

TOMASZ FEMIAK

O PSYCHOTERAPII FILOZOFICZNEJ

Lech Ostasz: *Psychoterapia filozoficzna. O usprawianiu rozumu i leczeniu psychiki.* Krynica Morska, „JLatema”, 2007, 233 s.

Lech Ostasz proponuje na określenie działalności psychoterapeutycznej filozofa terminy „psychoterapia filozoficzna”, „mentaloterapia” (łac. *Mens* - umysł), „fronoterapia” (gr. *fronesis* - umysł), „nooterapia” (gr. *nous* - umysł i wiadomo), „racjoterapia” (łac. *ratio* - rozum), czy „logoterapia” (gr. *logos* - myślenie, słowo, *logikon* - umysł). Ostatecznie decyduje się na wymienne stosowanie nazw: „psychoterapia filozoficzna” i „mentaloterapia” (s. 9). Według polskiego filozofa i psychologa, charakter psychoterapii filozoficznej odzwierciedla proste sformułowanie „mie dobrze poukładane w głowie”, przez które należy rozumieć wyeliminowanie sztywnego trzymania się reguł, zbyt dużego ego, chaosu i braku zasad w myśleniu oraz niedostatku podejść alternatywnych. Zakres zastosowania terapii filozoficznej obejmuje lekkie i większe trudności psychiczne związane z powszednim życiem człowieka. Pomija natomiast przypadki ciężkie i niektóre trudniejsze (s. 7-9). Wymienione przez Ostasza, lista syndromów psychopatologicznych, do których może być stosowana mentaloterapia, obejmuje m.in.: osłabienie poczucia orientacji życiowej, lekkie i trudne alienacje, utratę sensu oraz zadowolenia z życia, zniecierpliwienie wobec kogoś lub czegoś, epizody głupoty, myślenia samobójczego, intelligenomanię, sztywne trzymania się jednego punktu widzenia (s. 173-174). Na przykładzie powyższego zestawu jasno widać, że nie można na postawić znaku równości pomiędzy psychoterapią a mentaloterapią. To ostatnią należy traktować jako samodzielny aktywny paracelnicki, przygotowanie do psychoterapii w tradycyjnym rozumieniu lub jako jej część. Obszar zainte-

resowa psychoterapii filozoficznej nie obejmuje całej psychiki i nie wnika w jej głębię. Filozof-terapeuta pracuje nad umysłem, czyli tym, z czego wiadomo ci, która może być dystansowa wobec uczuciowych, emocjonalnych i instynktownych aspektów ludzkiego jestestwa, i tylko pośrednio może wpływać na niektóre z nich osobowością i charakterem (s. 14-15). Wykorzystuje przy tym zdolność podmiotu do wpływania na siebie, pomijając pozostałe, dwa główne czynniki oddziałujące na ludzkie zachowanie - geny i środowisko, o których jednak nie zapomina. Jednym z podstawowych założeń mentaloterapii jest integrowanie podmiotu pod egidę umysłu i w ogóle działanie z jak największym udziałem wiadomości (s. 17). Autor przyjmuje również, że dzięki usprawnianiu funkcjonowania umysłu pośrednio wpływa się na zmiany zachowania pacjenta. Tkwi tu założenie, że poprzez pracę na poglądach, ideałach, teoriach filozoficznych, doktrynach religijnych, filozofii życia, dokonuje się wystarczająco silne oddziaływanie w innych rejonach ludzkiej psychiki, które ma charakter terapeutyczny lub samoregulacyjny. Mówi jeszcze inaczej, nadanie sferze intelektualnej należnego jej kompetencjom miejsca skutkuje wyrównowaniem pozostałych sfer podmiotu (uczucia, emocji, instynktów). Innym ważnym założeniem o charakterze profilaktycznym jest przyjęcie, że umysł należy wyciszyć, by zapobiec jego niewłaściwemu i przynoszącemu szkody funkcjonowaniu. Celem nadrzędnym tak rozumianej mentaloterapii jest: zwiększenie udziału prawdy w życiu człowieka, poszerzenie zakresu wolności osobistej, zdystansowanie do własnych problemów, zmniejszenie niepokojów (s. 14), odnalezienie w natłoku informacji właściwej dla danego człowieka orientacji życiowej.

