

Vasas Tamás

Segít egy tanács a filozófustól?

A filozófiai tanácsadás lehetséges modern útjairól

I. A boldogságra való törekvés

A boldog élet Epikurosz felfogásában csak együtt filozofáló baráti közösségekben lehetséges. A filozófia egyik funkciója az, hogy megszabadítson bennünket a lelki zavaroktól az istenekre, a halálra (a lélekre) és a gyönyör, valamint a fájdalom természetére vonatkozó téves vélekedések kiküszöbölésével. Ily módon a filozófia a lélek terápiája, mely orvosolja a szenvedéseket. Emellett Epikurosz a filozófiát önmagában is gyönyörteli tevékenységként fogja fel. A barátságot Epikurosz a legfontosabb értékek közé sorolja, ám az igazságossághoz hasonlóan ezt is a haszonra vezeti vissza: az a tudat, hogy bízhatunk barátunk segítségével, növeli biztonságérzetünket, így hozzájárul lelkünk zavartalanságához. Ugyanakkor nagyobb gyönyörűség barátunkkal jót tenni, mint jótéteményét elfogadni, sőt barátunkért akár a legnagyobb fájdalmakat is vállalnunk kell. E tanítást a barátságról sokan inkoherensnek találták, de nem valószínű, hogy Epikurosz hajlandó lett volna engedményt tenni a barátság „altruisztikus” felfogásában – etikájának kiindulópontja, hogy minden cselekedetünket a végső célra, a gyönyörre kell vonatkoztatnunk. A barátság és a filozófia művelése „örömet” (*khara*) – azaz kinetikus gyönyört – hoz létre. Epikurosz azért tartja ezt fontosnak, mert az efféle gyönyörökkel ellensúlyozhatók az

DOI: 10.61901/Kellek.2025.74.11

A szerző egyetemi tanársegéd a Debreceni Egyetem Állam- és Jogtudományi Karán.
E-mail: englander89@gmail.com

A tanulmányt lektorálta dr. Sárkány Péter (Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger).

elkerülhetetlen fájdalmak. Halálos ágyán Idomeneuszhoz írott levelében arról számol be, hogy szenvedéseit múltbeli filozófiai beszélgetéseikre való visszaemlékezéssel enyhítette. Epikurosz felfedezi lelki életünk tudatos alakításának technikáit – az efféle „lelki gyakorlatokra” nagy jövő vár a császárkori filozófiában, és nem csupán az epikureusoknál.

A teremtett ember évezredek óta építette – nem ritkán saját közössége használatára szánt – kozmogóniáját, amit igen korán vallásos meggyőződéssel/hittel sajátjának tekintett. A hagyomány által gondosan őrzött, fejlődő mitológiák, rítusok, a hozzáférhető legrégebbi iratok jól tükrözik ezt a vágyat, mely napjainkig ilyen-olyan formában fennmaradt. Ha figyelembe vesszük, hogy az ember ősidők óta kereste léte miértjét, illetve a lét és a kozmosz működésének titkait, elmondhatjuk, hogy a filozófia a legrégebbi tudomány.

Az emberiség történetének nagy narrációi (a pogány mitológiáktól a keresztény világnézetig) magyarázatot kerestek az univerzum keletkezésére. A térben elkülönült, a korlátok közé szorított ráció által elképzelt emberi tér- és időfogalomtól kezdve különböző szférákban keresték azokat a felsőbb erőket, melyek meghatározzák, irányítják az ember hétköznapijait, utat mutatnak a „mi végett vagyunk a világon” alapkérdésre adható válaszok sokaságának. Talán csak a lét kezdeti szakaszát vizsgáló, ősrégészeti eredményekre is támaszkodó kutatók állíthatják, hogy az ember eredetileg a teremtett világgal, a természettel és a természetfeletti szférákkal harmóniában, teljes egységben élte hétköznapijait, ugyanakkor hangsúlyozzák, hogy az anyag és az azon túli esszencia kettősségét felismerő ember mindig szorongással terhelt kíváncsisággal kereste az univerzum keletkezésének, működésének experimentális alapon bizonyítható fizikai törvényeit. A teremtéstörténetek sokaságában többnyire csak a láthatatlan, a kézzel nem érinthető törvényszerűségek sokasága jelentett egyfajta békességet, megnyugvást egy olyan kozmosz-szemléletben, melyet elérhetetlen, de ideákkal, képzetekkel körülbástyázott rendszerekből formált az ember a természet és saját léte egyensúlyának biztosítására.

