Donald J. Robertson

(ur. 27 grudnia 1972) – szkocki psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, autor i popularyzator stoicyzmu. W swoich książkach, m.in. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* i *How to Think Like a Roman Emperor*, łączy mądrość starożytnych filozofów z nowoczesną psychologią, pokazując, jak stoicka filozofia może wspierać rozwój osobisty i zdrowie psychiczne.

Filozofia w terapii: Myśl jak grecki filozof

Wywiad z Donaldem Robetsonem, psychologiem i autorem książki *Myśl jak gracki filozof*, przeprowadził Damian Łukowiak.

Co zainspirowało Cię do napisania książki *Jak myśleć jak grecki filozof*?

Filozofia stoicka cieszy się dziś ogromnym zainteresowaniem, a ja sam zajmuję się nią od ponad 25 lat. Sokrates został stracony około wieku przed powstaniem szkoły stoickiej w Atenach, ale to właśnie jego myśl była dla stoików punktem wyjścia. Uznałem więc, że warto wrócić do źródeł stoicyzmu. Jako terapeuta poznawczo-behawioralny posługuję się też tzw. metodą sokratejskiego dociekania, która jest kluczowa w mojej pracy. Dialogi Sokratesa pokazują, skąd się ona wzięła, i zawierają niezwykle głębokie wglądy filozoficzne i psychologiczne, wciąż aktualne. Widziałem też, że wielu ludzi przyciąga postać Sokratesa – jego sposób myślenia, pełen dociekliwości, czyni lepszym wzorem do naśladowania niż wielu bardziej dogmatycznych filozofów. Jego rozumowanie jest subtelne, ale często bardziej przyziemne niż u większości jego następców. Chciałem więc ożywić Sokratesa dla współczesnych czytelników – pokazać, kim naprawdę był i w jakich realiach toczyły się jego dialogi, by praktyczne wnioski z jego nauk stały się bardziej oczywiste. A jego biografia to w końcu niezwykle dramatyczna historia – żył i walczył w czasie wojny peloponeskiej, a polityczne napięcia w młodej demokracji ateńskiej mają zaskakująco wiele wspólnego z tym, co dzieje się w dzisiejszym świecie.

Które idee greckich filozofów najbardziej wpłynęły na Twoje życie?

Sokrates powiedział, że najlepszym zwierciadłem ludzkiej duszy jest rozmowa z drugim człowiekiem, o sprawach naprawdę ważnych. Trudno jest poznać samego siebie, bo wszyscy mamy swoje ślepe plamki i uprzedzenia. Ale poprzez szczery, otwarty dialog filozoficzny możemy lepiej zrozumieć siebie, przyglądając się przekonaniom i sposobowi rozumowania innych – to jak patrzenie w lustro. Dziś ta idea jest bliższa psychoterapeutom niż filozofom. Niesamowite, jak dobrze Sokrates rozumiał ludzką psychikę – być może dlatego, że nie pisał książek ani nie wygłaszał wykładów, tylko każdego dnia prowadził głębokie rozmowy, przypominające współczesną terapię poznawczą.

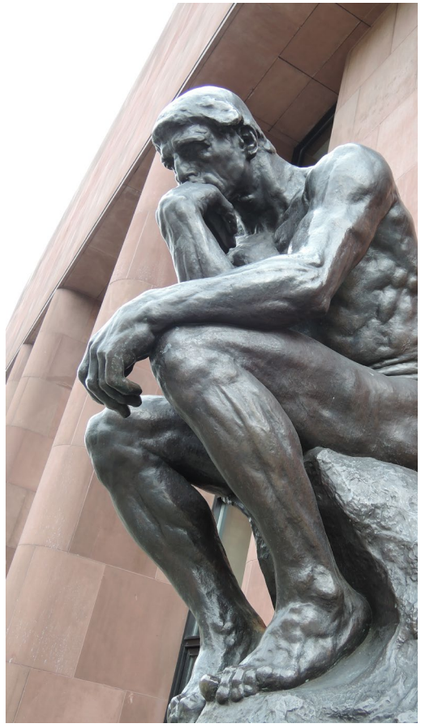
Ogromnie inspiruje mnie też stoicka myśl – wywodząca się od Sokratesa – że to nie rzeczy same w sobie nas martwią, lecz nasze opinie o nich. To właśnie fundament terapii poznawczej. Nasze emocje rodzą się z przekonań – które mogą być prawdziwe lub fałszywe, racjonalne lub nie. Jeśli potrafimy je rozpoznać, możemy je ocenić z filozoficznym dystansem, używając rozumu, a tym samym przemieniać nasze emocje i jakość życia.

Jakie znaczenie ma dialog w filozofii greckiej – i jak można go przywrócić w świecie pełnym podziałów?

Dialog to królewska droga do mądrości. Nie da się dojść do niej w pojedynkę. Kiedy wchodzimy w prawdziwą rozmowę, poznajemy przekonania i sposób myślenia drugiej osoby, a to pozwala spojrzeć na rzeczy bardziej obiektywnie i dostrzec, jak myślenie wiąże się z charakterem i stylem życia. To punkt styku filozofii i terapii. Można też powiedzieć, że filozofia utraciła swój terapeutyczny wymiar w momencie, gdy porzuciła dialog na rzecz książek i wykładów. Autentyczna rozmowa pomaga przywrócić psychologiczną stronę filozofii i łatwiej wychwycić błędy rozumowania – takie jak uogólnienia – które w tekście łatwo przeoczyć, ale w rozmowie natychmiast stają się widoczne.

Jako terapeuta CBT, jak postrzegasz związek między stoicyzmem a terapią poznawczo-behawioralną?

