

LOU MARINOFF, PH.D.

**ÎNGHITE
PLATON,**

**NU
PROZAC!**

APLICAREA
ÎNȚELEPCIUNII ETERNE
LA PROBLEMELE
DE ZI CU ZI

Traducere, note și studiu introductiv de
Florin Lobonț

3
TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:
Magdalena Mărculescu

Redactare:
Alexandra Hânsa

Design și ilustrație copertă:
Andrei Gamarț

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Gabriela Anghel

Corectură:
Irina Mușătoiu
Eugenia Țărălungă
Elena Bițu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARINOFF, LOU

Înghite Platon, nu Prozac! : aplicarea înțelepciunii eterne la problemele de zi cu zi / Lou Marinoff; trad. din engleză de Florin Lobonț. - Ed. a 2-a. - București: Editura Trei, 2019
ISBN 978-606-40-0649-3

I. Lobonț, Florin (trad.)

1

Titlul original: Plato, Not Prozac!
Autor: Lou Marinoff

Copyright © 1999 by Lou Marinoff
Publicată prin acord cu Harper Collins Publishers, New York, USA

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-0649-3

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Studiu introductiv. Forme filosofice actuale ale consilierii și psihoterapiei</i>	15

PARTEA I.

UTILIZĂRI NOI ALE ÎNȚELEPCIUNII ANTICE 35

1. Unde a pornit-o greșit filosofia și cum s-a schimbat
în bine ulterior.....37
2. Terapie, terapie pretutindeni, însă nimic supus gândirii.....59
3. PEACE adaptat ritmului tău: cinci pași către
managementul filosofic al problemelor91
4. Lecții ignorate din disciplina filosofie ce vă pot fi
de ajutor în prezent.....115

PARTEA A II-A.

MANAGEMENTUL PROBLEMELOR DE ZI CU ZI 157

5. În căutarea unei relații159
6. Menținerea unei relații.....179
7. Încheierea unei relații.....209
8. Viața și conflictul de familie235
9. Probleme de serviciu261
10. Vârsta de mijloc fără criză293
11. De ce să fii moral sau etic?315

12. Descoperirea sensului și a scopului.....	357
13. A obține avantaje din pierderi.....	397

PARTEA A III-A.

DINCOLO DE CONSILIEREA CLIENTULUI 429

14. Practicarea filosofiei cu grupuri și organizații	431
--	-----

PARTEA A IV-A.

RESURSE ADIȚIONALE 455

Apendice A. Parada succesorilor filosofilor	457
Apendice B. Organizații de practică filosofică	495
Apendice C. Catalog al filosofilor practicieni	505
Apendice D. Lecturi recomandate	513
Apendice E. Consultând I Ching.....	521

Mulțumiri

Doresc să aduc mulțumiri predecesorilor și contemporanilor mei filosofi pentru inspirația lor perenă. Filosofia este un râu nesfârșit, curgând pe alocuri cu meandre, pe alocuri fără, însă nesecând niciodată.

Le mulțumesc colegilor mei din mediul academic și profesional, din America și din străinătate, pentru schimbul constructiv de idei. Ei alimentează flacăra căutărilor filosofice prin intermediul teoriilor clarificatoare și practicilor eficace.

Adresez mulțumiri și practicienilor care au contribuit cu studii de caz. Din pricina restricțiilor uzuale, nu este posibil să menționăm fiecare aport. Am folosit studii de caz din partea următorilor: Keith Burkum, Harriet Chamberlain, Richard Dance, Vaughana Feary, Stephen Hare, Alicia Juarrero, Chris McCullough, Ben Mijuskovic, Simon du Plock și Peter Raabe. Le mulțumesc, de asemenea, și practicienilor ale căror lucrări sau analize am avut ocazia să le menționez, precum Gerd Achenbach, Stanley Chan, Pierre Grimes, Kenneth Kipnis, Ran Lahav, Peter March și Bernard Roy.

Aduc mulțumiri și colegilor noștri olandezi — în special Dries Boele și Ida Jongsma — pentru inițierea

primului nucleu de facilitatori americani în metoda nelsoniană a dialogului socratic.

Îmi exprim, de asemenea, gratitudinea față de mulți alții, ale căror viziune clară și sprijin constant au contribuit la apariția și răspândirea practicii filosofice în America — inclusiv Charles DeCicco, Joëlle Delbourgo, Ruben Diaz jr., Paul del Duca, Ron Goldfarb, John Greenwood, Robbie Hare, Mahin Hassibi, Merl Hoffman, Ann Lippel, Thomas Magnell, Robyn Leary Mancini, Jean Mechanic, Thomas Morales, Yolanda Moses, Gerard O'Sullivan, Mehul Shah, Paul Sharkey, Wayne Shelton, Jennifer Stark, Martin Tamny și Emmanuel Tchividjian.

