

TERAPIA STOICĂ

INSTITUTUL EUROPEAN
2024

CUPRINS

ARGUMENT / 7

Capitolul I. CONSILIEREA FILOSOFICĂ / 11

- 1.1. Consilierea filosofică – delimitări conceptuale / 11
- 1.2. Filosofii abordate în consilierea filosofică / 23
- 1.3. Filosofia stoică / 31
- 1.4. Reprezentanții filosofiei stoice / 34
 - 1.4.1. *Zenon* / 35
 - 1.4.2. *Marcus Aurelius* / 38
 - 1.4.3. *Epictet* / 42
 - 1.4.4. *Seneca* / 43
- 1.5. Virtuțile în Stoicism / 46

Capitolul II. STOICISMUL ÎN PREZENT / 57

- 2.1. Terapia comportamentală / 57
 - 2.1.1. *Definirea abordării comportamentale* / 57
 - 2.1.2. *Tehnici comportamentale* / 59
- 2.2. Terapia cognitivă / 63
 - 2.2.1. *Definirea abordării cognitive* / 63
 - 2.2.2. *Tehnici de restructurare cognitivă* / 65
- 2.3. Terapia comportamentală rațional emotivă / 71
 - 2.3.1. *Definirea abordării comportamentale rațional emotivă* / 71
 - 2.3.2. *Tehnici în terapia comportamentală rațional emotivă* / 73
- 2.4. Alte tehnici cognitive și comportamentale / 78

2.5. Stoicism și lumea digitală / 80

2.6. Influența Pandemiei de SARS-COV2 asupra
stării de sănătate mintală / 81

Capitolul III. CERCETAREA „TERAPIA STOICĂ – MODALITĂȚI DE APLICARE ÎN PANDEMIE” / 87

3.1. Scopul, obiectivele și ipoteza cercetării / 87

3.2. Procedura de organizare a cercetării și a lotului
investigat / 88

3.3. Metode și instrumente de cercetare / 90

3.3.1. *Chestionarul / 90*

3.3.. *Analiza documentelor / 92*

3.4. Analiza și interpretarea datelor de cercetare / 92

3.5. Concluziile cercetării / 131

3.5.1. *Limitele cercetării / 133*

CONCLUZII FINALE / 135

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE / 141

ANEXE / 149

*Capitolul I***Consilierea filosofică****1.1. Consilierea filosofică – delimitări conceptuale**

Consilierea este un domeniu apărut la începutul secolului XX, iar în sens larg reprezintă „o acțiune prin care se urmărește sugerarea modului de a proceda sau a modului de comportare ce trebuie adoptat într-o situație dată sau în viața și activitatea cotidiană” (Potolea *et. al.*, 2008).

O altă definiție a consilierii (Tomșa, 2003) este aceea de relație care are la bază o serie de principii și care se caracterizează printr-o serie de procedee ce au ca fundament teorii psihologice și anumite deprinderi de comunicare, toate acestea având ca scop final facilitarea pentru rezolvarea unor probleme de natură personală.

Dintre obiectivele propuse în cadrul procesului de consiliere, putem discuta despre sprijinirea individului pentru a putea „negocia cu sarcinile pe care le impune dezvoltarea personală specifică unei anumite vârste, în raport cu mediul familial, profesional sau social, în genere”. (Georgescu, 2006, p. 23)

În literatura de specialitate există mai multe

forme de consiliere, respectiv consilierea educațională, consilierea psihologică, consilierea familiei, cea școlară sau consilierea de reabilitare, consilierea de criză, cea pastorală sau pentru angajare, dar ne vom opri asupra consilierii filosofice, o ramură mai nou apărută în acest domeniu.

Consilierea filosofică este apărută relativ recent, în perioada anilor '80, în Europa, în Germania, Achenbach fiind considerat părintele acestui demers (Hategan *et al.*, 2018), prin deschiderea primului cabinet de consiliere filosofică, unde consilierul are expertiză în înțelegerea demersurilor necesare pentru dezvoltarea competențelor necesare unei vieți trăite cu sens. Ulterior se extinde și în America de Nord, având ca fundament faptul că dintotdeauna filosofia a dăruit oamenilor instrumente pentru o viață cercetată și trăită cu sens.

Consilierea filosofică (Lahav, 2013, p. 3) a fost folosită pentru a desemna „orice formă de sesiune de consiliere realizată între un filosof-practician care are rolul de consilier filosofic, și un consiliat”, care se întâlnesc pe parcursul mai multor ședințe și care reflectează asupra credințelor, aspectelor morale și situațiilor dificile ale vieții personale ale clientului.

