima.

Hvala Džoeli Delburgo (*Joelle Delbourgo*), koja ju je zastupala kroz bure i oluje.

Hvala Dženifer Dedmen (*Jennifer Dedman*) i Džuliji Kembel (*Julia Campbell*) iz *Argo Navisa*, koje su saradivale na izradi ovog izdanja.

PRVI DEO



1.

BOLEST ILI NEMIR?

◆

*U čovekovoј je prirodi da bude zapitan
nad uzrocima događaja koje vidi, neko više,
neko manje; 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, 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. Ispitujemo prošlost, sadašnjost i budućnost. Istražujemo svaku zamislivu stvar. Ljudska bića žele i imaju potrebu da shvate smisao stvari koje se događaju – ili ne događaju – kako na kratko-ročnom planu, tako i na dugoročnom. Sposobnost da ispitujemo naše je

primarno sredstvo. U vremenima iskušenja i stradanja, postavljamo još više pitanja; što je teža situacija, pitanja su važnija. No ironija leži u tome što se odgovori koji su nam najpotrebniji, 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 i briljiraju u teorijskim raspravama u teorijske svrhe. Filozofija pak može pružiti pomoć i običnim ljudima kroz primenu korisnih zamisli na njihove konkretne životne probleme. Čuvši za filozofsko savetovalište, jedan američki filozof koji radi u Aziji rekao je: „Ovo zvuči kao napredan zdrav razum.” To je sasvim tačno. Po svoj prilici, već posedujete elementarni zdrav razum, samim tim i čitate ovo. Sada ste spremni za ponešto napredniji postupak.

Filozofi su neumoljivi preispitivači. Sumnjamo u sve pod kapom nebeskom. Ništa ne uzimamo zdravo za gotovo. Svojim studentima filozofije uvek kažem da ne postoje glupava pitanja – ali prirodno, ako se raspituješ, neminovno dobijaš poneki glupav odgovor! Međutim, prava je umetnost upitati ono što treba, a dobijanje pravih odgovora često zavisi od postavljanja pravih pitanja. Ako je potrebno da se posvetite Velikom pitanju svog života, ili da ga razrešite, ova knjiga će vam pomoći da iskoristite sjajne nazore vodećih filozofskih istraživača, 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 i 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 sami sebi pomogli.

Moj izbor Velikih pitanja sačinjen je na osnovu važnih problema sa kojima vidim da su ljudi svakodnevno suočeni i sa kojima se suočavaju, a o kojima često savetujem klijente u svojoj 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 strast? (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 pobedi u „ratu polova“? (9) Ko je ovde glavni: mi ili mašine? (10) Jeste li 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 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 veštine i nauke bave se održavanjem zdravlja, isceljivanjem povreda i lečenjem bolesti. Šta je bolest? Obično, to je nešto što pogađa telo tako da ometa ili sprečava njegovo normalno funkcionisanje. Većina laika može bez razmišljanja navesti sve dečije bolesti koje su preležali, kao što su male boginje, zauške i ovčije boginje – običnu prehladu da i ne spominjemo. Odrasli već mogu biti žrtve čitavog niza bolesti, a većina nas poznaje nekoga ko se bori sa rakom, nekim srčanim oboljenjem, ili Alchajmerovom bolešću, među brojnim drugim mogućnostima. Izvesno je da ćemo svi umreti od nečega, a najčešće se ispostavi da je to „nešto“ bolest ili komplikacija usled neke bolesti.

Uprkos tome, treba primetiti da je „normalno funkcionisanje“ definisano društvenim normama koliko 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. S 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.¹ I opet, ako ste halucinirali u drugačijim društvenim okolnostima, možda ste šezdesetih bili u normalnom psihodeličnom tripu, ili ste 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 ova pouka ima i drugu stranu. Ako su društvene prilike odgovarajuće postavljene, mnogi problemi koji uopšte nisu bolesti, mogu biti „dijagnostikovani” kao da to jesu. A to može predstavljati veliki problem za vas.

Na primer, da ste iznutra otvoreno osuđivali bivši Sovjetski Savez, možda bi vas smestili u psihijatrijsku bolnicu umesto u zatvor za političke zatvorenike. Zašto? Zato što je Partija bivši Sovjetski Savez proglasila za „radnički raj”. Svako ko ima nešto protiv života u raju, očigledno je lud. To je dosta logično, ali zvati pakao ili čistilište „rajem”, svakodnevno i *en masse*, ne znači da oni to i jesu. Isto tako, jasno je da medicina može biti zloupotrebljena kao sredstvo društvene i političke kontrole.