Według L. Ostasza, najbardziej przejrzysty sposób oddziaływania na umysł zapewniają podstawowe przedmioty filozofii: epistemologia, ontologia, antropologia filozoficzna, logika i metodologia. Każda z wymienionych dziedzin zajmuje się innym aspektem rzeczywistości oraz ludzkiej egzystencji i wyposażyła filozofa w odmienne narzędzia pracy z badanym (s. 63).

Antropologia filozoficzna pomaga zarówno mentaloterapeucie, jak i jego pacjentowi odnaleźć odpowiedź na pytanie czym, lub kim jest człowiek? Dzięki niej możliwe jest przyjęcie mocno osadzonego w tra-

dycji filozoficznej modelu człowieka, na który, w duym uproszczeniu, składają się: 1) umysł, 2) uczucia, emocje i nastroje, 3) psychika, 4) ciało fizyczne. Dzięki temu, umysł jest najbardziej autonomiczną z wymienionych struktur, może pracować z nim bez odwoływania się do wcześniejszych etapów życia (np. dzieciństwa, czy dojrzewania). Kluczowe jest na tym gruncie założenie, że umysł może oddziaływać na namierzone i poprzez odpowiednie myśli, sformułowania i sentencje wpływać na ich naturę i przebieg. Byłoby to możliwe, konieczne jest wzięcie wiadomości w aktywnym uczestniczeniu w codziennych, rutynowych czynnościach życiowych. W ten sposób mentaloterapia zwraca uwagę na funkcję umysłu z zachowaniem harmonii i bez zbędnej dominacji rozumu. Pozwala to poczuć się podmiotowi „panem siebie”, przynajmniej w odniesieniu do niektórych jego składowych.

Epistemologia wyznacza ramy ludzkiego poznania, które przebiega trzema głównymi drogami: 1) empiryczną opartą na doświadczeniu, 2) racjonalną i logiczną oraz 3) intuicyjną. W życiu priorytet ma pierwsza, w mentaloterapii - druga (s. 77). W ramach opcji racjonalnej przeprowadza się analizę ukrytych przesłanek zawartych w wypowiedziach pacjenta. Bada się denotacje i konotacje używanych przez niego słów, a także wspólnie poszukuje prawdy. Początkowo filozof-terapeuta wybiera zdania, które są łatwiej lub łatwo poddają się analizie. Dalej zaleca się, by pacjent na każdej lub co drugiej sesji sam przygotował przykłady utajnionych założeń własnych lub cudzych wypowiedzi (s. 79). Kolejnym krokiem jest wspólne sprawdzenie, które z używanych przez pacjenta terminów nie denotują trafnie odpowiadających im przedmiotów, są niejasne lub posiadają zbyt szeroki zakres. Przykładowo, dla kogo życie społeczne i polityczne może być irytujące ze względu na oczekiwania, że „ojczyzna” i „demokracja” jest czymś w rodzaju „opiekunku czego ojca”. Przeciwwagą dla takiego myślenia jest przyjęcie, że życie milionów ludzi w państwie oparte jest na społecznej umowie zdolnych do niej obywateli (s. 81). Rozwiązanie problemu może przynieść modyfikacja definicji pojęcia „ojczyzna”. W przypadku konotacji sprawdza się proporcje pomiędzy konotacjami negatywnymi, pozytywnymi i neutralnymi. Na ogół słowa bez konotacji (neutralne) przeważają nad konotacjami pozytywnymi, a te nad konotacjami negatywnymi.

Zdrowe proporcje między trzema rodzajami konotacji odzwierciedla stosunek liczbowy 3:2:1. Jeżeli u pacjenta przeważają słowa negatywnie konotujące, zaleca mu się, by odnalazł w mowie potocznej zwroty pozytywne zgodne z jego stylem życia.

