

УДК 18:7

**Дроботенко М. О.**,  
кандидат філософських наук, докторант кафедри  
філософії, Харківський національний  
педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди  
(Україна, Харків), Marushka85@i.ua

---

## **ФІЛОСОФСЬКЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ: ДО МЕТОДОЛОГІЇ РОЗРІЗНЕННЯ**

*Відношення між філософським консультуванням та психологічною терапією є предметом численних дискусій в історії руху філософського консультування. Відмінності у підходах до розуміння сутності філософського консультування проявляються при визначенні мети філософування. Так, філософське консультування розглядається як «вивчення життя», «пошук мудрості», засіб уникнення психологічних проблем, «віднайдення смислів для повсякденного життя». Розрізнення філософського консультування від психотерапії можливе на основі декількох елементів: мети, методів, підходів та стосунків між клієнтом та консультантом. Філософське консультування*

не є «ключовою дисципліною», а так би мовити «навчальною», в якій клієнт є активним учасником. Терапевтичний елемент у філософському консультуванні стосується власних зусиль клієнта, самодослідження клієнта філософських питань.

**Ключові слова:** філософія, філософське консультування, психотерапія, мудрість, філософське дослідження, смисли.

Історичний розвиток філософії засвідчує, що з часів своєї появи вона завжди виконувала орієнтаційну роль у житті людини, щоб направити та збагатити повсякденне життя. Різноманітні течії та філософські школи спрямовували свою діяльність для допомоги людям зрозуміти себе, своє життя, вирішувати особистісні проблеми. Однак філософське консультування як окремий напрямок та філософська дисципліна є відносно молодим проблем полем. Воно виникло у 1981 році у Німеччині, а звідти поширилося на інші країни, наприклад, Голландія, Ізраїль, Південна Африка, США, Канада, Франція та Великобританія. Кілька асоціацій працюють в ряді країн і вони організують семінари, колоквиуми та лекції, деякі також публікувати інформаційні бюлетені та журнали. Міжнародні конференції щодо філософського консультування відбуваються майже щороку, і у деяких зарубіжних університетах пропонуються курси по цій темі. Поле явно зростає і розширюється.

Філософське консультування здійснюється на основі унікального предмета і мети, які принципово відрізняються від тих, які застосовуються психологічно орієнтованою терапією. Відношення між філософським консультуванням та психологічною терапією є предметом численних дискусій в історії руху філософського консультування. Було б корисним пояснити цей пункт шляхом порівняння філософського консультування психотерапії. Проте слід урахувати попередню заувагу: неможливо дати загальне визначення, яке б точно охопило багато сотень різних психотерапій, що існують сьогодні. Проте, загальне сприйняття наступне: психотерапія зосереджується на тому, що відбувається з особою у даний час, щоб допомогти зрозуміти і / або скорегувати поведінку. Позаяк, як і визначення сутності і призначення філософського консультування не є однозначним. Аналіз наукової літератури засвідчує численні підходи до визначення сутності, мети та технологій здійснення філософського консультування. Проте різні підходи поділяють деякі загальні характеристики. Визначальною, яка є спільною для всіх форм філософського консультування, мабуть що, на відміну від в більшості психотерапій, консультаційні сесії фокусуються на філософуванні між радник і консультованим. Суть полягає не у тому, що радник наближається до консультованого з точки зору певних філософських уявлень, наприклад екзистенціальний психотерапевт працює з точки зору екзистенціальної філософії. Це навряд чи буде унікальним для філософського консультування, оскільки ясно, що багато терапевтів здійснюють терапевтичні сесії на основі певної терапевтичної основи, яка може розглядатися як «філософія». Радше, філософське консультування є відкритим філософським діалогом, який відбувається під час сеансу. Відмінності у підходах до розуміння сутності філософського консультування проявляються при визначенні мети філософування. Так, філософське консультування розглядається як «вивчення життя»,

«пошук мудрості», засіб уникнення психологічних проблем, «віднайдіння смислів для повсякденного життя».