Albert Ellis, twórca CBT (a dokładniej REBT – Racjonalnej Terapii Emotywno-Behawioralnej), czytał stoików i często powoływał się na nich w swoich tekstach. Zwracał uwagę, że stoicyzm i CBT mają wspólny fundament: nasze emocje są w dużej mierze kształtowane przez nasze przekonania. Jeśli ktoś odczuwa lęk, to zwykle dlatego, że wierzy, iż stanie się coś katastrofalnego, z czym sobie nie poradzi. Z tej przesłanki stoicy i terapeuci dochodzą do podobnych wniosków. Ale wpływ stoicyzmu na CBT jest szerszy – obejmuje zarówno teorię, jak i praktykę. Stoicy pisali przecież całe traktaty o terapii duszy, jak zaginiona dziś *Terapia* Chryzypa, czy zachowane dzieło Seneki *O gniewie*, które pokazuje, jak stosowali filozofię do radzenia sobie z emocjami. Używali pytań sokratejskich, które są dziś kluczowe w CBT, ale też tzw. afirmacji czy mentalnych symulacji trudnych sytuacji – technik bardzo podobnych do współczesnej terapii ekspozycyjnej.



Ilustracja: Auguste Rodin, *The Thinker*, wikimedia.org

Jaką radę dałbyś osobom, które próbują stosować stoicyzm w życiu, ale czują frustrację albo utknęły w miejscu?

Najpierw – porozmawiaj z kimś. Trudno zobaczyć własne błędy bez zewnętrznej perspektywy. Nie musi to być stoik, ale ktoś szczery, otwarty i ciekawy życia. Zamiast narzekać na swoje lęki czy frustracje, poczekaj, aż emocje opadną, a potem omów z przyjacielem swoje myśli – pokaż, że jesteś gotów kwestionować samego siebie. Jeśli nie masz z kim rozmawiać, spróbuj spojrzeć na swoje problemy z dystansem samodzielnie. Pomaga pisanie o nich w trzeciej osobie – z zewnątrz. Zamiast „Zapomniałem o urodzinach żony i jest na mnie zła, co mam zrobić?" napisz „Donald zapomniał o urodzinach żony i jest na niego zła – co powinien zrobić?". Badania pokazują, że taki zabieg pomaga podejmować mądrzejsze decyzje.

Jak zachęcać ludzi do refleksji w świecie pośpiechu i rozproszenia?

Terapeuci często pytają: „I jak ci to wychodzi?" – to proste pytanie, ale potrafi zatrzymać i skłonić do namysłu. Albo: „A jak myślisz, jak to się skończy na dłuższą metę?" – to już otwiera perspektywę. W terapii poznawczej często pytamy: „A jakie masz na to dowody?". Sokrates z kolei pytał ludzi o pojęcia, które brali za pewnik. Gdy ktoś mówił o niesprawiedliwości, prosił: „A co właściwie rozumiesz przez sprawiedliwość?". Warto też zapytać siebie: jakie cechy najbardziej cenisz w sobie? Jakim człowiekiem chcesz być? Jakie cechy charakteru pomogą ci osiągnąć cele? Sokrates wierzył, że wszystkie cnoty są ze sobą powiązane i to również świadczy o jego psychologicznym wglądzie. Zastanów się więc, za czym chcesz, by stało twoje życie, i kim chcesz być – a potem rozważ, co to znaczy w praktyce, w codziennych sytuacjach.

Czym różni się grecki sposób filozofowania od rzymskiego podejścia do życia?

To trudne pytanie. Około II wieku p.n.e., a potem zwłaszcza w czasach cesarstwa, Rzymianie byli już mocno przesiąknięci kulturą i filozofią grecką. Na wschodzie imperium to grecki był językiem filozofii i kultury, nawet wśród Rzymian. W 155 r. p.n.e. do Rzymu przybyła słynna ambasada trzech filozofów: akademika (ucznia Platona), perypatetyka (ucznia Arystotelesa) i stoika. To właśnie stoik – Diogenes z Babilonu – najbardziej przemówił do Rzymian. Myślę, że początkowo pociągała ich praktyczna strona filozofii greckiej – dyscyplina, samokontrola, związek z kulturą wojskową. Dopiero później docenili też jej retorykę i intelektualny rozmach. Generalnie jednak stoicyzm szczególnie im odpowiadał, bo współgrał z ich tradycyjnymi wartościami.

Jakie mity na temat stoicyzmu lub filozofii greckiej chciałbyś raz na zawsze obalić?

Największy mit to przekonanie, że stoicyzm polega na tłumieniu emocji. W języku angielskim małe *stoicism* oznacza chłodny dystans – zachowanie pokerowej twarzy, tłumienie uczuć. Ale *Stoicism* z dużej litery to nazwa szkoły filozoficznej, która uczy czegoś zupełnie innego: nie tłumienia emocji, lecz rozumowego przyglądania się przekonaniom, które je wywołują, i przekształcania emocji z irracjonalnych i szkodliwych w zdrowe i racjonalne. Istnieje sporo badań pokazujących, że to *małe stoicism* jest szkodliwe i prowadzi do problemów psychicznych. Natomiast terapia poznawczo-behawioralna – zainspirowana właśnie stoicyzmem – jest jedną z najskuteczniejszych metod pracy z emocjami. Dlatego trzeba wyraźnie oddzielać to, co dla psychiki destrukcyjne, od tego, co ją uzdrawia. Niestety, internet pełen jest podcastów i artykułów, które ciągle mylą te dwa pojęcia. Stoicy nie chcą, byśmy tłumili emocje – chcą, byśmy przekształcali je przy pomocy rozumu i mądrości. ■

Najnowszy numer

Tu nas znajdziesz:

Filozofuj @ facebook

Filozofuj.eu

Filozofuj @ instagram