W mowie pacjenta mogą również występować powtórzenia i słowa nagminnie powtarzane: „wiesz”, „musz”, „prawda”, „nie wiem”. W takiej sytuacji właściwe jest skierowanie refleksji na te słowa i przeprowadzenie rozmowy na ten temat, np. o warunkowość lub bezwarunkowość „musz”, lub zapytanie o to, „jak to jest nie wiedzieć”? (s. 85). Kolejne etapy pracy z pacjentem dotyczą: (1) umiejętności ustalania prawdy (poprzez szukanie danych do wiadczenia, używanie racjonalności, logiki oraz intuicji), (2) jej stosowania na co dzień i formułowania o niej zdania, a także (3) powstrzymywania się od mówienia „całej prawdy”. Podstawowe jest tu założenie, że człowiek, tkwiąc w iluzji lub zafałszowaniu, chroni się przed niepokojami i zawodami życiowymi, mimo że okupuje ten stan naiwności i zastojem intelektualnym.

Ontologia, zajmująca się ustaleniem tego, co w ogóle istnieje, pozwala ustalić pacjentowi, z jakiego rodzaju bytem ma do czynienia: fizycznym, psychicznym, idealnym, czy fikcyjnym. Jeżeli osoba myli kategorie ontologiczne, np. byt realny z postulowanym tylko, to mentaloterapeuta może sparafrazować jej wypowiedź np.: „Słysz głos szatana” - „Nie, nie głos szatana, lecz postulowanego bytu nazywanego przez niektórych szatanem. Nie neguje się tu zjawiska słyszenia głosów, a jedynie precyzuje jego status bytowy (s. 91).

Logika i metodologia w warsztacie psychoterapeuty filozoficznego skupia się wokół umiejętności: używania dwojako kwantyfikatora, definiowania, metodologicznie poprawnego dociekania prawdy, odnajdywania błędów w myśleniu i przyjmowania różnych punktów widzenia. Wyeliminowanie z wypowiedzi pacjenta bezkrytycznego stosowania dwojako kwantyfikatora przyniesie mu wymierne korzyści w postaci wyrobienia miejsca na refleksję i przemyślenie czegoś, co w ujęciu z kwantyfikatorem byłoby „prawie niemożliwe”, albo „bardzo trudne”. Stąd też podczas wypowiedzi pacjenta zwracana jest uwaga na takie słowa, jak: „zawsze”, „nigdy”, „nikt”, „każdy”, „wszyscy”. Wprowadza się zamienniki tych słów, np. zamiast mówienia „zawsze” proponuje się sformuło-

wania: „bardzo cz sto”, „nader cz sto”; zamiast „nigdy” - „bardzo rzadko”, „rzadko”, „prawie nigdy”.

W trakcie sesji wiczy si równie definiowanie oparte na klasycznej formule *definitio fit per genus proximum et differentiam specificam*. Dotyczy ono podstawowych elementów ycia psychicznego: pop dów, wiadomo ci, uczu i emocji. Mentaloterapeuta czuwa, by podczas definiowania przechodzi od dualizmu do trializmu, czyli szuka trzech aspektów definiowanego przedmiotu.

Podczas dociekania prawdy w sposób metodologiczny pacjent uczy si stawiania własnej hipotezy i jej konsekwentnego sprawdzania, a tak e wypowiedzania prawdy z asercj .