*Філософське консультування як вивчення життя.* Сучасне філософське консультування спрямоване на життя Сократа, тобто життя, у якому є чесна оцінка себе і раціональне дослідження цілей та мотивів; у загальному, на вивчення життя [9, с. 20]. Цілі філософського консультування, щоб допомогти клієнтам прийти знати себе і краще зрозуміти своє життя філософськими засобами. Це торкається питань про сенс життя та інші екзистенційні теми. Завдання філософа полягає у тому, щоб допомогти консультованому відійти від вузької концепції свого життя і заохочувати їх до нових способів осмислення себе і світу. Причина філософування може використовуватися для отримання саморозуміння, що кожна людина живе особистою філософією. Людські емоції, почуття, переконання, надії, фантазії і увесь спосіб життя зазвичай неявно ґрунтуються на певних філософських припущеннях або уявленнях про природу світу і життя. Інакше кажучи, спосіб життя людини може розглядатися як особистісна реакція на основні філософські питання, такі як характер любові, цінність роботи, або сенс життя [див.: 6]. Однак, хоча люди втілюють особисті філософії через їх повсякденні відносини, вони, як правило не інформовані про їх природу, їх основні припущення, структуру, логіку і наслідки. Мета філософського консультування полягає, таким чином, у допомозі консультованим виявити та уточнити мережі концепцій та ідей, яка лежить в основі відповідних аспектів їхнього життя: аналіз основних концепцій, які характеризують їхні різні погляди, виявити і вивчити приховані припущення щодо способу життя, вивчити концептуальні взаємозв'язки або коротше, розслідувати філософію життя, якою живе людина. Обмежуючи себе вивченням філософії, що уже закріплена в людині, зосередивши увагу тільки на тому, що вже міститься в окремих конкретних уявленнях, цей підхід не досліджує ті домени мудрості, які далеко виходять за межі фактичного життя людини. Таким чином, він не розгортає нові горизонти ідей, концепцій і смислів, спроможних подолати консультованим поточного способу буття.

*Філософське консультування як пошук мудрості як способу буття.* На думку більшості фахівців-практиків, філософське консультування спрямоване на концептуальні уточнення та мудрість, без застосування пояснювальних психологічних моделей або конструкцій психічного здоров'я. Р. Лахав уважає, що філософську практику слід розглядати як пошук мудрості [4]. Це ставлення, яке виражає широке розуміння життя не тільки думки, але одночасно дії й реакції, емоції, манеру говорити, міжособистісні відносини й увесь спосіб життя. Важливим моментом є, що мудрість не є ізольованою майстерністю, але способом буття. Пошук мудрості, таким чином, є процес, який передбачає зміну свого ставлення до життя, розвиток нової відкритості у світі. Іншими словами вона вимагає особистої трансформації. На думку Р. Лахава воно спрямоване на те з чим пов'язаний первинний зміст слова «філософія» – любов до мудрості. «ця вікова мета мудрості майже забута у наш технологічний, який шукає

комфорту, егоцентричний вік. Це мета філософського консультування, як я бачу його, щоб нагадати нам про цю важливу мету. Філософське консультування є приватною подорожжю у світ ідей, спрямованих на мудрість» [4, с. 14]. Пошук мудрості, за самою своєю суттю, не обмежується однією одну картину реальності, але це скоріше діалог з нескінченної мережі ідей і поглядів, які влітаються в сферу можливих способів буття. Крім того, це особистий шлях, унікальний досвід індивіда і діалог з людською реальністю. У той же час важливо розуміти, що така подорож може використовувати матеріали, такі як концепції та ідеї, запозичені з традиційної філософії. Дійсно було б поверховим і претензійним для людини не брати до уваги вже існуючі дослідження і дискусії про життя, так ніби вона є першою в історії пошуку мудрості, і як ніби пейзаж ідеї ніколи не був вивчений раніше. Філософія як пошук мудрості це подорож за межі людини [4, с. 15–17].

Філософія як пошук мудрості є пошуком для розширення і поглиблення життя. Роль філософського консультування, таким чином, полягає не у тому, щоб допомогти консультуваному бути не більш задоволеним, але мудрішим; не для подолання проблем на їхньому робочому місці або у їх шлюбі, але досліджувати домени ідей і рости до мудрості. І знову ж таки, хоча пошук мудрості, ймовірно, уможливить людині подолати особисті проблеми, це не є його основним завданням.