A harmóniára törekvés mindig keretbe foglalta az ember létét, sztoikus nyugalommal elfogadta, hogy nincs egyedül az univerzumban, sorába természetfeletti erők avatkoztak be, irányították. Ez megnyugvást, belső békét jelentett minden korban, az ember ez ellen időnként lázadhathott, de belátta saját korlátait, tetteinek esetlegességét. A mitológiák, a teremtéstörténetek-kozmogóniák, a létszintek gyakran „átjárhatók” voltak, gondoljunk például a görög-római mitológiák közötti megfeleltetésekre. A viszonylag jól kutatható egyetemes archetípusok (például ősanya), szimbólumok, képek, tapasztalatok sokasága valóban végigvezeti a nyugtalan kutatót a hiedelmek, vagy éppen vallássá formálódó rendszerek egészen napjainkig folyton keletkező és változó sorozatán. A palimpszeszt

jelleget nem csak a profán irodalomban létezik, a szakrális iratok sem lehetnek kivételek. Ha megvizsgáljuk ezt a sorozatot, szinte természetesen fogadjuk el, hogy egymással vitázó, kölcsönösen kizáró módszerek és gesztusok labirintusában találjuk magunkat. A filozófiai irányzatok, ideológiák, mozgalmak útvesztőjében keresi a teremtett emberi lény a saját mikrokozmoszát, és próbálja igazítani azt egy koherens, követkevens, egyetemesen elfogadott nagy rendszerhez. Persze nem érhetjük el a megismerés teljességét, viszont az egyén és közössége megnyugvással éli a maga számára kreált, vagy intézményesült, de individuális keretre redukált, lelki harmóniát teremtő bizodalmat.

Minden bölcséleti területnek van specifikus filozófiai megalapozottsága, a teológiától egészen a politológiáig. Hogy ennek „igényeit” mennyire tudta kielégíteni, az korszakonként változó. Ha az „alkalmazott” filozófia kompetenciáját vizsgáljuk, akkor is vissza kell tekintenünk a legrégebbi időkre. Gondoljunk a „szolgáltatásként” működő jósdákra, vagy a pusztán emberbaráti, isteni elhivatottságból végzett tevékenységekre, így könnyen beláthatjuk, hogy az ember mindig egy közvetítők útján működő felsőbb instanciában kereste léte megoldhatatlannak hitt kérdéseire az elfogadható választ. A mondás (görög *logion*), mint irodalmi műfaj jelentőségét mutatja, hogy már a profán ókori irodalmakban is nagy becsben tartották. Többnyire egy fontos személy vagy istenség rövid, szentencia-szerű, tanító szándékkal keletkezett, főként erkölcsi normákat megfogalmazó, kontextus nélkül is értelmezhető kijelentései, melyeket később gyűjteménybe szedtek. Szinonim változatai az apotegmák (latin *apophthegma*, ami szintén a görögből ered), a nemritkán titkolt igazságot tömörítő aforizmák, amiket szintén gyűjteménybe foglaltak, ilyen például az *Adagia* című, Erasmus nevéhez fűződő aforizmagyűjtemény,¹ a kultúrtörténeti, néprajzi szempontból is fontos, általános igazságokat rejtő, még hitvitázó iratokban is felbukkanó proverbiumok/közmondások, illetve azok gyűjteményei. A *logion*ok rendszerint szájhagyomány útján terjedő, vagy ritkábban írásban rögzített, teológiai szempontból mindenképpen megőrzendő kinyilatkoztatásokat, bölcs gondolat-töredékeket tartalmaztak. Példaként említeném még a Baán István által fordított, gondosan jegyzetelt, nem elsősorban patrisztikai, mint inkább lelkiségi *logion*-gyűjteményt. A profán irodalomban is ismert alaphelyzetre épül: a tapasztalt, életbölcseccséggel rendelkező, rendszerint a világ zajától visszavonultan élő meseter a hozzá fordulókat néhány mondatba sűrített tanáccsal, intellemmel igazítja a helyes útra. Ebben a könyvben az Isten iránti szeretet erényével felvértezett szerzetes atya (abba) fogalmaz meg alapvető erkölcsi, teológiai

1 Rotterdami Erasmus: *Beszélgetések. Colloquia familiaria*. 2. bőv. kiad. Vál., ford., jegyz. Komor Ilona és Trencsényi-Waldapfel Imre. Magyar Helikon, Budapest, 1981.