Osobne wiczenie stanowi wykrywanie bł dów w my leniu u siebie i innych. Ostasz wyszczególnia cztery rodzaje bł dów my lowych: (1) bł dy „wychodzenia od czego w my leniu”; (2) bł dy „przechodzenia od czego do czego w my leniu”; (3) bł dy „zmierzania do czego w my leniu” oraz; (4) bł dy „towarzysz ce” (s. 100). Pierwsza grupa bł dów polega na przyj ciu (samodzielnym lub za kim) nieuprawnionych zało e dotycz cych przedmiotu naszych przemy le . Dzieje si tak wtedy, gdy my limy np. o kim jako o kandydacie na partnera dla siebie lub kogo i przyjmujemy, e jest starym kawalerem, a jako taki ma du o nawyków, których nie b dzie chciał porzuci w zwi zku. Bł dy drugiego rodzaju charakteryzuje niekonsekwentne wyznaczanie zakresów poj u ywanych w odniesieniu do danego przedmiotu. Z tak sytuacj mamy do czynienia, gdy np. w dyskusji kto utrzymuje, e niektóre kobiety maj „obł d” na punkcie robienia porz dków, a chwil pó niej utrzymuje, e wi kszo ma „obł d”. W grupie trzeciej znajduj si bł dy o charakterze manipulacyjnym polegaj ce na dobieraniu słów oraz my li w celu przeforsowania w rozmowie stanowiska trudnego do zaakceptowania. Na przykład, kto zadaje sobie pytanie „jak perfekcyjnie co osi gn ”? I udziela, odpowiedzi, e „nale y czyni wył cznie dobro” lub „wył cznie przeszkadza innym”. Bł dy towarzysz ce współwyst - puj z trzema wymienionymi grupami. Nale y do nich bezkrytyczna i wybiórcza afirmacja kogo lub czego . My lenie podporz dkowane jest wówczas potwierdzaniu danego przedmiotu i pomijaniem wszystkich argumentów negatywnych. Mo na wymieni jeszcze wiele innych bł -

dów: branie człowieka za całość (jeżeli był kiepskim mędrcem, to będzie i kiepskim ojcem), pochopne uogólnianie („wszyscy zachowuj się tak samo”), *argumentum ad personam*, tj. atakowanie osoby (Jeste głupi”). Z punktu widzenia mentaloterapii ważny jest błąd nadmiernej „intelektualizacji”, polegający na dopatrywaniu się przez osobę A nadmiernego myślenia z określonej intencji ze strony osoby B (s. 100-103).

Innowatorem umiejętnością ćwiczoną podczas sesji jest zdolność do przyjmowania różnych punktów widzenia (kobiety, mężczyźni, dziecko, bogatego, biednego, skrzywdzonego, krzywdziciela itd.). W trakcie praktyki filozoficznej nawet chwilowa zmiana punktu odniesienia przynosi pacjentowi zrozumienie, ulgę w cierpieniu lub przerywa zło kierowaną np. ku winowajcy (s. 106).

Praktyczne zastosowanie zasad etyki humanistycznej utrwała się poprzez odniesienie konkretnego przypadku do jej trzech podstawowych zasad: (1) zasady, jak najpełniejszego aktualizowania potencjału (zdolności) każdego człowieka; (2) zasady aktualizowania tylko tych zdolności, które nie szkodzą człowiekowi; (3) zasady aktualizowania własnego potencjału w sposób wspierający aktualizację potencjału innych osób (s. 110-111). Istotne jest też odróżnienie, przekazywanej z pokolenia na pokolenie, etyki potocznej z jej nakazami, napomnieniami, od etyki religijnej, czy filozoficznej, a następnie ustalenie, które nakazy są szczególnie istotne, słuszne, ponadczasowe.

Zastosowanie dorobku estetyki w terapii filozoficznej polega na wykorzystaniu kathartycznego (gr. *katharsis*) - oczyszczającego umysł i psychikę - charakteru sztuki. W miejscu, w którym odbywają się sesje, mentaloterapeuta powinien posiadać kopie dzieł sztuki, dzięki którym mógłby zachęcić pacjenta do poszukiwania utworów, które pobudzają jego refleksję, wyobraźnię, uczucia lub emocje. U podstaw takich zabiegów leży przede wszystkim oddziaływanie dzieła sztuki na umysł i psychikę nie jest czymś indywidualnym. Według antropologii filozoficznej istnieje ponadczasowe aspekty sztuki. Dla przykładu, muzyka folklorystyczna sięga do wielu składowych osobowości ludzkiej, m.in. do popędów i instynktów, to samo dotyczy rozumu, emocji i energii. Z kolei muzyka euroamerykańska odwołuje się zwłaszcza do uczucia i emocji, (s. 118-119).