Філософське консультування має потенціал надання допомоги консультуваному не тільки для того, щоб зрозуміти його/її фактичний особливий стан, а й виходити за рамки нинішнього горизонту. Роль філософії у філософському консультуванні є відкрити консультуваному горизонти смислів, які складають нашу реальність.

Філософське самостійне розслідування являє собою процес, у якому людина піднімається за межі її егоцентричних проблем і конкретних інтересів і відкриває себе нескінченим горизонтам потенційних домовленостей щодо буття. Це діалог з нескінченною мережею ідей, які переплітаються у житті, формуючи тканину реальності. На цьому ґрунті розкривається розуміння філософського консультування як пошуку мудрості. Предметом філософії є розгортання смислів (свободи, самості, істини, мудрості, щастя, любові та ін.). Філософія має справу не з психологізацією подій та процесів: почуття провини, бажання свободи, але, радше з поняттями провини чи ідеєю свободи. Почуття та бажання є предметом філософії, яка може вивчати їх поведінкові прояви, але світ ідей – домен філософського дослідження.

*Філософське консультування як засіб уникнення психологічних проблем.* Одне з поширених уявлень, що радник використовує, філософування переважно заради допомоги консультуваному подолати свої особисті проблеми через аналіз його переконань, або ставлення до їх ситуації [2]. Наприклад людина може скаржитися на труднощі на роботі, і радник, використовуючи філософські інструменти аналізу, може допомогти їй побачити більш чітко проблеми в їх концепції себе у різних сферах життєдіяльності і, таким чином, знайти шляхи їх подолання. Труднощі такого підходу у тому (крім того факту, що він навряд

чи відрізняється від практик когнітивної психотерапії), що якщо консультування спрямоване головним чином на вирішення проблем, то знижується його філософський статус. Філософування тут використовується тільки тими способами, які допомагають консультуваному відчувати себе краще, незалежно від того, наскільки воно інтелектуально багате, концептуально обґрунтоване або духовно глибоке.

*Філософське консультування як віднайдіння смислів для повсякденного життя.* С. Сігал вважає, що на відміну від психотерапії, філософія не зосереджується на руйнуванні особистості, психіки, але на порушенні конвенцій, які визначають структури повсякденного життя. Таким чином, філософських кризи – період/стан, у якому конвенції повсякденного життя більше не задають структуру повсякденному життю або сенсу. З цієї точки зору мета філософського консультування не вилікувати себе, але вивчити порушення конвенцій і відкрити альтернативні смисли для осмислення повсякденного життя [8]. Таким чином, розвиток філософської самосвідомості є однією з основних цілей консультування – часто з додатковою метою допомогти консультуваному подолати конкретні проблеми.

Філософське консультування використовує філософські питання, які запитують, що є загальним для всього людства – універсальні, суть людства і реальності. Психотерапія це тільки можливість займатися з особистістю і конкретними речами і тому може ніколи не відкрити свідомість всередину до суті і відповісти на проблеми життя і значущі смисли. Філософське консультування пов'язане не тільки з самим собою, але і відкриває розум для розширеного сприйняття себе [9, с. 28]. Філософське консультування допомагає упоратися з швидкоплинністю і смертю.

Л. Марінофф зображує філософське консультування як потенційний засіб подолання багатьох типів невдоволення або страждання, які регулярно помилково діагностуються як психологічні проблеми. Він стверджує, що багато загальних типів емоційних скарг є симптомами дезадаптованих філософських світоглядів; відповідно найбільш підходящим і ефективним втручання повинно бути філософське споглядання під керівництвом експерта. Він називає процес філософського консультування «терапією для здорових» [5, с. 11]. Філософське консультування не здійснює роботу по психотерапії або лікуванню психічних захворювань.