hitelveket. A bevezető rész sztereotip formula: „Antal abba mondta; Ismét ő mondta” után következik a rövid tanítás, például: „Felebarátunktól függ életünk és halálunk. Hiszen, ha testvérünket megnyerjük magunknak, Istent nyerjük meg, ha viszont megbotránkoztatjuk testvérünket, Krisztus ellen vétkezünk.”² A profán irodalmi hagyomány is bővelkedik hasonló összeállításokban, elég csak Marcus Aurelius elmékedéseit említenünk. Részletesebben kifejtett tanításokat tartalmaznak a levelek³ és hasonló, de rövid műfajok. Az ószövetségi könyvek között is találunk hasonló gyűjteményt, ilyen a *Példabeszédek könyve*, mely címétől eltérően nem analógiára építő, a kinyilatkoztatást megkönnyítő, önmagukban is értelmezhető példabeszédeket, műfajteremtő parabolákat tartalmaz (Jézus az újszövetségi evangéliumok szerint többnyire nem is magyarázza meg őket, mert szükségtelen). Az ószövetségi gyűjtemény inkább bölcsességeket tartalmaz, a *speculum princeps* műfajára emlékeztető mondások, kifejtett intelmek, tanítások gyűjteménye (vagy inkább gyűjtemények gyűjteménye, hiszen különböző forrásokból erednek). Explicit módon utal erre a műfaji jellegre például a könyv célját meghatározó bevezető mondat: „Salamonnak, Dávid fiának, Izrael királyának mondásai, hogy bölcsességet, fegyelmet tanuljunk, és megértsük az értelmes beszédet; hogy világos útmutatást kapjunk, igazságosságra, jogra, becsületre...”⁴ Később, az őskeresztény korban még szájhagyomány útján terjedő, majd a 4. század végétől írásban is lejegyzett, szentéletű szerzetesek mondásai is hasonlóan becses mondásgyűjtemények: „mert azok az atyák, akik a nagy szerzetesek mondásait idézték, meg voltak győződve, hogy ezeknek ugyanaz a forrásuk, mint a Szentírásnak: Isten Szent Lelke. Ezért is tartották mestereiket *pneumatophoros*znak, lélekhordozónak”.⁵ Itt is hangsúlyoznunk kell azonban, hogy az egyéni olvasás és meditálás nem elégséges a kitűzött cél eléréséhez, nélkülözhetetlen a tanult ember által irányított, nem „kioktató”, sem elítélő interaktív foglalkozás. A műfajok kapcsán érdemes emlékeznünk arra is, hogy a szóbeli párbeszédnél az írott formában rögzített dialógus nagyon hatékony keret volt mind a profán, mind a szakrális szövegekben. Platóntól a kora újkorig rendkívül népszerű volt. Előnye, hogy nem szab tartalmi határokat, nincs szükség kerek, koherens történetre, a szerző szabadon

2 Baán István (szerk.): *A szent öregek könyve. A szerzetes atyák mondásainak ábécésorrendes gyűjteménye*. Jel, Budapest, 2010, XIV.

3 Seneca: *Erkölcsei levelek*. Európa Kiadó, Budapest, 1975. Sztoikus erkölcsfilozófiájának summázatát is jelentő, barátjához címzett 124 levelet tartalmaz, mindegyikük azonos buzdítással végződik: „Élj egészségben!” A filozófus itt nyilván nem csak és nem elsősorban biológiai egészségre gondolt, mint inkább a test és a lélek harmonikus jólétére.

4 Péld 1,1.2.

5 Baán: i. m.

mozog a témák között, csak a felvetett kérdések és válaszok/kommentárok tematikai hasonlósága jelölhet ki irányokat.

II. Modern értelmezések

A leírt szöveg, legyen az szakrális vagy profán (szép)irodalom, köztudottan tág értelmezési horizontot nyithat meg minden olvasó számára az előzetes ismeretek (intellektus), lelki/spirituális attitűd, elvárások függvényében.⁶ A filozófiai praxis „gyakorlatában” ezért is fontos az egyénre szabott, nem külső instanciák által irányított felismerési technikák alkalmazása. *Gnóthi szeauton*: ki ne ismerné Delphoi híres jósdájának feliratát. A szentély papnői a következő jóslattal bocsátották útra a hozzájuk fordulókat:

Ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat! Mert a sorsod Te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad. Az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja a jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod! Fogadd el magad, és el tudod majd fogadni a sorsodat is!

Az önismeret, az önbecsülés diktálta az emberben tudatosult „világbanvaló-létet”. A szókratészi, rációra apelláló létmagyarázatok, Hérakleitosz („nem lehet kétszer ugyanabba a folyóba lépni”), az érzéki világot látszatnak tekintő Platón, hogy csak a legismertebbeket említsük, törekedtek az emberi létezés metafizikai dimenzióinak vizsgálatára. A filozófiai tanácsadó „szolgáltatások” is erre a korra vezethetők vissza. A tudományok jelentős része kétféleképpen művelhető: egyénileg vagy