Îi mulțumesc lui Tim Duggan pentru convivialitatea și expertiza lui editorială.

În fine, îi aduc mulțumiri lui Colleen Kapklein, care a tălmăcit cu pricepere într-o proză accesibilă perorațiile mele eliptice. Am învățat că orice filosof riscă să scrie o carte nepopulară dacă este complet lipsit de ajutor. La urma urmei, este darul nostru să luăm lucruri simple și să le transformăm în chestiuni uimitor de complicate. Spre deosebire de aceasta, scrierile populare necesită arta transformării chestiunilor complexe în lucruri simple, fără a le aduce alterări. Fără ajutor avizat, n-aș fi fost în măsură să concep, darămite să duc la bun sfârșit, o asemenea sarcină.

LOU MARINOFF
New York City, 1999

* * *

Studiile de caz din lucrarea de față au fost preluate din propria mea practică de consiliere sau din practici ale

colegilor mei, care le-au oferit voluntar spre a fi incluse în text. Anonimitatea clienților noștri a fost protejată prin modificarea numelor, ocupațiilor, denumirilor topografice, detaliilor și a altor informații referitoare la aceștia. Deși identitățile le-au fost ficționalizate, beneficiile filosofice pe care le-au obținut sunt cât se poate de reale.

Studiu introductiv

Forme filosofice actuale ale consilierii și psihoterapiei

După un hiatus de aproape 2 000 de ani, în care s-a retras în turnul de fildeș al inițiaților, filosofia se pregătește să aducă din nou o contribuție majoră la îmbunătățirea calitativă a vieții umane în forma ei concretă, practică. În urma proliferării, diversificării și impactului social fără precedent al consilierii și psihoterapiei, a apărut atât nevoia, cât și șansa (re)întâlnirii dintre filosofie și consiliere.

Dar ce este consilierea și, derivat, profesia sau profesiile axate pe aceasta? Spre deosebire de terapie, în sensul clasic, larg acceptat al termenului, consilierea însumează diverse forme non-medicale de terapie a dialogului puse în serviciul oamenilor confrunțați cu probleme non-patologice. Desigur, această distincție nu este unanim acceptată, numeroși psihoterapeuți descriindu-și profesia drept „consilier”. Și viceversa. Deși disputele terminologice interminabile care gravitează în jurul acestui termen nu fac obiectul introducerii de față, câteva minime precizări sunt necesare, spre a evita adăugarea, printre cititorii cărții lui Marinoff, de noi confuzii la cele deja existente.

Neîndoielnic, consilierea a devenit unul dintre fenomenele culturale contemporane. Pentru foarte multă lume, consilierii au înlocuit duhovnicii și preoții. Mii de

profesioniști din diverse domenii ale asistenței umane se autointitulează consilieri sau practicieni ai tehnicilor de consiliere. Potrivit lui Ernesto Spinelli, consilierea desemnează interacțiuni interpersonale, vizând atingerea anumitor obiective.¹ Însă cel care a formulat sensul terapeutic contemporan al termenului a fost Carl Rogers. Rogers a criticat fundamentele medicale ale terapiei, sugerând posibilitatea terapiei non-psihiatrice, non-psihanalitice și non-behavioriste. Terapia sa umanistă, centrată pe „client” (care venea să înlocuiască „pacientul”, „strivit” sub autoritatea medicilor) — ulterior redenumită terapie centrată pe persoană — avea un caracter non-directiv. Povestea clientului (respectiv relatarea de către acesta — în propriul ritm — a cauzelor care-i creau suferință sufletească) era plasată în centrul ședinței de terapie. Contribuția terapeutului consta în încurajarea relatării prin respectarea necondiționată a clientului ca persoană și prin atitudinea neprefăcută, onestă față de acesta. Rogers era convins că numai dacă sunt tratați în acest fel, clienții își activează potențialul de rezolvare a problemelor personale și au posibilitatea dezvoltării personale, numită de Rogers și autoactualizare. Departate de a avea vreun caracter medical, conceptele sale umaniste de empatie, încredere, congruență, atitudine pozitivă necondiționată etc., denumesc atribute personale, fiind, în mod esențial, calități „fenomenologice”, sugerând prin aceasta valențe și deschideri filosofice, integrate ulterior în formele consilierii filosofice propriu-zise².

