

## Filozofia v živote súčasného človeka

Dieťa má tendenciu veriť všetkému, čo mu rodičia povedia, bez toho, že by sa nad tým vôbec zamyslelo. Jednoducho dôveruje otcovi či mame, keď mu povie, aby neprehltlo žuvačku, lebo sa mu zalepia črevá či aby neškúlilo, lebo mu tak zostanú oči. Očakávalo sa od nás, že tieto výstrahy prijmeme ako pravdivé tvrdenia, budeme sa nimi riadiť a ďalej sa na ne nebudeme vypytovať. Skúsenosťou a poznatkami nadobudnutými v škole sme však prišli na to, že väčšina z nich nie sú podložené nijakými faktami. Napriek tomu, že mnohé veci, pred ktorými nás rodičia v detstve vystríhali, by nám skutočne mohli uškodiť, veľa z nich skrátka nie je založených na pravde. To, čo chýba deťom v ranom veku, a žiaľ i mnohým dospelým, je kritické myslenie pri preberaní faktov. Podrobiť fakty kritike znamená pozrieť sa pod povrch, skúmať ich z každého uhla, nepreberať myšlienky iných, no sám sa zamýšľať a vyvodzovať vlastné závery bez zavrhovania názoru druhého človeka.

Podľa môjho názoru je filozofia založená práve na kritickom myslení a základnej otázke: „Prečo?“ Samotný vznik filozofie bol podnietený údivom nad javmi, dovtedy prijímanými ako fakty, nad ktorými sa súdobi ľudia hlbšie nezamýšľali, prisúdili ich bohom a tam ich uvažovanie skončilo. Prví filozofi však tieto názory na pôvod prírodných úkazov podrobili kritike a dospeli k záveru, že za tým musí byť niečo iné než len číra vôľa bohov. Týmto prechodom od mýtov k pojmom a mysleniu sa datuje začiatok filozofie. V priebehu dejín sa filozofi zamýšľali nad mnohými otázkami a riešili rozmanité problémy svojej doby. Či už to boli antické názory a teórie o vzniku a pôvode sveta, vzťah rozumu a viery typický pre stredovekú filozofiu, štátoprávne, prírodovedné a etické otázky renesancie či novoveká teória poznania, všetky reflektovali vtedajšiu spoločenskú situáciu a aktuálne dianie.

Nuž a aký význam má filozofia pre človeka dvadsiateho prvého storočia? Dnes nás už predsa netrápi pôvod sveta či vznik vesmíru, na tieto otázky odpovedajú rozmanité vedecké disciplíny. Okrem hľadania odpovedí na večné a empiricky nedokázateľné otázky o dobre, zmysle konania alebo zmysle života je z môjho pohľadu dobrým príkladom využitia filozofie pre potreby moderného človeka kognitívno-behaviorálna terapia (CBT). Táto terapia bola vyvinutá americkým psychológom a psychoterapeutom Albertom Ellisom. Využíva sa pri liečbe mentálnych porúch ako sú depresia, úzkosti alebo sociálna fóbia a ku podiv má základ vo filozofii antického Grécka.

Myšlienky, ktoré inšpirovali Ellisa, pochádzajú od stoického filozofa Epiktéta, ktorý bol v mladosti otrokom. Napriek svojej neslobode a vďaka filozofovaniu zostal vnútorne slobodný a rozvíjal v sebe myšlienky, ktoré po prepustení z otroctva aj vyučoval, no nikdy ich nespísal do súhrnného diela. Na seminári sme ho síce nespomínali, avšak filozofia, ktorú hlásal a jej interpretácia v metóde CBT mi pomohla v zvládaní vlastných ťažkostí. Epiktétos rozlišuje medzi vecami, nad ktorými nemáme úplnú kontrolu a vecami, nad ktorými kontrolu máme. Odolnosť voči nepriazňam osudu, respektíve ataraxia, spočíva v schopnosti rozlíšiť tieto dve skupiny. Tvrdí, že nemáme kontrolu nad počasím, vládou, ekonomikou, nad inými ľuďmi, nad vlastným telom či reputáciou. Jediné, čo podľa Epiktéta máme vo svojej moci, sú naše názory. Z vlastnej skúsenosti viem, že lipnutie na názore druhých o mne ma vždy viedlo iba k úzkostiam a nepokoju, čo je len potvrdením Epiktétovej teórie. Snažila som sa mať kontrolu nad vecou z prvej skupiny, nad niečím vonkajším, lenže to nešlo, a tak vznikali menej či viac závažné psychické problémy.

Rovnako aj depresia môže prameniť v negatívnych názoroch. Síce s ňou, našťastie, nemám priamu skúsenosť, ale viem, že je pre ňu typické myslieť si vždy to najhoršie, predpokladať, že ma nikto nemá skutočne rád alebo že sa mi nikdy nič nepodarí. Tieto myšlienky nám napovedá náš vnútorný hlas, ktorý je, prirodzene, mimoriadne zaujatý a subjektívny. Tu by som sa oprela o Sokratovu maieutiku. Tak ako sa Sokrates snažil primäť svojich súčasníkov k neustálemu kladeniu si otázok a premýšľaniu o svojich názoroch, aj na vlastný vnútorný hlas by som hľadala kriticky, pýtala by som sa, či má skutočne pravdu, či sú myšlienky, ktoré mi podsúva, založené na faktoch alebo iba

robí unáhlené závery, ktoré majú negatívny podtón.

Práve toto považujem za význam filozofie v dnešnom svete. Využitie názorov filozofov v rôznych oblastiach života, nielen ich memorovanie počas štúdia. Filozofia z môjho pohľadu nepodáva hotové odpovede, skôr ponúka názory, nad ktorými sa má človek sám zamýšľať a vyvodit' si vlastné závery. Zaiste môžeme súhlasiť s myšlienkami veľkých filozofov, no som toho názoru, že aj tie by sme mali podrobiť kritike a nie ich iba slepo preberať.