

## Dezvoltarea Adultului prin filosofia aplicată

Autori:

Anca Tiurean<sup>1</sup> și Andrei Simionescu-Panait<sup>2</sup>

**Intro Anca:** În 2016, când m-am înscris la masteratul de consiliere filosofică, am găsit un domeniu excelent de suport pentru psihoterapie și mi s-a părut că diversele metodologii de dezvoltare a raționamentului logic au multe în comun cu modelele AT. Consilierea filosofică nu e psihoterapie, dar poate avea impact terapeutic și poate facilita impactul terapeutic al abordărilor cu care suntem obișnuiți, iar asta datorită faptului că psihoterapeutul **dobândește și își integrează prin exercițiu** instrumente de evaluare critică imediată a propriei activități și insight-uri semnificative despre sine.

În bună măsură, educarea gândirii critice și disciplinarea stării Eului decizional de-a lungul anilor de școală românească de bază este incidentală - se întâmplă extracurricular sau vine din partea unor profesori care ies în evidență în raport cu cei majoritari, concentrați de obicei pe învățarea pe de rost și reproducerea unui material dictat. De aceea, nenumăratele dăți în care am auzit la formare despre „**strengthening the Adult**” (consolidarea Adultului) am știut că este vorba despre abilitatea de a răspunde aici și acum, însă nu mi-am dat seama cât de complexă este această abilitate în fond. În experiența mea, formatorii nu au alocat un workshop special înțelegerii și consolidării Adultului. Abia la masteratul de filosofie am distins mai clar între două tipuri de probleme ale oamenilor: de pildă cele emoționale și cele cognitive. Împărțirea aceasta are rolul de a-mi permite să reflectez la cum ar fi ca funcția Părintelui Normativ să răspundă celor emoționale, iar funcția Părintelui Grijuliu să răspundă celor cognitive. Într-o problemă emoțională, un celălalt „structurant” oferă în mod direct contact, protecție, conținere a haosului, spațiu de exprimare și orientare, în timp ce compasiunea și acceptarea pot ușor să arate ca o pasivitate. Într-o problemă cognitivă, unde depășirea ei înseamnă de multe ori dezvoltarea unei competențe sau folosirea uneia cu un anumit efort și ordine, compasiunea, răbdarea, adaptarea la ritmul celui în nevoie și alte fațete ale Grijuliului sunt foarte valoroase, în timp ce a norma și regula din exterior, răpește șansa de autoorganizare a celui ajutat.

În 2018 am început să colaborez<sup>3</sup> cu colegul meu Andrei Simionescu-Panait, lector universitar de filosofie la Universitatea Politehnică din București. Andrei m-a ajutat să iau pe rând fiecare dintre competențele gândirii critice și să le exersez în cadrul unor exerciții pe diferite grade de dificultate și limitări de timp. În ultimul timp am început să învăț despre diferite curente filosofice din istoria omenirii, să le regăsesc în discursurile clienților mei și să remarc efectul dialogului socratic de a îmbunătăți **performanțele cognitive specifice stării eului de Adult**. Dialogul socratic (sau platonice) este unul în care un personaj (Socrate) pune o diversitate de întrebări celorlalte personaje, asumându-și ignoranța, stimulându-le să își folosească competențele cognitive pentru a identifica probleme, a le conceptualiza, a le înțelege, a se înțelege și a ajunge la soluții prin propriul raționament. Cel ce întrebă și cel ce răspunde sunt parteneri în căutarea adevărului până la un înalt grad de probabilitate, iar acest demers antrenează simultan senzorialitatea, contactul, colaborarea și creativitatea.