¹ Ernesto Spinelli, *Demystifying Therapy*, London, Constable, 1994, *passim*.

² Vezi Carl Rogers, *A deveni o persoană*, București, Editura Trei, 2008; Howard Kirschenbaum și Valerie Land Henderson (coord.) *The Carl Rogers Reader*, London, Constable, 1990, pp. 78, 85, 86, 87.

Potrivit lui Peter Morall, printre membrii marelui public și printre numeroși terapeuți profesioniști continuă să persiste ideea că, din cauza moștenirii sale „de-medicalizate”, consilierea este inferioară psihoterapiei³. În acord cu Morall, Spinelli nota că practicienii, care se autodenumeau mai curând psihoterapeuți, decât consilieri (și care e posibil să fi ales un curs de specializare în „psihoterapie” în defavoarea unuia de „consiliere”), ar putea face acest lucru presupunând că le asigură un status superior. În ceea ce-l privește, Spinelli nu vede nicio deosebire reală între semnificațiile celor două denumiri. Ambele profesii au aceleași scopuri (care constau, în mare, în rezoluția problemelor personale și înaintarea către schimbarea personală), împărtășesc constructe teoretice și acordă o mare importanță „relației terapeutice” dintre terapeut și client⁴.

*

Filosofia a parcurs un drum lung de la utilizarea ei drept cercetare și „medicină a sufletului” de către vechii greci (în frunte cu Socrate, stoicii și epicureicii) până la specializările excesive ale veacului al XX-lea. În special de-a lungul ultimelor două-trei sute de ani, „filosofii academici au dus departe cunoașterea noastră vizând probleme importante, precum natura justiției și in justiției și a vieții bine trăite, și au dezvoltat tehnici [tot mai] mai

³ Peter Morall, *The Trouble with Therapy*, Maidenhead, Open University Press, 2008, p. 51.

⁴ Cf. *Ibidem*. Marinoff atribuie și el celor doi termeni sensuri echivalente, utilizându-i alternativ.

rafinat de analiză filosofică. Recent, adepții filosofiei aplicate s-au folosit din ce în ce mai mult de aceste reflecții și tehnici în soluționarea de probleme etice aparținând domeniului public, precum drepturile animalelor și eutanasia.⁵ Un număr crescând de filosofi — mai precis „filosofii practicieni” — au dus aceste evoluții un pas mai departe și au început să ajute oamenii obișnuiți să folosească filosofia în consiliere, management și în diverse cadre educaționale.

„Marile întrebări filosofice referitoare la viață și la sensul ei nu sunt chestiuni medicale. Ele nu sunt numai — și nici măcar în primul rând — întrebări psihologice. Ele nu încap pe agendele terapeutice ale psihologiei contemporane.”⁶

Au consilierii, în general, nevoie de filosofie? Rezultatul analizei teoriei și practicii, proprii unor forme de consiliere precum cea existențială, cognitivă sau filosofică, este acela că, deși metode terapeutice remarcabile precum empatia rogeriană îi ajută pe oameni în mod considerabil, ele pot fi și mai utile dacă beneficiază de aportul analizelor și tehnicilor filosofice. În mod similar, filosofii care lucrează în domeniul consilierii pot obține foloase considerabile de pe urma ideilor și experienței psihoterapeuților înclinați către filosofie — consilieri existențiali, cognitivi și logoterapeuți — care aplică deja de o bună bucată de vreme filosofia în consiliere. Tim LeBon numește toate aceste forme de consiliere asistate de filosofie variante ale „terapii înțelepte”.

⁵ Tim LeBon, *Wise Therapy*, London, New York, Continuum, 2001, p. xi.

⁶ Alex Howard, *Philosophy for Counselling and Psychotherapy*, Basinstoke, Palgrave, 2000, p. vii.

„Încă de la primele mele excursuri, ca student, în sferile filosofiei, am avut mereu sentimentul că adevărata importanță a filosofiei o reprezintă potențialul ei *practic*. Experiența mea ca terapeut a confirmat atât necesitatea ca terapia să vină în sprijinul oamenilor cu «probleme de viață», cât și potențialul cabinetului consilierului filosofic de a deveni o arenă în care oamenii pot primi acest ajutor.”⁷

Filosofia poate ajuta consilierii în cel puțin trei modalități principale: activitatea analitic-informativă filosofică dusă cu clienții, soluționarea dilemelor terapeuților înșiși și evaluarea fundamentelor teoretice și beneficiilor consilierii.