W ramach mentaloterapii pracuje się nad tym, by pacjent dbał o poczucie sensu własnego życia i nadawał znaczenia powszednim zachowaniom. Dokonuje się to, gdy zaczyna on uwiadamiać sobie własny światopogląd i własną filozofię życia. Bazując na tym, że wszelki sens ma naturę relacyjną, pacjent uczy się odróżniać *mały sens* oparty na relacji człowiek - rzecz (np. człowiek i jego dorobek materialny, praca, ulubione czynności), *redni sens* odpowiadający układowi człowiek - człowiek, oraz *wielki sens*, tworzony w relacji ja - świat, ja - życie, ja - byt w ogóle. Podczas sesji terapeutycznych osobne miejsce rezerwuje się na rozważania dotyczące: tego, które miejsce w postawie życiowej pacjenta zajmuje „teraz” w odniesieniu do przeszłości i przyszłości, relacji dualizmu (dobro - neutralność - zło) do dualizmu (dobro - zło), stosunku do wiadczenia i racjonalności do wiary, mitów, przesądów, fantazji i snów. Stawiane są również pytania odkrywające cel ludzkiego życia. Za ich pomocą ustala się, czy człowiek dąży do: poszerzonej i pogłębionej wiadomości własnej egzystencji, przyjemności i rozkoszy, czy rozwoju wrodzonych talentów. Wymienione zabiegi sprzyjają umiętności jasnego wyłożenia własnych zasad życiowych zarówno przez pacjenta, jak i terapeuta (s. 120-127).

Metafizyka pozwala wykroczyć terapeutę w kierunku zagadnień związanych ze śmiercią, religią, Absolutem. Podczas sesji mogą zostać poruszone zagadnienia dotyczące tego, co tajemnicze, nieskończone, mroczne, przewyższające człowieka ogromem lub głębią i nie podlegające jego zwierchnictwu. Bardzo często podnoszone są kwestie ludzkiego przemijania i nieśmiertelności.

Opiszemy teraz, jak może wyglądać przykładowy plan pomocy mentaloterapeutycznej. Do jednego z pierwszych kroków należy zaliczyć pracę nad poprawieniem u pacjenta umiejętności umysłowych pod kątem ekspresji i komunikacji siebie. Kolejnym ważnym etapem może być stopniowe „oczyszczanie umysłu” (ze stereotypów, naiwnych wierzeń, błędów myślowych i nieuprawnionych sądów) polegające na wprowadzaniu uwagi (jako elementu nadzorującego treści przepływające przez umysł) oraz poszukiwaniu prawdy (czynności samoregulacyjnej funkcjonowania umysłu i posiadającej właściwości kathartyczne). Dalej następuje nauka akceptacji stylów życia odbiegających od potocz-

nie przyjmowanych i odznaczających się postaw umiarkowania we wszystkich zachowaniach. Funkcją pomocniczą może pełnić tu lektura dzieł filozoficznych lub wybranych sentencji sławnych filozofów. Obok stawiania sobie określonych celów i ich osiągnięcia, ważnym elementem procesu rozwoju zdolności mentalnych jest wyszukiwanie i realizowanie nowych możliwości twórczego przejawiania się (s. 142-155). Proces pomocy realizuje metaloterapeuta na drodze rygorystyki umysłu (przejawiając się w zachowaniu pacjenta do precyzowania i spójnego wyrażania myśli), jego uelastyczniania (poprzez stawianie prowokujących tez - wcześniej nieznanych lub odrzucanych przez pacjenta), oraz przezwycięzanie przekonań i myśli (np. poprzez umiarkowanie i ugruntowanie krytyki). Właściwe jest też stosowanie przez metaloterapeutę paradoksów dających możliwość zaskakiwania pacjenta albo zadawania przykładów zmuszających do uzupełnienia, rozwinięcia lub ukonkretnienia cudzej myśli (np. wybranego filozofa). Jeszcze innymi zabiegami są: reorientacja myślenia (np. porzucanie dualizmu i zajmowanie pozycji neutralnej) lub harmonizowanie umysłu (np. dzięki wiczeniom relaksującym). Określone efekty uzyskuje się też dzięki stosowaniu medytacji, czyli utrwalaniu w umyśle takiego stanu, który odznacza się m.in. brakiem fiksacji, poczuciem lekkiego usytuowania poza pozostałymi dziedzinami psychiki, neutralności wobec dobra i zła oraz konieczności jego utrwalania poprzez długotrwałe wysiłki (s. 191-192).