- 6 Gyakori tévhit, hogy az ókorban és a középkorban élt ember nem értette az elvont retorikai alakzatok jelentését. A szent iratok értelmezése kifejezetten igényelte ezt a hermeneutikai attitűdöt. Már Szent Ágoston felhívja a figyelmet *A keresztény tanításról* című művében a szent iratok nyelvi rétegzettségére, konkrétan a két végpontot jelentő szó szerinti és az anagogikus jelentés közötti kapcsolatra. Egyik alapműve napjainkig aktuális filológiai, hermeneutikai alapvetéseket tárgyal (különösen a második és a harmadik könyvben), mint dolog és jel kapcsolata, a trópusok és alakzatok szerepe a Szentírás helyes értelmezésében, az irodalmi nyelv természetes poliszémiája, melynek következtében az írást valaki ismeretlen vagy kétértelmű jelek miatt nem érti. Külön kitér a fordítások kérdésére is. A veszteségen túl, az eltérő fordítások összevetése éppen hozzásegít egy-egy jel(sor) helyes interpretációjához. Külön figyelmeztet, hogy az egyes szavakat ne önmagukban, hanem más helyekkel összevetve, kontextusban vizsgáljuk. Érdekes, aktuálisnak is tekinthető intelmeket fogalmaz meg a negyedik könyvben, amelyben az egyházi szónok felelősségét tárgyalja, és gyakorlatias tanácsokat ad. Szent Ágoston: *A keresztény tanításról*. Ford. Böröczki Tamás. Kairosz, Budapest, 2012.

csoportos formában. A filozófia sem kivétel: a jelentős gondolkodók egy része „szobatudósként”, elmélkedés útján jutott egy-egy eredményhez, mások „iskolákba” szerveződve, közös gondolkodással építették a kitűzött probléma megoldási lehetőségeit. Jellemző példa a görög filozófiai iskolák hagyománya: valóban iskolaként működtek, egy-egy tudós köré csoportosulva, együtt élve, közösen „dolgoztak” a filozófia mindenkit érintő kérdésein. Akarva-akaratlanul ennek terápiás jellege is volt, hisz a résztvevők (tanítványok) választ kaphattak saját kétségeikre, számukra megválaszolatlan dilemmákra. A 20. század gyógyításra felelküdt gondolkodói felismerték e hagyományban rejlő lehetőségeket, ezt jól szemlélteti Viktor E. Frankl *logoterápia*-elmélete, vagy Erich Fromm pszichoanalízis-kritikája és művészetfilozófiája.

Lou Marinoff *Plato, Not Prozac!: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems* című munkájának címe akár jelszó is lehetne a filozófiai praxis létjogosultságának igazolására. A prozac mint feszültségoldó, nyugtató hatású gyógyszer csak medikációs megoldás lehet az emberi létezés öröktől fogva befolyásoló, a kognitív, testi, érzelmi és viselkedési komponensekből összeálló szorongás „elfojtására”. Szorongás, mely klinikai esetben a nyugtalanság, félelem és tehetetlenség érzésében manifesztálódik. A jelzett cím a tünetek megoldására más utat sugall, és ez esetben Platón neve metonímiaként értelmezhető. Az antikvitásban a maga egységében és teljességében tekintettek a test és a lélek harmóniájára, sőt a lélek megismerését, gyógyítását tekintették a legfontosabb vállalkozásnak. A test, mint biológiai, fizikai egység időben behatárolt (kezdet és vég, születés és halál), az emberi elme empirikus módon nyer bizonyosságot önmagáról, annak diszfunkcióira kereshetett és gyakran talált igazolt vagy tévesnek bizonyuló eljárásokat. Az egyén létezése ilyen szempontból mellékes, esetleges tényként jelent meg. A *wisdom* ezen túli dimenziókra mutat, egyszerűsítve: a filozófia alkalmazását jelenti a mindennapi problémákra. Implikálja azt a megfontolást is, hogy az életbölcesség nem egy gyorsan ható prozac-pasztilla, az *eternal wisdom* ugyanis az emberi *everyday problems* dichotómiája. A bölcesség lehet orvosság, de nem azonnal hat, és más a hatásmechanizmusa. Ugyanebbe a címbe beleolvashatjuk azt is, hogy a specialista által kikísérletezett gyógymód, ami egy kényelmes megoldás, kiegészíthető egy mindenki számára nyitott intellektuális gyógyulási módszerrel (még akkor is, ha szükség lehet specialisták közreműködésére).

A filozófiának tehát egy gyakorlati alkalmazhatóságáról beszélhetünk. Sárkány Péter a filozófiai praxis „alkalmazott” jellegét hangsúlyozza.⁷

7 „A *filozófiai praxis* és *filozófiai tanácsadás* egy olyan alkalmazott etikai elmélettel és gyakorlattal foglalkozik, mely nem csak a szűk értelemben vett filozófusok, hanem a lélekgyógyászok, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek vagy pedig pedagógiai és életvezetési tanácsadás iránt érdeklődők figyelmét is felhívhatja.”