---

<sup>1</sup> Anca C. Tiurean - psiholog autonom în specialitatea Psihoterapie Familială Sistemică, în pregătire pentru certificare în Analiză Tranzacțională și masterand în Consiliere Filosofică. Contact: [anca.tiurean@yahoo.com](mailto:anca.tiurean@yahoo.com)

<sup>2</sup> Andrei Simionescu-Panait - lector universitar doctor în filosofie la Universitatea Politehnică din București, consilier filosofic și antrenor în gândire critică. Contact: [tesimionescu@gmail.com](mailto:tesimionescu@gmail.com)

<sup>3</sup> Anul acesta am lansat proiectul colaborativ intitulat Rent a philosopher <http://rentaphilosopher.tilda.ws/>

Ca exemplu de impact al practicii filosofice asupra dezvoltării și integrării Adultului menționez că remarc mai ușor structura unei idei, limitele și implicațiile ei și totodată mi-e mai ușor să disting între interpretare și supra-interpretare: atunci când ascult discursul unui client pot să-mi dau seama mai repede și mai eficient ce interpretări îmi vin din experiența mea subiectivă și ce interpretări decurg logic din ce exprimă clientul. Supra-interpretarea intervine atunci când presupunerile psihoterapeutului despre client nu au neapărat legătură cu ceea ce a spus acesta, ci cu subiectivitatea terapeutului, ca atunci când, față în față cu un „citat inspirațional”, omul simte că îi place și că e adevărat, dar nu știe de ce și nu îi caută implicațiile și problemele, nu examinează mai departe de problemele, dorințele și nevoile sale psihologice. Așa este și terapeutul în risc să selecteze din discursul clientului doar ce-i „sună interesant” terapeutului ca persoană. Acum știu că orice idee și orice concept este un interesant filtru prin care se poate observa un aspect particular al realității, motiv pentru care zelul de a obiecta, de a mă face înțeleasă sau de a produce schimbare a fost mult diminuat în favoarea dezvoltării unei plăceri și curiozități autentice de a cerceta structura unei mentalități așa cum este. Efectul pentru clienți e că se simt mai văzuți, mai înțeleși, mai respectați.

După aproape un an de colaborare cu Andrei, am decis să scriem împreună un set de articole în care ne propunem să arătăm că **munca psihoterapeutului cu starea Eului de Adult** poate să fie mult îmbunătățită și diferențiată prin practica filosofiei aplicate în cadrul căreia învățăm să identificăm probleme noi și interesante în discursul propriu și al clienților noștri și să exersăm împreună cu un filosof practician diferite competențe cognitive precum: formularea și analiza întrebărilor, formularea și evaluarea argumentelor, identificarea asumțiilor din spatele spuselor unei persoane, identificarea implicațiilor, consecințelor și limitelor unor idei exprimate și conceptualizarea colaborativă.

Am observat că metodologia specifică practicii filosofice identifică și numește diferite „obstacole psihologice” în calea gândirii și a asumării responsabilității pentru propria exprimare. Practica filosofică facilitează gândirea în aici și acum prin ceea ce ea numește “lucru pe atitudine”, o procedură socratică de aducere a atenției la nivel de proces și o recontractare, realizată punctual de fiecare dată când competențele de gândire sunt afectate de o contaminare emoțională.

Scopul lucrului pe atitudine este **pregătirea persoanei pentru gândire**: îi eliberează capacitatea expresivă dacă aceasta e blocată în emoții complexe cum sunt: teama de a greși, teama de a părea insuficient de bun, frustrarea de a se afla față în față cu o realitate limitativă și solicitantă, zelul și nerăbdarea de a structura momentul prezent în acord cu o viziune familiară, rachiuna, pasiunea pentru bășcălie, etc.

Disciplinarea gândirii se bazează în mare măsură pe prezența unei alterități capabile în utilizarea funcțiilor Părintelui Normativ într-un mod adecvat și potențator. Rolul Părintelui Grijiului în acest proces ar fi să rămână conștient de efortul psihologic și emoțional pe care îl are de făcut clientul uneori la fiecare pas -- un efort ce are ca finalitate decontaminarea Adultului. Odată ce clientul se poate baza pe o stare a eului său de Adult robustă și flexibilă, echipată cu diverse **instrumente de înțelegere profundă a situației din aici și acum**, el devine pregătit pentru deconstrucția propriilor idei scenariale, pentru consultarea mai intimă și mai directă cu ceilalți și pentru auto-consultare sau examinare critică a propriului discurs. Capacitatea de a se distanța de sine în sensul de a se auto-observa înseamnă că omul nu doar devine conștient momentan, ci și capabil de conștientizare pe termen lung, putând să se implice cu plăcere în dialoguri de tip socratic și să practice dezinvolt arta conversației în

aproape orice situație. În dialogul socratic, ideile sale cele mai înrădăcinate pot să fie puse sub semnul întrebării, în așa manieră încât îi este stimulată gândirea independentă, reflectivă și critică, urmând să decidă pentru sine însuși dacă se reconciliază cu propria structură sau și-o schimbă. Complementar, abilitatea de conversa relaxat, având o generozitate a ideilor și o flexibilitate în diferențele de opinie, îi conferă persoanei o prezență socială plăcută și contribuie la bunăstarea psihică a grupului din care face parte.