Još jedan primer: pretkraj devetnaestog 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; iza desnog da ste sebični. Na desetine

¹ *John Nash* (1928–2015) – američki matematičar o kome je napisana knjiga *Blistavi um* i napravljen istoimeni film. Nobelovu nagradu je dobio za doprinos teoriji igara. (Sve napomene u tekstu su redakcijske.)

karakternih osobina bile su na sličan način „pripisivane” kvrgama po celoj lobanji. Ipak, ispostavilo se da je frenologija čista pseudonauka i njena moć političkog i društvenog uticaja bila je, srećom, kratkog veka.

Uzmite još jedan primer: pretpostavimo da ste iskusili nešto loše u životu, nešto što vas je duboko obeležilo. Možda ste bili opljačkani, prebijeni, ili silovani. Možda ste učestvovali u ozbiljnoj saobraćajnoj nesreći, ili vas je 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 to tačno znači? To znači da vas muči prošlost. To jest, muče vas sećanja na prošlost, vaša osećanja prema njoj, vaša pitanja vezana za nju i vaša nagonska potreba da radi samoodržanja pronađete smisao u prošlim događajima. 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 to isto, ako ne i bolje! Svako pored dobrih ima i loše uspomene, ali su ljudima potrebna bolja, a ne lošija objašnjenja njihovog značenja.

Da li je PTSP prava bolest? Ili se radi samo o poremećaju? *Dijagnostički i statistički priručnik (Diagnostic and Statistical Manual, DSM)* Američkog psihijatrijskog udruženja (*American Psychiatric Association*) klasifikuje ga kao „bolest”. Kada se jednom izglasa da neki poremećaj uđe u taj *Priručnik* kao „bolest”, psihijatri i klinički psiholozi mogu da postavljaju „dijagnozu”. Da, „bolesti” se demokratski biraju za *Priručnik*! Sistem zdravstvene zaštite sve češće zahteva od psihoterapeuta da postavljaju „dijagnoze” jer u suprotnom osiguranje ne refundira 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 sve više toga nije u redu sa vama.

Svi imamo prošlost i gotovo svi žalimo zbog izvesnih stvari koje jesmo ili nismo učinili i gotovo se svi sećamo i prijatnih i 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 pronadete 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 u svemu tome, posetite svoju baku ili lokalnog gurua. Neka vam neko otvori tarot. Samo ne zaboravite jednu stvar: kao što bi se u krivičnom postupku pretpostavljalo da ste nevini dok se ne dokaže krivica, tako bi trebalo da se pretpostavi da ste stabilni, funkcionalni i uračunljivi dok se ne dokaže da ste nestabilni, disfunkcionalni, ili neuračunljivi, i u građanskim stvarima – to jest, u ličnoj i profesionalnoj sferi života. No pretpostavke o nevinosti i uračunljivosti prethodnih godina ozbiljno narušavaju razne političke, socijalne i komercijalne sile, 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 trenutno nešto događa u životu? Da li morate da ustanete ujutru i odete na posao? Da li morate da održavate sastanke ili prezentacije, da poštujete 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 malog deteta, ili adolescenta koji prolazi kroz težak period? Možda izbegavate tinjajući konflikt 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 paksil. Dobija se na recept i reklamira se na televiziji, u udarnim terminima, kao panaceja za tu takozvanu „bolest“ što imate brige u životu! Šta to govori o pretpostavci uračunljivosti? Govori da ako uopšte osećate bilo kakavu 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, to bi značilo da ih nije briga. Ako im se „leptirići” previše razmašu i pretvore u „strah od javnog nastupa” – još jedan poremećaj koji nije bolest – tada imaju na raspolaganju niz mogućnosti. Beta blokatori, hipnoterapija, psihoterapija, meditacija, joga, biofidbek 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 blago vama, a tek blago proizvođačima lekova. Ali ako vam je zaista stalo do vašeg 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 nemir od bolesti, neće vam biti potreban recept za lek da biste izašli na kraj sa normalnim životnim izazovima. Šta će vam biti potrebno umesto toga? Životna filozofija! I ova knjiga će vam pomoći da je razvijete, ili da artikulišete onu koju ste već razvili. Život nije bolest. Ni njegovi izazovi i iskušenja, zbog kojih ponekad doživljavate nemir, takođe, nisu simptomi bolesti.