Beláthatjuk, hogy a filozófiának van konkrét helyzetekre (is) alkalmazható stratégiája. Minden alkalmazott tudomány feltételez egy elméleti háttérrel, alkalmazási lehetőségeket, módszertant, megvalósíthatósági technikákat, várható eredményeket. A filozófiai praxis Magyarországon majdnem ismeretlen terület, németül *philosophische Praxis*nek nevezik, angolul a *philosophical counseling* terminust használják rá. Tanácsadásnak is nevezhetjük, az antikvitás nagy gondolkodóinak példájából kiindulva, ahol nem feltétlenül csak betegek gyógyítása a cél, „mentálisan egészséges emberek” is igénybe vehetik, hisz eredetileg nem az agyműködés zavarai, tüneteivel foglalkozik, hanem filozófiai természetű életproblémák adekvát megfogalmazására és megoldására törekszik.

Pierre Hadot⁸ a tanácsadás fázisai közül kiemelt figyelmet szentel a lelkigyakorlat különböző „terápiás” célzatú vonatkozásainak. Ókori szerzőtől, az antikvitás legismertebb és legképzettebb orvosától, Galenosztól származó mondattal vezeti be a filozófia legfőbb feladatát: „A filozofálás folytonos fejlődés, előrehaladás, amely során gyarapszunk a létben és jobbbá válunk”, a „[...] hamis életállapotot autentikussá alakítja”, hogy „az ember önmagára eszméljen, helyes képet alkosson a világról, és elérje a belső béke állapotát és szabadság állapotát”.⁹ Ezzel orvosként és filozófusként is kijelölte a lelkigyakorlat célját. A filozófiai iskolák a lelki betegségek terápiájának elsődleges céljaként a „rendezetlen vágyak, szenvedélyek”¹⁰ feletti uralom tanulását tekintették. A végzet akaratából bekövetkező eseményekkel az ember nem tud mit kezdeni, el kell azokat fogadnia ahhoz, hogy „az egyetemes természet perspektíváját”¹¹ elfogadjuk. Ebben segítenek a lelkigyakorlatok. Közvetett ismereteink vannak, de tényként elfogadhatjuk, hogy részét képezték a filozófiai iskolák mindennapi életének.¹² A gyógymódokról két lista is fennmaradt, mindkettőben közös módszereket is találunk: tartalmaznak gyakorlati, mindenki által teljesíthető (önuralom, kötelességek elvégzése, közömbös és lényegi dolgok közötti különbségtétel), valamint intellektuális (olvasás, kutatás, tanulmányozás) utakat. Miután Hadot elemzi ezek fontosságát, hangsúlyozza a múlttól és a jelentől való függést, és azt, hogy „fontos a jelen pillanatra

Sárkány Péter: Filozófiai praxis dióhéjban. *Pro Philosophia*, 2004:4, 53–62. <https://www.c3.hu/~prophil/profi044/sarkany.html>.

8 Pierre Hadot: *A lélek iskolája*. Ford. Cseke Ákos. Kairosz, Budapest, 2010.

9 Uo. 12–13.

10 Uo. 12–13.

11 Az antikvitás embere az univerzumot szerves egészként értelmezte, azon belül helyezte el önmagát. Talán a koraujkortól jellemző általános változás: a pszichikum egységének felismerése és a matematikai formulákkal leírható természet szembeállítás.

12 Hadot: i. m., 4.

való összpontosítás”.¹³ Az életvezetési szabályok emlékezetbe vésésével és róluk való meditációval „kéznél lehetnek” a jól memorizálható maximák és szentenciák.¹⁴ Az intellektuális erőfeszítéseket igénylő technikákat a filozófiai szövegek olvasásával éri el. Meglepő módon a „gyönyör filozófiájaként” emlegetett epikureizmusban is megkülönböztetett szerepet kapnak a lelkigyakorlatok. Epikurosz számára a filozófia éppúgy gyakorlati jellegű, csak a terápia módszere más: „a nyugtalan lelket visszavezetni a létezés egyszerű öröméhez”.¹⁵ A sztoikus bölcs folytonos éberséget hirdet, az epikureus az okos választásra helyezi a hangsúlyt.

A reneszánsz korától oly gyakran hirdetett horatiusi *carpe diem* toposz látszólag tágabb értelmet kínál. Látszólag, mert a *carpe diem* tágabb értelemben is érvényes: a hétköznapi jelentésen túl, az ember használja ki az élet minden pillanatát, hogy az örömszerzés magasabb fokozatait elérje (intellektuális öröm, természetszeretet, felebaráti szeretet stb.), nem beszélve a teológiai dimenziókról: „Legyetek hát éberek, mert nem tudjátok sem a napot, sem az órát.”¹⁶

A filozófiai praxis technikái között még további „készségek” elsajátítását hangsúlyozza a szerző, ezek napjainkig érvényesek: „megtanulni beszélgetni”¹⁷ (az értelmes dialógus kezdetektől a legpraktikusabb interaktív keret); „megtanulni olvasni”;¹⁸ „megtanulni meghalni”.^{19, 20} Hadot interpretációja a filozófiai praxis tekintetében úttörő jellegűnek tekinthető, hiszen dogmatikai értelemben is szisztematikus kapcsolati viszonyba állítja a modern pszichoanalízis és a filozófia rendszerét.