Una dintre problemele importante legate de consilierea filosofică, problemă semnalată, mai degrabă, din perspectiva psihologilor, este aceea dacă acest tip de consiliere oferă un suport adecvat și real clientului, sau sfaturile primite pot fi cu ușurință oferite de orice persoană cu anumite cunoștințe filosofice? Cu alte cuvinte, consilierea filosofică merită să fie considerată o ramură a consilierii?

Într-o abordare istorică (Knapp & Tjeltveit, 2005), se evidențiază faptul că, deși Socrate a fost identificat ca filosoful care oferea suport găsirii adevărului prin adresarea de întrebări, totuși această preocupare nu este nouă, ci o putem regăsi și anterior la Zenon sau Epicur. Cei care doresc suport prin consilierea filosofică nu sunt cei care caută o rezolvare a problemelor psihoterapeutice, ci mai degrabă, un răspuns pentru probleme etice, practice cum ar fi cele care presupun sensul vieții, demnitatea umană sau, cei care doresc nu doar rezolvarea problemei punctuale ci și direcții viitoare de abordare a strategiilor privind situațiile din viața de zi cu zi.

Consilierul filosofic asigură ambele variante de suport (Raabe, 2002), atât una bazată pe informații teoretice, acces la filosofii antice, cât și abordări practice ale unor probleme ce nu țin de domeniul academic, ci mai degrabă de situații, dificultăți din viața reală.

Consilierea filosofică este considerată *terapie pentru cei sănătoși la minte* spunea March (Marinoff, 2019), deoarece consilierea filosofică nu încearcă patologizarea tuturor, ci doar oferirea unor direcții care susțin efortul oricărui individ conștient de poziția, rolul său în societate, o cale de a controla ceea ce se poate controla într-o lume care a devenit, dintr-o dată, cu totul altfel decât o cunoșteam noi. Totodată, acest tip de consiliere asigură (Lahav & Venza Tillmanns, 1995) o interpretare din punct de vedere a atitudinilor din viața de zi cu zi, a percepției realității, o expresie a emoțiilor, comportamentelor, preferințelor, alegerilor realizate de client, având la bază perspectiva axiologică asupra vieții.

Filosofia (Rusell, 2006) este cu atât mai prestigioasă cu cât ne plasează mai mult în incertitudine, noi debarasându-ne de prizonieratul prejudecăților și mintea noastră căpătând valențe nebănuite. Filosofia, și cu precădere cea antică (Cornea, 2016), nu este construită pe un cumul de teorii ce au la bază omul, ci ele sunt legate indisolubil de cunoaștere și de *hairesis*, adică de alegerea „unei opțiuni de viață aparte”. Aceeași idee o regăsim și în studiul lui Pierre Hadot, teză care afirmă că „Discursul filozofic își are originea într-o alegere de viață și o opțiune existențială, și nu invers. În al doilea rând, această decizie și această alegere nu se fac niciodată în solitudine. Nu există niciodată nici filozofie, nici filozofi în afara unui grup, a unei comunități, într-un cuvânt a unei *școli* filozofice...” (Cornea, 2016, p. 30).

În accesarea omului către divinitate, sufletul omului are nevoie să înfăptuiască binele, încercarea sa de a-l realiza fiind efortul unei vieți trăite în virtute, așa cum ne spune inclusiv morala creștină. Binele reprezintă natura comună a „tuturor virtuților”, așa cum o menționează Constantin Noica într-un comentariu realizat la opera lui Platon, *Menon* (Roman, n.d.) – „justiția este dorința de bine asociată cu capacitatea de a-l pune în joc, și curajul trebuie să fie așa, și cumpătarea, și înțelepciunea, și generozitatea, dacă o admitem deopotrivă pe aceasta printre virtuți. O justiție care nu ar fi pentru bine nu ar reprezenta cu adevărat justiția; curajul care nu e în slujba a ceva bun este nesăbuintă, cutezanță, impetuoșitate goală; cumpătarea care nu ar sluji binele ar fi exercițiu ascetic în gol, simplă virtuozitate”.