На думку В. Франкла [3] екзистенціальне розчарування – це не хвороба, але «здоровий біль» [10], який вимагає екзистенціального аналізу проблеми (екзистенціальна тривога, апатія, зневіра, дистрес, емоційне напруження, емоційне виснаження, головні болі, інерція, безсоння і млявість). «Здоровий біль» бере свій початок не у психологічному, а скоріше у ноетичному вимірі людини. Таким чином, терапія для здорових, як страждають від здорового болю, це йоготерапія та філософське консультування. Франкл згадує, що для здорового болю або екзистенціальної фрустрації, екзистенційний аналіз є не лікуванням неврозів і, отже, не обмовка лікарів, але головним чином завданням для філософів [10].

Ш. Шустер визнає, що для деяких клієнтів філософське консультування не може бути корисним, і

психіатрія і психотерапії можуть бути більш доцільними і ефективними. Філософські консультанти не можуть допомогти особам, які страждають від серйозних функціональних когнітивних дефектів або розладів комунікативних функцій – ті, хто не може зрозуміти пояснення здорового глузду, не можуть відповісти на прості запитання, чи не здатні виявляти себе через буденну мову. Для таких людей, філософське консультування може бути корисним тільки після успішної медичного або психотерапевтичного втручання [7, с. 15–16].

На думку Р. Лахава, філософське консультування більше схоже на художню освіту ніж психотерапію. Для вивчення правил перспективи, або роботи з фарбами, щоб утілити задум на полотні, людина знайомиться з творами великих майстрів, повторює знову і знову засвоєні прийоми. Аналогічним чином у філософському консультуванні, зустрічаються нові ідеї, які розкривають нові аспекти людського існування і які не є вже у психіці індивіда частиною будь-якого розумного сенсу. Це подорож у царство, яке виходить далеко за рамки того, що вже проявляється в житті людини [4, с. 10]. Щоправда, до певної міри усі дисципліни можна розглядати як вивчення концепції або ідеї, але це завдання філософії досліджувати самі основні ідеї, які лежать в основі нашого життя, саму основу нашої реальності. У зв'язку з цим проблема осмислення сутності та практики філософського консультування пов'язана також і з переходом від загальних абстрактних концепцій до конкретних практичних питань людей.

Філософське консультування може використовувати численні механізми: індивідуальне консультування, семінари, лекції, неофіційні бесіди та інші, що пройшли апробацію та є ефективними у різноманітних терапіях.

Філософське консультування спрямоване, щоб допомогти людям застосувати філософію для вивчення смислів, вирішувати етичні дилеми і поліпшити їхнє життя. Досвід самопізнання і поліпшення через філософські дослідження можуть бути набагато більш корисним для багатьох людей, у багатьох ситуаціях, ніж інші підходи, наприклад, психологічні розвідки про спогади дитинства і сьогодишні настрої.

Підхід філософського радника відрізняється від підходу психотерапевта, і Ш. Шустер визначила цю відмінність наступним чином: «на відміну від багатьох фахівців психічного здоров'я, філософські радники намагаються зрозуміти характер або джерело проблеми клієнта, не ґрунтуючись на апіорному його розумінні» [7, с. 16]. Філософський радник бачить клієнта як приватну особу, а не як приклад загальної парадигми.

Л. Марінофф пояснює, що багато філософських консультацій відносини є короткотривалими, деякі передбачають лише один сеанс. Вони допомагають людям більш ясно мислити про свої проблеми шляхом обміну філософськими ідеями з консультантом [5, с. 35–36]. Таким чином відносини між консультантом і клієнтом у філософському консультування є звичайними відносинами. Однак, відносини між консультантом і клієнтом у психотерапії часто сприймається як відносини лікар – пацієнт.

Філософське консультування прагне допомогти клієнтам у досягненні справжності у самопізнанні і діях. Філософське консультування допомагає консультуваному

заглибитися у фундаментальну істину, яка розкривається через ідеї, через пошук універсальних рішень, через пошук у ландшафті, оприлюднених ідей. Правильна позиція терапевта – не пропонувати пацієнту відповіді на сенсожиттєві питання відповідно до їхніх особистих уподобань та смаків, чи почуттів, а заохочувати до самостійного філософського дослідження. У цьому аспекті, на думку Р. Лахава криється фундаментальна розбіжність між психотерапією та філософським консультуванням [4, с. 9–10]. З цієї причини психотерапія і філософське консультування повинно розглядатися як такі, що не перетинаються і взаємодоповнюючі галузі, присвячені різним аспектам життя. З цією метою радник використовує герменевтичні методи розуміння і заохочує клієнтів звертатися до їх самосвідомості через створення персонажа розмови.