A századok folyamán a teológia és a filozófia határai összemosódnak, ezért is mondhatjuk, hogy a filozófiai lelkigyakorlatok tovább éltek

13 Uo. 17.

14 Uo. 18–19.

15 Uo. 23.

16 Mt 25,13.

17 Uo. 27.

18 Uo. 49.

19 A halálfélelem az egyik legtermészetesebb emberi érzés, alig találunk filozófust, aki ne foglalkozott volna a halál értelmével, Epikurostól Heideggerig. Epikurosz szerint a halál az ember számára nem jelent semmit, csupán az érzékelések szűnnek meg: „minthogy ameddig mi léteünk, a halál nincs jelen, mikor pedig a halál megérkezik, mi nem vagyunk már többé. A halál tehát nem érinti sem az élőket, sem a holtakat, mivel az élőknel nincs jelen, a halottak már nincsenek”. (Epikurosz levele Menoikeuszhoz. In *A hellenisztikus filozófusok*. Szerkesztette: David N. Sedley és Anthony A. Long. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2014, 131.) Heidegger a halál felől nézi az életet, s ez két lehetőséget kínál a létezőnek: az autentikus létet vagy a nem autentikus létet. Tolsztoj szerint az emberi élet a halál felől érthető meg (lásd *Ivan Iljics halála*: „Talán nem úgy éltem, ahogy kellett volna – hasított elméjébe a sejtetem.”)

20 Hadot: i. m. 37.

a keresztény szellemiségben, életstílusban. A gyakorlat a görög aszkézisz fogalommal szinonim, természetesen nem az önmegtartóztatás különböző formáira utalva, hanem az eredeti ókori jelentésére, azaz intellektuális, lelki tevékenységként értendő, mint gondolkodás, meditáció, az akarat belső tevékenységei. A kereszténység történetét végig kísérik a lélek nemesítését közvetlenül vagy közvetve célként kitűző írások, közöttük, az egy-egy maxima köré épített, elmélkedésre buzdító apophthegmaták, bölcsék mondásait tartalmazó gyűjtemények, vagy az egyháztanító misztikus Ávilai Szent Teréz regulákat, tanításokat és elmélkedéseket tartalmazó műve, *A tökéletesség útja*, illetve Pázmány Péter több, írásban is rögzített prédikációja. A magyar keresztény egyház ismeri ezeket a szövegeket, és kiemelt ünnepek előtt, vagy a hierarchia egyes csoportjainak (papok, kántorok, lelki gondozók) szervez ilyen alkalmakat. Az előbbiben a hívek előtt elmondott, az ünnepkör fő eseményeinek teológiai vonatkozásaira összpontosító prédikációkról, míg az utóbbi esetben interaktív foglalkozásokról beszélhetünk, ahol az adott feladattal megbízott személyek lelki, gyakorlati feladatainak erősítése, továbbfejlesztése a kitűzött cél. Léteznek konkrét betegállapotokra, különféle addikciókra (drog, alkohol) fókuszáló gyakorlatok is.

Gerd B. Achenbach a „pszichoterápiák alternatívájaként” definiálja a filozófiai gyakorlatot,²¹ tehát nem a számtalan pszichiátriai, pszichológiai terápiák egyikeként, hanem más útként határozza meg. Olyan emberek veszik igénybe ezt a szolgáltatást, akik a jelen „prózájában” eligazodnak, de hiányérzetük van: „aktualitásuk nem felel meg a lehetőségeiknek”. Nem betegségről van szó, hanem traumaként megélt élethelyzetekben keresnek megoldást, és ahogy a szerző tömören megfogalmazza: azért fordul az ember ilyen segítségért, hogy megértse a problémát, és őt is megértsék („understand and to be understood”). Míg a pszichológus és a pszichoterápiás szakember specialista, és egy-egy konkrét devianciára fókuszál, addig a „filozófiai gyakorló” a nem-speciális specialistája.

II. A filozófia, mint gyógymód

Nemes László aktualizálja a kérdést: „Az orvoslás és a filozófia között az antikvitásban megszokott analógia ismét értelmet nyer, a filozófia újra felismert terápiás funkciója révén intézményesen is alkalmas lesz arra, hogy

21 Gerd B. Achenbach: *A short answer to the question: What is Philosophical Practice*. https://www.achenbach-pp.de/de/en_what_is_philosophical_practice.asp. (Letöltve: 2024. december 11.)

gyakorlati segítséget nyújtson a hozzá fordulók számára.”²² A pszichológiai és filozófiai megközelítések a módszertan tekintetében különböznek, vizsgálatuk tárgya is eltérő, de a „diszciplínák kompetenciái nem válnak el mindig élesen egymástól”, kölcsönösen támogatják egymást, nem rivalizálnak. Nemes László fel is sorol négy sikeres alkalmazási területet.