Nemojte me pogrešno shvatiti. Medicinska istraživanja koja finansiraju farmaceutske kompanije, omogućila su razvoj nekih moćnih, „čudotvornih” lekova koji leče i kontrolišu prave bolesti. 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 prozak ili paksil, ali i onih kojima koriste raznovrsne lekovite trave iz prirode. No kad se hemija vašeg mozga

stabilizuje i kad profunkcionišete, i dalje vam je potrebna životna filozofija da biste rešavali sve nemire sa kojima se neminovno susrećete. Srećom, za filozofsko savetovaništvo 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 kroz nju najbolje provesti. To se zove „primenjena filozofija”. Aristotelov naziv za to bio je *fronesis*, ili praktična mudrost, tj. razboritost.

Ne možete uvek da promenite svoje životne okolnosti, ali 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 oplemeniti i pokrenuti.

PSIHIJARIJA, PSIHOLOGIJA I FILOZOFIJA

Lekar leči, Priroda obnavlja.

– ARISTOTEL

Ove tri discipline bacaju važno svetlo na unutrašnji život čoveka, ali to čine sa različitih polazišta. Svaka ima nešto jedinstveno da ponudi, u smislu pomoći ljudskom biću – u zavisnosti od vaše bolesti ili nemira – i svaka bi mogla, u određenom trenutku, biti najadekvatniji izvor pomoći. Još jednom ponavljam da je na onome koji traži pomoć

(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 možda čak astrolog, aromaterapeut 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 oslonite na pokušaje i pogreške. 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 zubni tehničar 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 gadan razvod, koji obuhvata i bitku za starateljstvo nad decom, a ne samo spor oko imovine, trebaće vam saveti advokata, pouzdanog računovođe, dečijeg psihologa, psihoterapeuta, psihijatra, medijatora, sveštenika 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, svrhu i vrednost u vašem životu, tada vam filozof može biti od prave pomoći. 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 raznovrsnost perspektiva koju 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, neki od nas obučavaju filozofe da postanu praktičari, da upotpune 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, ne pokušavamo da zamenimo psihijatriju i psihologiju, ili da ih potisnemo. Jednostavno, vraćamo filozofiju na njeno pravo mesto, u partnerski odnos sa ostalim profesijama koje pružaju pomoć. Ne pokušavamo ni da potkopamo akademsku (to jest „teorijsku”) filozofiju: sasvim suprotno, najpoznatiji filozofi praktičari diplomirali su na klasičnim filozofskim programima pripremajući se za obuku za praktičare.

Ljudi bi trebalo da upoznaju sebe s medicinske strane, da bi na taj način mogli da očuvaju svoje fizičko zdravlje – uključujući i ispravno funkcionisanje hemije mozga. Posete lekarima, računajući i 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 – navike, ono što se voli ili ne voli, ambicije, averzije i tako dalje – nepohodno je za lični razvoj. Postoji mnogo psihologa raznih profila koji mogu da pomognu u tom procesu. No šta da radite onda kad ste medicinski stabilni, emotivno ispunjeni, a ipak osećate uznemirenost zbog nekog gorućeg problema? Ova knjiga vas savetuje da se problemom pozabavite filozofski: nudi vam terapiju za uračunljive. Unapređivanje vašeg pogleda na svet može da transformiše vaš nemir u mir. Pronalaženje filozofskog smisla u životnim prilikama slično je pronalaženju oka uragana; nalazite se u smirenom i sabranom stanju bez obzira na to što se možda svuda oko vas uskovitlalo mnogo toga.

To je dvosekli mač. Neki nemiri, ako se ne olakšaju, na kraju mogu postati bolest. Uznemirenost je znatno lakše lečiti dobrim idejama, pre nego što preraste u bolest koja iziskuje medicinsku pomoć. Uporno stanje uznemirenosti može da okuži i nagrdi čovekove misli, reči i

dela – a takođe će negativno uticati na njegovo emotivno i fizičko blagostanje. Neka nerazrešena moralna dilema, nerazrešena nepravda ili neostvareni naum, sve su to izvori nemira i ako se filozofski ne istraže, mogu u budućnosti da se manifestuju kao psihološki ili čak medicinski problemi.