Platon consideră că doar interogarea nemijlocită constituie adevărata cale către filosofie și către virtute. *Dar ce maestru ar putea preda binele sau virtutea?* Virtutea (Stan, 2003, p. 131) se poate învăța doar din „relația vie dintre un om și un alt om” relație pe care o putem întâlni fie în *relația tată-fiu* – posibilitatea educațională fiind prin „co-prezență”, o însoțire încă din frageda pruncie a tatălui cu fiul care îi dă, teoretic, o facilitare în plus, atât din punct de vedere spiritual, cât și al legăturii de sânge, între un știutor și un neștiutor. Din păcate, ca și în prezent, această relație este complet neglijată de către știutor, recurgerea la acei profesori de virtute fiind tocmai o recunoaștere a acestui eșec. O altă metodă prin care putem învăța virtutea este din *relația dintre omul de stat și comunitate* – trebuie cultivată mulțimii virtutea prin legi, norme, procedure legislative, dar din punct de vedere practic acest lucru este infirmat, exemplu fiind chiar Pericle, care deși fusese într-o astfel de relație cunoscător-necunoscător totuși el a fost acuzat și chiar amenințat cu condamnarea la moarte deși modelul educațional promovat de el ar fi trebui să îi transforme pe cetățenii care tocmai îl acuzaseră pe nedrept. În fapt, relația educațională între cei doi actori nu s-a realizat.

Nu există lecții și nici un for superior care să stabilească raportul dintre cunoscător și neștiutor, dar acest fapt nici nu este important. Important în tot acest demers este drumul, căutarea și faptul că fiecare este oportunitatea celuilalt întru devenirea sa. Omul este imperfect, dar, prin natura sa, el tinde să ajungă asemenea zeilor. Singurul lucru pe care un maestru îl poate face pentru cel care este însetat de cunoaștere, este

asistarea pentru găsirea unui suport pentru aflarea sensului prin faptul că „pune lumea în ordine pentru tânăr, adaugă sens și coerență acolo unde cunoașterea parțială și fragmentată nu face decât să descrie lucruri disperate” (Stan, 2016, p. 14).

Din ce în ce mai multe persoane se plâng de acel „vacuum existențial” (Frankl, 1985) o senzație de gol interior pe care nu reușesc să îl umple cu nimic, adică individul este lipsit de sens vizavi de viața sa, iar căutarea conștientă a sensului nu se poate realiza decât apelând la filosofie, dar nu poziționând-o ca ceva abstract, ci folosind tot ceea ce este mai practic în ea.

Totodată, ne desprindem de abordarea preponderent medicală, filosofia nefiind doar o anexă a psihologiei, anexă ce facilitează consilierea clientului, într-un mod inedit, iar problemele fundamentale (Howard, 2000) pe care filosofia le ridică, nu sunt doar simple derivate ale întrebărilor psihologice, ci „terapie înțeleaptă” așa cum o numea LeBon (Marinoff, 2019), cu accent pe caracterul practic pe care filosofia îl are oferind soluții cu un fundament profund.

În încercarea de a se distanța de psihoterapie, consilierea filosofică (Martin, 2001) nu privește clientul în termeni de sănătate și boală, ci de potențial explorator pentru valorile care dau un sens vieții omului. Psihoterapia caută să vindece, bazându-se pe modelul normal – anormal, pe când consilierul filosofic caută să ofere clientului o viață plină de sens, să îi ofere căi de rezolvare a problemelor folosind tehnici filosofice (clarificarea conceptelor, raționamente despre valori și explorarea viziunii asupra lumii înconjurătoare). Consilierul filosofic nu se raportează la starea de sănătate ca un

ideal, ci mai degrabă, ca un cumul de indicatori, așa cum au fost oferiți de Marie Jahoda, care pot fi antrenați pentru a facilita o stare de bine optimă clientului:

- atitudine pozitivă față de sine;
- percepție corectă asupra realității;
- stăpânirea mediului – abilități de relaționare și socializare;
- integrare persoanlă;
- autonomie;
- creștere personală.

Interconectarea dintre acești indicatori și valorile morale, conduc la o consiliere filosofică optimă, la realizarea unei sănătăți mentale a clientului ținând cont de toți parametri implicați în evaluarea sa, fapt omis uneori de psihoterapeuți, și criticat explicit de Lou Marinoff (aceștia fie renunță la probleme morale considerându-le irelevante pentru munca lor, fie renunțând la starea de sănătate ca obiectiv principal). În dihotomia dintre cele două considerente, consilierea filosofică găsește o reconciliere, abordarea integrată a celor doi parametri fiind, de fapt, cei care dau specificul acestui tip de consiliere.

Abordarea terapeutică a filosofiei se subsumează ideii că pentru a ajunge la țelurile propuse, nu este necesar să te subordonezi altor crezuri, ci afirmi doar că acele idealuri la care aspiři „pot fi obținute numai cultivând de-a lungul întregii vieți arta argumentării” (Nussbaum, 2022, p. 11). Acest tip de argumentare stă la baza consilierii filosofice, reflexivitatea fiind cea care asigură corelarea dintre cei șase parametri indicați mai sus și valorile morale.