1) A „rákbetegséggel frissen diagnosztizált betegek”²³ közvetlenül szembesülnek a lét és az elmúlás, a halál kérdésével. Ennek kapcsán megidézi a filozófiatörténet több meghatározó gondolkodóját Platóntól Nietzscheig, akik írásaikkal „közvetlenül befolyásolják olvasóik gondolkodását és érzelmi állapotát”.²⁴ A filozófiai szövegek olvasása vagy az azokról való beszélgetés vigasztal, bátorít, erősíti az élettel szembeni pozitív hozzáállást. Példaként említi a filozófiai tanácsadás egyik amerikai úttörőjét, Vaughana Feary szolgálatát, aki a filozófiai praxis gyakran hivatkozott ókori szerzőinek – köztük Epikurosz és Marcus Aurelius – gondolataira és az antikvitás filozófiai hagyományára és módszereire támaszkodva igyekszik hatékony segítséget nyújtani sorstársainak. Így lehet a filozófia „nem csupán egy tudományos diszciplína a többi között, hanem elsősorban gyakorlati elvek megvalósítása, saját életünkben éppúgy, mint másoknak való segítségnyújtás formájában”.²⁵ A kezelések kiválasztása az orvos specialista feladata, de a betegre váró megpróbáltatások elviseléséhez, a betegséggel való megküzdés elősegítésében hatékony lelki támogatást nyújt. Nemes László a *pszichoneuroimmunológia* kutatási területét említi, mely szerint bizonyos megbetegedések esetében az „immunrendszerünk működése és a betegségekkel való megküzdési képességünk szoros kapcsolatot mutat pszichés állapotunkkal és gondolkodásunkkal”.²⁶ Feary megfogalmazása szerint a „filozófia orvosság a léleknek”.²⁷ Jól átgondolt kezelési stratégiát dolgozott ki: mivel még nem végstádiumban levő betegekről van szó, így minden eset egyedi, és a csoportos foglalkozásokat megelőzi egy egyéni konzultáció, ezt követi a csoportos filozófiai tanácsadás.

2) A „csoportos logoterápia”²⁸ a halál „küszöbén” álló daganatos betegek esetében alkalmazott módszer. A terminus önmagában az értelem, az élet értelmének filozófiai vonatkozásaira utal. A Viktor E. Frankl által az 1930-as évek végén kifejlesztett, kiegészítő jellegű rendszer nem

22 Nemes László: Filozófiai praxis az egészségügyben. *Aszklepion*, 2012 (22):8–9, 550–557, 550.

23 Nemes: i. m., 551.

24 Uo.

25 Uo. 552.

26 Uo.

27 Idézi Nemes: i. m., 552.

28 Uo. 554.

tartozik a filozófiai praxis meghatározó áramlatai közé,²⁹ és Frankl nem a súlyos betegek kezelésére dolgozta ki, inkább a modern kor emberét érintő ürességérzet, a lét értelmét megkérdőjelező, úgynevezett „egzisztenciális vákuum” feloldására szánta, mégis klinikai kísérletek igazolták a lét vége előtt állók kezelésében való alkalmazhatóságát. A Nemes László által ismertetett módszert William Breitbart és munkatársai dolgozták ki, és az életük végével szembenező, haldokló betegek terheinek enyhítésére kigondolt, 2000-ben kezdődött „értelemközpontú pszichoterápiás” módszer egyértelműen hatékonynak bizonyult. Az olvasmányokon, csoportos foglalkozásokon feldolgozott témák az élet, értelem, szenvedés, az élet végessége, az elmúlás filozófiai kérdései köré szerveződtek, vagyis a hagyományos pszichológiai terápiák mellett „az ember szellemi dimenzióját” is hangsúlyosan számításba vevő filozófiai megközelítés is a teljes személy szükségleteinek kiegészítését segítő hozzájárulás a halálközeli trauma feldolgozásában.

3) Az orvosi rehabilitációban való alkalmazás 2008-ban kezdődött Stockholmban. A projekt vezetőjének, „Richard Levi professzornak” meggyőződése, hogy a rehabilitációs orvoslásnak a teljes személlyel, annak teljes kontextusában kell foglalkoznia”. Lényege, hogy a mindenkiben jelenlevő „filozófiai érzékenységet”, a traumák feloldására irányuló filozófiai gondolkodást kell erősíteni. A segítség két formában valósul meg: egyéni dialógus, valamint csoportos beszélgetés („filozófiai kávéházak” szervezése) a függetlenség, boldogság, teljesség, szabadság stb. filozófiai dimenzióin való elmélkedés formájában. A diskusziókban olyan kérdéseket jártak körül, mint autonómia; érték/értelem; veszteség/szenvedés/halál; bűn; kompenzáció (érdemlek-e valamit a veszteségeimért cserébe?); igazságosság/szolidaritás.