U nekom datom slučaju možda postane jasno da je nekome potrebna konkretna pomoć psihijatra, psihologa ili filozofa. Sa druge strane, ponekad je možda više stručnjaka različitih profila, u mogućnosti da pruži pomoć. Događa se i da neki slučaj zapadne u sivu zonu između tih specijalnosti. Tada je takođe na konkretnom pacijentu, ili klijentu (na vama) da otkrije, empirijski i pragmatično, najpodesniji oblik pomoći. Svaka disciplina ima svoje posebne oblasti interesovanja, ali i ona interesovanja koja deli sa drugim disciplina. Tu je takođe i centralno područje, zajedničko svima: najboljim psihijatrijskim, psihološkim i filozofskim savetnicima zajednička je sposobnost da vode efikasne dijaloge sa svojim pacijentima ili klijentima – kao i međusobno – o problemima koji imaju značaj, svrhu i vrednost u životnom iskustvu.

UVERENJA O UVERENJIMA

Najveće otkriće moje generacije jeste da ljudska bića mogu izmeniti svoje živote promenom svojih stavova.

– VILIJAM DŽEJMS

Filozofi su duboko zainteresovani za sisteme verovanja. Mnogi filozofi, od Platona do Vilijama Džejmsa (*William James*), zapazili su da naša uverenja igraju bitnu ulogu – bilo to dobro ili ne – u našem svakodnevnom životu. Hobs (*Hobbs*) je primetio da svetom ljudi vladaju uverenja. Uverenja su samo ishitrena mišljenja o pitanjima koja trenutno zaokupljaju našu pažnju. Filozofsko istraživanje nekog sistema

verovanja obuhvata pokušaj razumevanja ne samo onoga u šta ljudi veruju, već i toga kako su do tih uverenja došli, koji su razlozi da veruju u to u šta veruju, kako njihova uverenja utiču na njihov način života i do koje mere su ona izvor mira, nemira i bolesti, podjednako.

U vezi sa ljudskim uverenjima zadivljujuće je to što uprkos tome šta neko o nečemu mislio, uvek će se naći neko ko je uveren u suprotno, ili u nešto sa tim nespojivo. To može da dovede do ljudskih dela koja su takođe međusobno kontradiktorna ili nespojiva. Na primer, paganski rimski imperator Neron surovo je ubijao hrišćane zbog njihove vere. Nekoliko vekova kasnije, inkvizicija je surovo ubijala ljude zato što nisu verovali u njenu verziju hrišćanstva. Da li su Neron i inkvizitori bili neuračunljivi, ili samo zabludeli, nikada nećemo saznati.

Za vreme Američke revolucije, potpisnici „Deklaracije o nezavisnosti” smatrani su herojima u trinaest kolonija, ali su za britansku Krunu bili izdajnici. Da su bili uhvaćeni, američki „očevi nacije” bi bili obešeni zbog veleizdaje. Jesu li ti potpisnici bili suicidalni? Apsolutno ne. Oni su bili odvažni ljudi koji su delali tek posle mnogo preispitivanja savesti i javnih diskusija i koji su, delajući, primenjivali duboko filozofske principe.

Da izaberem noviji i strašniji primer: većina Evropljana, Amerikana i Azijata veruje da su devetnaestorica Arapa koji su oteli četiri aviona 11. septembra 2001. godine bili teroristi koji su počinili neopisive zločine protiv humanosti i koji su uvreda za čovečanstvo. Sa druge strane, neki ljudi u islamskom svetu veruju da su oni bili mučenici, heroji i ratnici.

Premda je ova knjiga posvećena tome da vam pomogne da izvedete lične promene mirno, ispitujući ili menjajući svoju filozofiju, videćemo u četvrtom poglavlju da čak i politička promena može da se sprovede bez rata i nasilja, opet filozofskim sredstvima.

Dotle, ovi ekstremni i brutalni primeri ilustruju ne samo značajnu ulogu koju uverenja imaju u upravljanju oblicima ljudskog ponašanja, već i koliko uverenja o tuđim uverenjima bitno utiču na oblike ljudskog ponašanja. Razumevanje svega toga jeste filozofski zadatak.