Drept dovadă a profundeii lor afinități cu filosofia, „terapiile înțelepte” fac apel în mod regulat la cele mai importante elemente ale acesteia: obiectul, metodele și natura sistematică. Potrivit *Oxford Companion to Philosophy*, filosofia se definește drept:

gândire rațională critică de o factură mai mult sau mai puțin sistematică privitoare la natura generală a lumii (metafizica sau teoria existenței), justificarea credințelor (epistemologia sau teoria cunoașterii) și fundamentele călăuzirii vieții (etica și teoria valorilor)⁸.

Printre întrebările metafizice cele mai importante se situează cea privitoare la sensul vieții. Plecând exact de la

⁷ Tim LeBon, *op. cit.*, p. xii.

⁸ Ted Honderich (coord.), *Oxford Companion to Philosophy*, Oxford, Oxford University Press, 1995.

această preocupare profundă, logoterapeuții inspirați de Viktor Frankl, de pildă, susțin că forma cea mai eficace de terapie este cea realizată prin sporirea sensului. În ce privește epistemologia, justificarea credințelor se reflectă în diverse forme, derivate, de „terapie înțeleaptă”, prin încercările acestora de a soluționa întrebări practice vizând modurile în care convingerile, preferințele și deciziile clienților pot deveni mai raționale, asigurându-le astfel o existență mai satisfăcătoare. Teoriile valorilor călăuzitoare ale vieții se regăsesc în încercările de evaluare a valorii consilierii și în cele de clarificare și analiză critică a valorilor care guvernează viața clienților. De asemenea, ideile filosofice de justețe și injustețe îi ajută pe consilieri în facilitarea luării deciziilor de către clienții confrunțați cu dileme etice sau ale riscului decizional; de asemenea, ele sunt folosite de către consilieri care se confruntă ei înșiși cu dileme etice specifice.

Din cauza imaginii predominant esoterice și elucubrante, dacă nu de-a dreptul a suspiciunii irelevanței ei, înrădăcinate în ethosul publicului larg, filosofia are — în opinia filosofilor practicieni — nevoie de o demistificare aptă s-o repună în grațiile și în serviciul celor pentru care a fost inventată. LeBon consideră că realizarea acestui obiectiv are loc, progresiv, prin angajarea terapeutică a filosofiei cu ajutorul celor cinci metode pe care ea însăși le-a generat: gândirea critică, analiza conceptuală, fenomenologia, experimentele de gândire și gândirea creativă⁹.

Pe scurt, gândirea critică reprezintă testarea rezistenței argumentelor în fața investigației critice și a

⁹ LeBon, *op. cit.*, p. 4.

pertinenței motivelor acceptării lor. Analiza conceptuală este o modalitate de clarificare a sensului afirmațiilor făcute într-un context dat, fapt care presupune analiza minuțioasă a limbajului și a utilizării lui, căutarea definițiilor și operarea de distincții și, astfel, eliminarea cât mai eficientă a confuziilor. (În consiliere, ea își dovedește aplicabilitatea atât în analiza de noțiuni evaluative, precum cea de autonomie, cât și în clarificarea ideilor clienților referitoare la problemele cu care se confruntă, nu în ultimul rând cele izvorând din întrebări privitoare la sensul vieții, semnificația libertății, fericirii, credinței, morții etc.)

Fenomenologia, în utilizarea ei aplicativ-terapeutică, este „o filosofie potrivit căreia evenimentele și obiectele sunt înțelese în termenii experienței noastre imediate a lor, așa cum ne apar... Terap[ia] bazate pe fenomenologie se axează mai curând pe experiența clientului cu privire la fenomene decât pe presupuziții, speculații sau inferențe”¹⁰. (Consilierii predominant fenomenologici, precum cei inspirați de Carl Rogers și terapeuții existențial-fenomenologi, caută să „fie cu clientul” — mai precis cu materialul acestuia — , adică să vadă și să audă lumea clientului așa cum o percepe acesta, fiind preocupați de înțelegerea propriilor sensuri subiective ale clientului, abținându-se de la ghidare, interpretări sau explicații.)

Experimentele de gândire (precum faimosul geniu rău, atotînșelător, imaginat de Descartes ca preambul al îndoielii sale metodice) sunt experimente mentale menite a fundamenta, consolida ori, dimpotrivă, a invalida

¹⁰ Colin Fetham, Windy Dryden, *Dictionary of Counseling*, London, Whurr Publishers, 1993, p. 136.