4) Az eredetileg Párizsban szerveződött „filozófiai kávéházak” a „mentális egészségügyi fogyasztók” csoportos, nem feltétlenül kávéházakban zajló találkozásán, filozófiai problémákon való meditáción alapulnak. Peter B. Raabe 2008-ban, egy kanadai városban működő, mentális beteget segítő csoporttal közösen szervez filozófiai kávéházakat mentális problémákkal küzdő emberek számára, a résztvevők a „szisztematikus együtt gondolkodás” révén jutnak el egyéni problémáik felismeréséhez, saját autonómiájuk alakításához. Nem az egymás iránti empátián alapuló

29 Viktor E. Frankl (1905–1977) osztrák ideggyógyász és pszichiáter alapvetően pszichoterápiás módszerként dolgozta ki válságos élethelyzetekben szenvedő páciensek számára. Egymástól elkülönülő pillérekre épül (freedom of will, will to meaning, meaning of life), de mindegyikben látjuk a filozófiai alapkérdések jelentőségét. Többféle technikát alkalmaz: dereflexió (problémák helyénvaló kezelése, aktivitás és passzivitás egyensúlyának helyreállítása), paradox intenció (az adott probléma jelentőségének elterelése), a beállítódás megváltoztatása (new outlook).

„páciens-támogató” csoportról van szó, hanem minden résztvevő egyénileg keresi a gyógyulás útját. Az autonómia és az emberi méltóság filozófiai kérdései állnak középpontban, a cél, hogy az egyén ne megfelelni akarjon az őt folytonosan vizsgáló környezetének, hanem az élet teljességét ön-maga számára akarja megteremteni.

Nemes László a fenti területek ismertetése után a filozófia jövőjéről szólva állapítja meg, hogy „a sor minden további nélkül kiegészíthető azzal, hogy a filozófia hatékonyan jelenhet meg közvetlenül is az orvoslás alapvető céljának, azaz a páciensek többségét alkotó személyek jóllétének előmozdításában”.³⁰ Fontos a filozófiával szembeni távolságtartás feloldása, a jól képzett, a módszerekben hívő szakemberek képzése. Nem kétséges, hogy a betegségekkel, veszteségekkel, halállal szembenező páciensek kezelésében a „hagyományos” orvoslást hatékonyan egészítheti ki a lét teljességének vizsgálatára aspiráló filozófiai tudomány.

A témakörrel kapcsolatos hazai szövegkorpuszok kapcsán fontos megemlíteni azt a diszkussziót is, ami 2017-ben indult Nemes tanulmánya kapcsán,³¹ illetve ide tartoznak még Rádai Elemér-Szabolcs, Sipos János és Fodor Judit munkái is.³² Figyelemre méltó Sárkány Péter munkája is, főként a fogalmi distinkciók kapcsán, amelyekkel megkülönbözteti a filozófiai praxis és tanácsadás fogalmait, és Irvin D. Yalom nyomán felhívja a figyelmet az empirikus kutatási módszerek jelentőségére a pszichoanalízis rendszerében, valamint bevezeti a „filozófiai lélegzõdozás” fogalmát is.³³

Összefoglalva, és főként a Nemes László által bemutatott, dokumentált adatokra támaszkodva, elfogadható és jövőbe mutató, hatékony módszerről van szó, a gyakran „elvontnak nevezett” filozófia gyakorlati alkalmazásáról beszélhetünk.

30 Nemes: i. m., 556.

31 A vita az *Elpis – filozófiatudományi folyóirat* hasábjain zajlott. Vitaindító írás: Nemes László: Filozófiai tudás vs. filozofálás: A közösségi filozofálás praxisa. *Elpis – filozófiatudományi folyóirat*, 2017 (10):2, 181–193. A vitához hozzászólt Sárkány Péter, Cseke Ákos, Rosta Kosztasz, Kéri Dénes és Kicsák Lóránt, a vitazáró írás 2022-ben jelent meg. Lásd Nemes László: Filozófiai tudás vs. filozofálás *kontra* filozófiai elmélet vs. gyakorlat. A praxis-vita tanulságai. *Elpis – filozófiatudományi folyóirat*, 2022 (15):1–2, 121–131, <https://doi.org/10.54310/Elpis.2022.1.9>.

32 Rádai Elemér-Szabolcs: „Philosophischen praxis”, avagy alkalmazott filozófia. *Erdélyi Múzeum*, 2005 (67):1–2, 156.; Sipos János: A „praxis-filozófia” és a materialista történefeltölgás. *Magyar filozófiai szemle*, 1979 (23):3–4, 441–465.; Fodor Judit: Objektívitas, praxis, filozófia. *Társadalmi szemle*, 1969 (24):11, 85–88.

33 Sárkány Péter: *A filozófia mint praxis – Tanulmányok a filozófia, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeiről*. L'Harmattan, Budapest, 2014.