SADRŽAJ

OSAM NAČINA DA VAM FILOZOFIJA PROMENI ŽIVOT ...	7
UVOD I ZAHVALNICE	9

PRVI DEO



1. BOLEST ILI NEMIR?	13
ŠTA JE NORMALNO?	15
PSIHIJARIJA, PSIHOLOGIJA I FILOZOFIJA	20
UVERENJA O UVERENJIMA	23
ŠTA NAS TERA DA MISLIMO?	26
ŠTA VAS NAGONI DA MISLITE KAKO NEŠTO NIJE U REDU?	29
ŠTA VAS NAGONI DA POMISLITE KAKO NEŠTO NIJE U REDU SA VAMA?	31

DRUGI DEO



2. KAKO ZNATE ŠTA JE ISPRAVNO?	37
BITI DOBAR, ISPRAVAN I PRAVEDAN, NA DESET NAČINA	38
KOMPLETNA SLIKA: METAETIČKI RELATIVIZAM	59
EDOV SLUČAJ: BUČNE KOMŠIJE	60

MELISIN SLUČAJ: GADAN RAZVOD	63
GARIJEV SLUČAJ: ETIKA ODLASKA U DIZNILEND	65
FILOZOFSKE VEŽBE	67
3. DA LI VAMA UPRAVLJA RAZUM ILI STRAST?	69
NIKOL I ALEKS: DVA RAZLIČITA BOJNA POLJA	70
PREGLED BOJNOG POLJA	72
USKLAĐIVANJE RAZUMA I STRASTI	77
DŽEKOV SLUČAJ: EGZISTENCIJALNI HOD PO ŽICI	80
BARIJEV SLUČAJ: SUOČAVANJE SA NEZAMISLIVIM	83
SAVLADAVANJE STRAHA	87
BUDITE VELIČANSTVENI	89
VERA	91
RAZUM I STRAST SKUPA: DESET SVETOVA	93
CELA ISTINA	97
FILOZOFSKE VEŽBE	101
4. AKO STE UVREĐENI, DA LI STE POVREĐENI?	102
ŠTA JE POVREDA?	103
ŠTA JE UVREDA?	104
I TO DVOJE SE NIKAD NEĆE SRESTI	105
CENA ZABUNE	106
ŠTA NIJE U REDU SA DANAŠNJOM DECOM	107
KAD UVREDA POSTANE POVREDA	110
SLUČAJEVI UVREDA I POVREDA U VIŠEM OBRAZOVANJU	112
ALISIJIN SLUČAJ: POKLANJANJE OCENA I DEHUMANIZACIJA .	113
DŽORDŽOV SLUČAJ: PREVIŠE RAZNOVRSNOSTI, NEDOVOLJNO ČOVEČNOSTI	115
ODBIJANJE DA SE PRIHVATI UVREDA	116
SMEH SE NEKADA PRODAVAO BEZ RECEPTA	117

MUDROST JE ODIGRATI ŠEKSPIROVSKU LUDU	119
SVAKO NEKAD NEKOG UVREDI	120
NAPREDNA MORALNA SAMOODBRANA	121
MAHATMA GANDI	122
MARTIN LUTER KING MLAĐI	123
DŽEKI MEJSON	125
POLITIKA UVREDE I POVREDE	126
ADAMOV SLUČAJ: KREATIVNOST I DIKTIRANJE UKUSA	128
IZBEGAVANJE UVREDE I PRIVLAČENJE POVREDE	129
KEJTIN SLUČAJ: NAZAD NA POČETAK	130
FILOZOFSKE VEŽBE	133
5. MORATE LI DA PATITE?	134
ULAZ U RAJ	135
BOL NASUPROT PATNJI	136
POTREBA NASPRAM HTENJA	139
DENIZ I DEJVID, MARTA I ALEKS:	
IMATI ILI NEMATI DECU	140
PATI SE NA MNOGO NAČINA	142
NOSITI SE S PATNJOM	143
ORGANIZOVANA RELIGIJA I PATNJA	153
VIA AFFIRMATIVA I VIA NEGATIVA	155
SEKULARNA PATNJA	158
MIKAELIN SLUČAJ: ŽIVOT SA NEZAMISLIVIM	159
DŽEJMSOV I MELANIN SLUČAJ:	
ŽIVOT SA SLUČAJNOŠĆU	161
GRUPNA PATNJA I NJENO IZRAŽAVANJE	162
EKSPERIMENT SA MUROVIM PARADOKSOM	163
FILOZOFSKE VEŽBE	165