Anumite exerciții tipice de dezvoltare a stării eului de Adult pot să facă parte din munca psihoterapeutului cu clienții săi, cu colegii de intervizare și cu sine, în supervizare sau individual. Multe dintre aceste exerciții sunt implicite și decurg direct din faptul că psihoterapeutul se aliniază cu filosofia AT conform căreia fiecare om e considerat a avea **capacitatea de a gândi și decide pentru sine**. Însă mulți oameni nu sunt obișnuiți cu a li se pune întrebări. Mai mult unii au chiar pretenția să li se spună ce să gândească, deoarece se raportează la terapeut ca la un expert chiar și când acesta îi propune o relație de parteneriat. Dialogul multor oameni cu ei înșiși se produce fără propoziții și deci inconștient. Inclusiv noi, ca psihoterapeuți, putem avea dificultăți cognitive atâta timp cât formarea noastră nu s-a concentrat în mod direct pe deprinderea lor în cadrul unor cursuri de logică, retorică, dialectică și maieutică.

Gândirea critică oferă psihoterapeutului o serie de **instrumente** menite să îi facă viața mai ușoară când are de-a face cu clienți care se contrazic, sar de la o idee la alta sau au probleme în a-și conceptualiza propria gândire - adică marea majoritate a clienților, dacă nu chiar toți. Pentru acest număr ne rezumăm să trecem în revistă câteva **beneficii ale practicii filosofice pentru psihoterapeuți** și să descriem două competențe cognitive (din cele 14 pe care le-am identificat până acum): argumentarea pro și contra față de o idee și evaluarea argumentelor unei persoane. În numerele viitoare, vă vom prezenta și altele.

Gândirea critică începe acolo unde pot fi evaluate argumentele. Fiind un exercițiu în sine, evaluarea argumentelor trebuie separată de vânarea rău intenționată a greșelilor de gândire a celeilalte persoane. Din contră, evaluarea argumentelor ar trebuie să ne conducă spre o toleranță mai mare a interlocutorului care încearcă diverse retorici asupra noastră, la fel cum un maestru spadasin tolerează încercările învățăcelului său de a-l învinge în luptă folosind trucuri amatoricești.

**A evalua un argument** se referă la **acțiunea de a identifica strategia retorică**, adică fenta logică pe care o comite interlocutorul, urmată de acțiunea de a înțelege intenția din spatele spuselor interlocutorului. De multe ori, oamenii folosesc strategii retorice care au rolul de a-i face să evadeze din dialog sau de a-i convinge pe ceilalți că au dreptate. Aceste strategii retorice sunt interesant de studiat și de interpelat pentru că ne îmbogățesc vocabularul în ceea ce privește natura umană, dar și pentru că ne ajută să identificăm, să facem față și să revenim în Adult când ne confruntăm cu jocurile psihologice. Abilitatea de a detecta greșeli de argumentare este un avantaj care îi permite psihoterapeutului să gestioneze mai bine dialogul, îi deschide anumite puncte de intervenție asupra spuselor interlocutorului care altfel ar rămâne invizibile și, poate cel mai important aspect, îi permite acestuia să îl urmeze pe celălalt fără a pica în capcana simpatiei în care s-ar identifica cu clientul și din care nu ar mai putea proceda terapeutic.

Uneori oamenii se justifică fără să li se ceară. De exemplu, sosesc cu câteva minute în întârziere și încep să spună despre trafic, despre cum a fost reținut la birou, etc. Sau psihoterapeutul formulează unele întrebări precum "Ce îți dorești să obții din întâlnirea de

azi?” la care clientul ori nu răspunde, ori nu se rezumă la răspunsul solicitat, ci adaugă o justificare necerută: „Am venit pentru că nu mai știu ce să fac”.