Consilierea filosofică nu poate avea o abordare unică, ea aplicându-se diferit pentru fiecare client, în funcție de problemă, de modalitatea de abordare, de receptivitate, de filosofia aplicată. Însă, toate acestea se pot realiza în cinci pași așa cum sunt descriși în *procesul PEACE* (Marinoff, 2019): problema, emoția, analiza, contemplația, echilibrul.

Indiferent de modul cum dorești să rezolvi o problemă, de filosofie, de tipul de problemă, primul pas presupune să o identifice acea problemă corect. Dacă segmentarea problemei s-a realizat corect, o poți detașa de altele mai mărunte (în caz contrar este indicat ajutorul unui specialist, sau a unui practician în consiliere filosofică), atunci următorul demers presupune realizarea unei liste (mentale, sau dacă ajută chiar scriptic), și evidențierea emoțiilor legate de problema dezbătută.

Cel de al treilea pas presupune analiza tuturor variantelor, acceptabile sau nu, de soluționare a problemei. După ce aceste etape au fost parcurse, urmează contemplația, adică o privire de ansamblu a întregii situații, acest lucru ajutându-te să integrezi coerent toate informațiile. Este și punctul unde se apelează la filosofie, diverși filosofi facilitând privirea din mai multe unghiuri a aceleiași probleme. Acest moment este considerat un acord între decizia pe care dorești să o iei și propria persoană, propriile valori, moralitate.

În final, se ajunge la echilibru, cu condiția ca să fi realizat corect pașii anteriori, deoarece justificarea corespunzătoare a modului de acțiune, integrarea cu valorile proprii presupune acceptare și, bineînțeles, echilibru.

Un consilier (Lahav&Venza Tillmanns, 1995) ce abordează consilierea filosofică este o persoană pregătită să descopere preconcepțiile, presupuzițiile, să detecteze aspecte ce țin de inconsistență în analiza vieții clientului, să ofere alternative, să descopere patternurile comportamentale și să le poată relaționa cu aspecte ce țin de libertate, scop și sens în viață, identificarea corectă a aspectelor pozitive sau negative, autoconștientizare. În relația consilier – client, cel dintâi nu oferă clientului descrierea teoretică a principalelor abordări filosofice, ci încearcă să ofere un minim de deprinderi în domeniu, mai degrabă legate de modul de analiză a concepțiilor, de aplicare a diferitelor concepte, de descriere a acestora, el punând „semințe” ce vor fi fructificate ulterior de către client.

Dacă considerăm consilierea filosofică între ceea ce poate și ceea ce nu poate fi (Rabee, 2002), vom discuta despre următoarele aspecte:

- Consilierea filosofică nu este o abordare filosofică de tip academic, scolastic, de tipul „gândirea despre gândire”, nu caută răspunsuri la întrebările importante din viață: *Ce este Binele/Răul?*, *Ce este adevărul?*, nu presupune o observare detașată de probleme sociale sau culturale, nu se axează pe interpretarea corectă a textelor filosofice (nu este hermeneutică) ci, mai degrabă, înseamnă practicarea filosofiei, utilizarea numeroaselor metode cu resurse din filosofie care să conducă la dezvoltarea înțelepciunii, cu surse în textele grecești antice, un dialog colaborativ și creativ între consilier și

client care să conducă la îmbunătățirea vieții celui din urmă.

- Consilierea filosofică nu înseamnă predare de informații legate de istoria filosofiei, transmitere de informații de la maestru la novice, o abordare formală a învățării așa cum regăsim în sala de clasă, ci dezvoltarea unei gândiri critice, abordări ale unor situații de viață din unghiuri diferite, răspunsuri ale unor filosofi cunoscuți, și, de asemenea, cum poți lua decizii bazate pe principii etice;
- Consilierea filosofică nu este filosofie aplicată, așa cum eronat a fost privită de către mediul academic, la început, ci presupune un proces de transformare, de dezvoltarea a unor perspective semnificative și utile pe care clientul să le poată aplica în contexte de viață care să conducă la atenuarea suferințelor, a confuziilor.
- Consilierea filosofică nu este o terapie medicală, nu caută să ofere ameliorarea suferințelor diagnosticate de un clinician, neurolog, psiholog și nici nu substituie tratamentul medicamentos oferit de aceștia, ci oferă o perspectivă asupra punctelor forte, a prezentului fără a se concentra asupra slăbiciunilor și ale trecutului (dar le identifică corect), fără a-și face un scop din ameliorarea simptomelor unor boli de natură mentală preexistente, dar putând avea și acest tip de efect.
- Consilierea filosofică nu presupune un efort științific, nu realizează evaluarea condiției umane, nu verifică ipoteze privind anumite simpto-