Według Ostasza, zadania metaloterapeuty w koncernach, instytucjach i firmach powinny koncentrować się wokół: związków z umiarkowaniem dochodzenia do prawdy, ujawniania ukrytych założeń własnych i cudzych wypowiedzi, analizy konotacji wypowiedzianych słów.

Czytelnik znajdzie w książce wybrane elementy krytyki podnoszonej przez doradców filozoficznych wobec psychologii i psychoterapii. Spośród wielu głosów krytycznych wybraliśmy te, które pozwalają lepiej zrozumieć różnice podejścia „psychologicznego” i „filozoficznego”.

Podstawowy zarzut dotyczy braku zainteresowania ze strony psychologów i psychoterapeutów wielowiekowym dorobkiem filozofii. Zgromadzony od czasów antycznych materiał, przemysł i gruntownie zweryfikowany, stanowi skarbnicę pomysłów na wsparcie ludzkiej

psychiki i jest alternatywą dla nowych i jeszcze niesprawdzonych nurtów post powania z pacjentem (s. 8, 195-212).

Psychologia i psychoterapia (zwłaszcza klasyczna) skupia się na ogół na emocjonalnym aspekcie problemu, przed którym staje, i szuka jego przyczyn w zadawnionej frustracji lub w dzieciństwie¹. Dużo o miejscu po wici również relacji pacjenta z innymi ludźmi. Doradztwo filozoficzne wychodzi z założenia, że człowiek nie może zmienić przeszłości i koncentruje się na teraźniejszości i przyszłości zadając pytanie, jakie znaczenie obecnie ma dany problem i jak jego rozwiązanie wpłynie na dalsze post powanie danej osoby (s. 15-17).

Wielu psychologów traktuje całą umysłowość jako część psychiki. Tymczasem w mentaloterapii przyjmuje się, że umysł, zwłaszcza w tej części, która jest wiadomościami, wykracza poza psychikę i może dystansować się wobec powodów, bólu, emocji, wstydu (s. 11).

Psychoterapeuta na ogół nie będzie wchodził w głębszą relację ze swoim pacjentem. W tradycji filozoficznej od czasów Platona relacja ucze -mistrz opierała się na przyjaźni². Wydaje się, że nie ma przeciwwskaza do budowania relacji psychoterapeuta filozoficznego -pacjent na przyjaźni lub jej przejawach, i że może to tylko wpłynąć na autentyczność i wartość procesu terapeutycznego (s. 16, 37, 88).

Psychologowie na ogół instrumentalnie podchodzą do szkole zleczanych przez pracodawców, mających obniżony poziom stresu u pracowników i polepszy ich samopoczucie oraz komunikację z klientem. Mentaloterapia idzie w kierunku ustalania prawdy, wykrywania ukrytych założeń wypowiedzi (s. 13) oraz odróżniania etyki zawodowej od prywatnej.

W *Psychoterapii filozoficznej* znajdzie czytelnik wiele ciekawych wątków wartych komentarza lub polemiki. Jednym z nich jest sprawa przyjętego przez autora terminu „mentaloterapia”. W przeciwieństwie do L. Ostasza, na określenie poradnictwa filozoficznego skłaniamy się do stosowania terminu „doradztwo filozoficzne”. Jest on kalkacją z języka

¹ L. Marinoff: *poszukiwaniu szczęścia. Jak skutecznie rozwiązywać życiowe problemy*, tłum. M. Pietrzak-Merta. Warszawa 2002, s. 30-31.