Argumentarea nu este doar o exersare a discursului convingător, așa cum suntem obișnuiți să credem când ne gândim la marii oratori ai Romei antice. În miezul ei, argumentarea este **o practică a justificării**, adică a **gândirii de legături** între idei, precum și între idei și decizii. Un om care argumentează este un om care justifică acțiunile, credințele sau starea de fapte pe care o ilustrează în discursul său propriu. De aceea, încorporarea filtrului argumentării în gândirea psihoterapeutului îl va ajuta pe acesta să înțeleagă cum funcționează mintea clientului studiindu-i discursul.

Prin exersarea deprinderii de **a argumenta și a evalua argumentele** putem sesiza imediat dacă clientul îndeplinește sau nu cerința, iar dacă nu, cât este de conștient de asta și dacă a făcut-o intenționat sau dacă crede că a argumentat, deși n-a făcut-o. Ne putem da seama dacă omul a reușit să își transmită ideea într-un mod inteligibil pentru interlocutor, dacă se vede că vrea să respecte cerința, dar are dificultăți de a formula un argument sau dacă se așteaptă să fie înțeles fără a se exprima clar. Putem observa, de asemenea, dacă își conectează răspunsul la cerință sau dacă are tendința de a redefini întrebarea ce i-a fost adresată pentru a rămâne pe teritoriul discursiv dorit. Putem totodată urmări dacă clientul argumentează în același răspuns pentru mai multe poziții, adesea aflate în contradicție, folosind formulări de tipul “depinde de situație”, “uneori așa, alteori altfel” sau “și-și”. În funcție de evaluarea ce pornește din atenția spre existența, supra-existența sau inexistența unui argument, psihoterapeutul își dă seama imediat dacă are în față un interlocutor confuz, ambițios, independent sau defensiv, precum își dă seama și de capacitatea de a gândi abstract sau incapacitatea de a ieși din orizontul particularului și al înconjurătorului.

Este evaluarea argumentelor o întreprindere independentă de cea a argumentării? Nu, pentru că tendința omului este de a căuta convingeri, adică de a se refugia fie în poziții pro, fie în poziții contra. Drept consecință, unei persoane îi va fi greu să argumenteze contra ideilor în care crede și va avea dificultăți în a evalua idei și argumente cu care rezonază. Exercițiul de dublă argumentare este conceput pentru frângerea dependenței față de propriile preferințe. Dubla argumentare îl forțează pe client să formuleze două argumente față de aceeași idee. Acesta va fi stimulat să își dea interesul în conceperea ambelor poziții, astfel încât clientul va ajunge să își relativizeze ideile la care altfel ar ține cu încăpățănare. Această practică a dublei argumentări are astfel un impact puternic asupra capacității de a evalua argumente, întrucât această capacitate se bazează pe flexibilitatea minții de a se detașa de propriile poziționări instinctive.

Dezvoltarea competențelor de formulare și evaluare a argumentelor se realizează prin exerciții țintite, folosind texte, imagini și diverse alte materiale stimul. Acompaniamentul filosofului în realizarea acestor exerciții include depistarea de elemente de comportament care îngreunează gândirea. Acestea sunt intervenții de lucru pe atitudine și temperament. Psihoterapeutul care exersează aceste seturi de competențe va fi asistat în ezitățile sale cu privire la propriul discurs (teama de a răspunde greșit, teama de a obiecta, teama de a judeca sau de a fi judecat de altul, etc), își va identifica și tempera prejudecățile, supra-interpretările și agenda ascunsă, nu se va ataca, nu își va mai apăra imaginea, va scăpa de incoerență și de erori logice, va evita gândirea automatizată și pornirile sale speculative, își va calma urgențele generate de propriul stres și va învăța să își gestioneze emoțiile când întrebările sau intervențiile sale nasc agresivitate sau tristețe în client. Rămâne

de explorat în următorul articol în ce fel se leagă argumentarea de arta de a pune întrebări, precum și de restul competențelor de gândire critică.