6. ŠTA JE LJUBAV?	166
TAO O FROJDU	167
STEFANIN SLUČAJ: DVA MINUS JEDAN JEDNAKO JE NULA	171
LJUBAV I MRŽNJA	172
KLASIČNA GRČKA LJUBAV: EROS, FILOS I AGAPE	176
SLUČAJ PROFESORA ŠMITA: ZASTRANELI EROS	179
MARININ SLUČAJ: PRIVID I STVARNOST	180
BARIJEV SLUČAJ, JOŠ JEDNOM: AGAPE JE IZNAD SVEGA	182
ROMANTIČNA I NEUZVRAĆENA LJUBAV	182
ISIDORIN SLUČAJ: NEUZVRAĆENA LJUBAV	186
ARHETIPSKA LJUBAV	187
KARENIN SLUČAJ: NEISPUNJENI IDEAL	189
RODITELJSKA LJUBAV	190
MAJČINSKA LJUBAV	192
OČINSKA LJUBAV	194
MAGDALENIN SLUČAJ: KOJI SU USLOVI RAZUMNI?	197
LJUBAV JE MISTERIOZNA	200
DŽILIN I TOMOV SLUČAJ: UDVARANJE OD PEDESET GODINA .	200
FILOZOFSKE VEŽBE	201
7. ZAR NE MOŽEMO SVI LEPO DA SE SLAŽEMO?	202
PSI RATA	205
SLAGANJE SA SAMIM SOBOM	208
REJČELIN SLUČAJ: KAKO SE NE SLAGATI SA SAMIM SOBOM ..	208
LEK JE U ZABORAVLJANJU UZROKA	210
SLOJEVI KONKURENTNOSTI I KOOPERATIVNOSTI	212
MONIKIN SLUČAJ: SARADNJA, KONKURENCIJA I IZBOR POSLA	215
RAZUMETI DRUGE	216
DŽEROMOV SLUČAJ: UNAKRSNA VATRA PREDRASUDA	219

OPTIMALAN BROJ	221
LEPAK	225
INDIVIDUALNI I GRUPNI IDENTITET	228
TRIBALIZAM	229
DŽEJNIN SLUČAJ: PROTESTANTSKA FAMILIJA SA JEVREJSKIM I ISLAMSKIM PRIJATELJIMA	232
FILZOFSKE VEŽBE	236
8. MOŽE LI IKO DA POBEDI U „RATU POLOVA”?	238
UNAPREĐIVANJE, NEGIRANJE I ISKRIVLJENO SHVATANJE RAZLIKA	240
UNAPREĐIVANJE RAZLIKA	241
NEGIRANJE RAZLIKA	242
ISKRIVLJENO SHVATANJE RAZLIKA	243
SITIN SLUČAJ: USKRAĆENO OBRAZOVANJE	243
SONJIN SLUČAJ: „ZAR JE TO SVE?”	244
TRANSCENDIRANJE RAZLIKA	245
DŽESIKIN SLUČAJ: RAZBIJANJE KALUPA	247
SINTIJIN SLUČAJ: DOBILA JE I JARE I PARE	248
LENORIN SLUČAJ: AFIRMISANJE NEKONVENCIONALNOG	249
PRIMARNI PARADOKS	250
PROSVEĆENOST	253
RUTIN SLUČAJ: ŠTA ŽENE I DANAS ŽELE	255
VERNOST I BEZNADEŽNOST	257
NEVERSTVO, U DOBRU ILI RAZLIČITOSTI	259
RALFOV I LORENIN SLUČAJ: NEVERSTVO ŠALJE PORUKU	259
ŠTA VIDE MUŠKARCI, A ŠTA ŽENE?	260
R-A-Z-V-O-D	261
POSAO	263