Шустер стверджує, що філософський «догляд» може бути транстерапевтичним навіть для людей з дуже дивовижними думками і почуттями, які прагнуть зберігати свої ірраціональні ідеї, без клейма психіатричних діагнозів, які за іронією долі можуть спровокувати подальші його/її помилки [7, с. 8–16].

Філософське консультування не є «лікувальною дисципліною», а так би мовити «навчальною», в якій клієнт є активним учасником. Терапевт є експертом і клієнт стає об'єктом лікування. Ідеал філософського консультування, навпаки, включає в себе взаємності між клієнтом і консультантом, як вони беруть участь в розмові з благотворним наміром. Шустер намагається продемонструвати, що відносини між клієнтом і консультантом діалогічні та діалектичні, а не авторитетні та ієрархічні. [7]. Терапевтичний елемент у філософському консультуванні стосується власних зусиль клієнта, самодослідження клієнта філософських питань. У філософському консультуванні радник часто спонукає клієнта бути для себе власним терапевтом.

Таким чином, філософська рефлексія щодо практики філософського консультування пов'язана поміж іншим і з демаркацією останнього від психотерапії. Це здійснюється через осмислення ролі філософського компонента, визначення мети та завдань філософського консультування, методологію здійснення консультацій.

#### Список використаних джерел

1. Brown S. The therapeutic status of philosophical counselling // *Practical Philosophy*, 10:1, (web edition, 2011; originally published July 2010). – P.111–120.
2. Cohen E. Philosophical counselling: Some roles of critical thinking // R. Lahav and M. Tillmanns (eds) *Essays On Philosophical Counselling*. Lanham: University Press of America, 1995. – P.121–131.
3. Frankl V. E. On Logotherapy and Existential Analysis // *The American Journal of Psychoanalysis*. – 1958. – №1. – P.28–37.
4. Lahav R. *Philosophical Counselling as a Quest For Wisdom* // *Practical Philosophy*. – March, 2001. – P.6–19.
5. Marinoff L. *Therapy for the Sane: How philosophy can change your life*. – New York: Bloomsbury USA, 2003.
6. Prins–Bakker A. *Philosophy in marriage counseling* // R. Lahav and M. Tillmanns (eds) *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America. 1995. – P.135–151.
7. Schuster S. *Philosophical Practice: An Alternative to Psychotherapy and Counselling*, 1999.
8. Segal S. *Disrupted Conventions or Diseased Selves? The Relationship between Philosophical and Psychotherapeutic Forms of Questioning* // *Philosophical Practice*. – 2006. – №2.1. – P.41–55.
9. Stan van Hooft *Philosophy as Therapy*. Deakin University, Melbourne.
10. Zaiser R. *Working on the Noetic Dimensions of Man* // *Philosophical Practice*. – 2005. – №.1.2. – P.83–88.

*Drobotenko M. O., Ph.D. candidate, doctoral student of department of philosophy at H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Ukraine, Kharkiv), Marushka85@i.ua*

**Philosophical counseling and psychotherapy:  
to the methodology of differentiation**

*The connection between philosophical counseling and psychological therapy is the subject of numerous discussions in the history of philosophical counseling. Differences in approaches to understanding the essence of philosophical counseling are seen in determining the purpose of philosophizing. Thus, philosophical counseling is seen as «studying life», «finding wisdom», a means of avoiding psychological problems, «finding meaning for everyday life». The distinction of philosophical counseling on psychotherapy is possible on the basis of several elements: the purpose, methods, approaches and connection between the client and the counselor. Philosophical counseling is not a «curative discipline», «but rather» educational in which the client is an active participant. The therapeutic element in philosophical counseling relates to the client's own efforts, self-study of the client's philosophical issues.*

**Keywords:** *philosophy, philosophical counseling, psychotherapy, wisdom, philosophical research, meanings.*