² W. Jaeger: *Paideia. Formowanie człowieka greckiego*, tłum. M. Plezia, H. Bednarek. Warszawa 2001, s. 741.

angielskiego terminu *philosophical counseling*, który jest już mocno ugruntowany w literaturze - również polskiej. Stosowanie nazwy „mentaloterapia” oddaje wprawdzie istotę praktyki filozoficznej, ale nie odzwierciedla jej odrębności od podejścia psychologicznego. Dodatkowo człon „terapia” u osób nie mających wcześniej do czynienia z doradztwem filozoficznym budzi może wyobrażenie, że mają do czynienia z kolejną formą psychoterapii. Tymczasem doradztwo filozoficzne może być traktowane tylko jako przygotowanie lub element psychoterapii w tradycyjnym rozumieniu. Na gruncie potocznym sformułowanie „doradztwo filozoficzne” traktowane jest często jako nowe, a jako takie budzi ciekawość poznawczą, co nie jest bez znaczenia. Podkreślenie filozoficznego aspektu poradnictwa ma również i to znaczenie, że skorzystanie z usług filozofa-terapeuty może być dla niektórych łatwiejsze. Z jednej bowiem strony, filozofia nie kojarzy się jeszcze mocno z terapią tak, jak to jest w przypadku psychologii, z drugiej - psychoterapia filozoficzna jest tylko jedną formą psychoterapii w ogóle. Kolejną trudnością jest przetłumaczenie terminu „mentaloterapia” na język angielski, w którym słowo *mental* oznacza „psychiczny”. W literaturze fachowej używa się go często na określenie zaburzeń lub chorób psychicznych (*mental disorder, mental illness*).

Zgadza się co do tego, że doradztwo filozoficzne nie jest konkurencją, a istotnym uzupełnieniem lub wprowadzeniem do psychoterapii w potocznym rozumieniu. Wprawdzie kompetencje filozofa i psychologa mogą pokryć się w nielicznych przypadkach, ale przy tak odmiennych postawach należałoby nie tyle mówić o rywalizacji, co o inspirującej współpracy przynoszącej pożytek pacjentowi. Jasne jest, że doradztwo filozoficzne może być stosowane do poważnych i lekkich przypadków występowania trudności życiowych, ale nie do ciężkich. Zauważając, że doradca filozoficzny musi dokonać rozpoznania, czy problemy osoby poszukującej porady mieszczą się w ramach jego kompetencji. Jeśli wykraczają poza nie, doradca powinien zalecić klientowi opiekę psychoterapeutyczną. Oczywiście wnioskiem jest to, że prowadzenie

doradztwa filozoficznego wymaga minimalnej znajomości diagnostyki kliniczno-psychologicznej i wiedzy terapeutycznej³.

Bez wątpienia *Psychoterapia filozoficzna* L. Ostasza stanowi istotny krok w stronę ugruntowania doradztwa filozoficznego w Polsce. Napisana przystępnie i bardzo merytorycznie może pełnić zarazem funkcję podręcznika i praktycznego zestawu wiedzy. Pozycja zyskałaby zapewne na swojej wartości, gdyby została zaopatrzona w omówienia konkretnych przykładów zastosowania mentaloterapii z zapewne bogatego zasobu do wiadomości autora. Brak ten o tyle jest jednak uzasadniony, że książka koncentruje się wokół nakrelenia i uzasadnienia podstaw mentaloterapii. Trzeba też zauważyć, że na tle pozycji dotyczących doradztwa filozoficznego, które ukazały się do tej pory na rynku polskim⁴ i koncentrowały się na przybliżeniu praktyki filozoficznej, teoretyczne nastawienie wypełnia istotną lukę i jest zaletą. Miejmy nadzieję, że *Psychoterapia filozoficzna* L. Ostasza zachęci innych autorów do podejmowania tematyki doradztwa filozoficznego i jej rozwijania na gruncie polskim.

³ E. Ruschmann: *Doradztwo filozoficzne* (fragment wstępu), tłum. J. Szuliska. „Przebieg doradztwa filozoficznego - Nowa Seria”, nr. 9, s. 240.

⁴ Zob. L. Marinoff: *W poszukiwaniu szczęścia. Jak skutecznie rozwiązywać życiowe problemy*, dz. cyt., s. 9-325, lub T. Femiak: „Prozac, czy Platon? „Edukacja Filozoficzna” 2004, 38, s. 323-326.