JEDNAKOST NIJE ISTOVETNOST	266
FILOZOFSE VEŽBE	268
9. KO JE OVDE GLAVNI: MI, ILI MAŠINE?	270
SLUČAJ OCA GEDŽETA: SLAVI BOGA I DODAJ ADAPTER	273
IZGUBLJENA ČOVEČNOST	274
SINDIN SLUČAJ: PREDUZIRANJE TEHNOKRATIJOM	276
VREME JE SVE, BAREM DONEKLE	278
STVARNI I VIRTUALNI VI	280
MOGU LI NAS KOMPJUTERI OSLOBODITI?	283
LALOV SLUČAJ: PREGOREVANJE	286
PREGOREVANJE NAVELIKO	288
PONOVO O PROSVETITELJSTVU	289
PURITANSKA MANTRA: SAMO RADI I NEMOJ DA UŽIVAŠ	290
SA SVETOM JE SVE U REDU	294
KIBERNETIČKI BOG	295
FORMALIZAM I HOLIZAM	297
RAFAELOV SLUČAJ: BEKSTVO KROZ SAJBERPROSTOR	299
REALNOST, VIRTUALNOST I DUHOVNOST	301
FILOZOFSE VEŽBE	302
10. JESTE LI DUHOVNO BIĆE?	304
FROJD I JUNG	307
KEVINOV SLUČAJ: TRNOVIT PUT	308
DUHOVNOST I VERA	310
BUDIZAM	313
TEOZOFIJA	314
SLUČAJ RIČARDA BAKA: KOSMIČKA SVEST	315
NOVOENGLLESKI TRANSCENDENTALIZAM	316

BENOV SLUČAJ: DALEKO OD AMERIČKOG SNA	317
IGRANJE SA DUHOVIMA	319
U ZONI	321
NAJVIŠA ZONA	322
SLUČAJ JICAKA PERLMANA: MOŽE I BEZ ŽICE	323
PORICANJE ZONE	324
DUH JEDNOG VREMENA	326
OBIČNA MAGIJA	327
VITALIZAM	329
UHVAĆENO OKOM KAMERE	329
FILOZOFSKE VEŽBE	332
11. KAKO PODNOSITE PROMENE?	333
DŽIMOV SLUČAJ: SUOČAVANJE SA FATALNOM PROGNOZOM ..	335
LIZIN SLUČAJ: DOBITAK NA LUTRIJI I GUBITAK IDENTITETA .	337
ZAŠTO JE PROMENA PROBLEMATIČNA?	340
SLUČAJ GOSPODINA PARKA: KVALITETNA NEGA I RANE OD RAZNOVRSNOSTI	341
KNJIGA PROMENA	344
MAGIJA ILI OGLEDALO?	345
PRAVLJENJE HEKSAGRAMA	347
MARTIN SLUČAJ: NAPREDOVANJE KROZ KONFLIKT	348
DŽONATANOV SLUČAJ: KRAJ KOJI JE VEČAN	350
ŠTA JE VEČNO?	352
NEPROMENLJIVE FORME	354
ZENON, PROMENA I SREĆA	356
ANDREOV SLUČAJ: MINISTAR NA SAMRTI	359
PROMENA I SVRHA U NAJGORIM SLUČAJEVIMA	360
FILOZOFSKE VEŽBE	361

TREĆI DEO

12. IZGRADNJA SOPSTVENE FILOZOFSKE KUĆE 365

 TRENUCI ISTINE 367

 OČEKIVANJA 370

 VEZIVANJE 373

 DANIJELOV SLUČAJ:
 NEGATIVNA RODITELJSKA VEZANOST 375

 DŽASTININ SLUČAJ:/8
 POZITIVNA RODITELJSKA VEZANOST 376

 FIKSACIJA NA SEĆANJA 377

 NEGATIVNE EMOCIJE 379

 MUDRI IZBORI 382

ČETVRTI DEO

DODATNI RESURSI 387

 DODATAK I 387

 DODATAK II 424

 ORGANIZACIJE KOJE SE BAVE FILOZOFSKOM PRAKSOM 424

Dr Lu Marinof
TERAPIJA ZA URAČUNLJIVE

**KAKO FILOZOFIJA MOŽE
DA VAM PROMENI ŽIVOT**

Za izdavača
Dijana Dereta

Izvršni urednik
Anja Marković

Lektura i korektura
Milena Radić

Likovno-grafička oprema
Marina Slavković

Prvo DERETINO izdanje

ISBN 978-86-6457-193-7

Tiraž
1000 primeraka

Beograd 2018.

Izdavač / Štampanje / 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–

Terapija za uračunljive : kako filozofija može da vam promeni život / Lu Marinof ; prevod sa engleskog Radmila Ivanov. – 1. Deretino izd. – Beograd : Dereta, 2018 (Beograd : Dereta). – 424 str. ; 21 cm. – (Biblioteka Posebna izdanja / [Dereta])

Prevod dela: Therapy for the Sane / Lou Marinoff.
– Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-6457-193-7

a) Саветовање (филозофија)

COBISS.SR-ID 264947980