



FILOSOFISK VÄGLEDNING FÖR LIVET

Kan man samtala sig fram till en större självförståelse? Är det möjligt för människor att berätta sig själva till insikt? På senare år har en ny – eller i själva verket väldigt gammal – form av vägledning för livet kommit att ta plats i det svenska samhället, filosofisk samtalspraktik.

Det handlar om att träffa en filosof för att samtala om frågor som är angelägna i det egna livet, och att genom denna dialog komma till fördjupad förståelse av sig själv. Andreas Nordlander har träffat filosofiprofessorn Sebastian Rehnman, som driver Dialogikos samtalspraktik i Göteborg och Stavanger, för att försöka ta reda på vad som utmärker den filosofiska vägledningen.



Andreas: Vad är egentligen filosofisk livsvägledning?

Sebastian: Det är en samtalsprofession som lägger stor vikt vid dialogens möjligheter när det gäller att komma till självkännedom. När vi i samtal med en annan ”yttrar oss själva” finns där en väldig potential att komma till sig själv, att samla sig, och att få undra över den helhetsförståelse av livet som är en kär. Det är ju det som filosofi är – helhetsförståelsen av livet som vi ytterst längtar efter.

Den ena sidan av den filosofiska livsvägledningen handlar alltså om att samtalsgästen alltid är experten på sitt eget liv medan den filosofiska praktikern försöker vara expert på dialogens villkor.

Den andra sidan handlar om att det finns en rik filosofisk tradition att dra från, och genom dialogen går vi in i en tradition av att ta fatt i våra livsfrågor och söka svar. Vi går i

dialog med källor som kan vara flera tusen år gamla.

Andreas: Vad skiljer filosofisk vägledning från andra typer av ”vägledning”, exempelvis inom psykoterapi?

Sebastian: Filosofer var involverade i livsvägledning ett par tusen år innan psykologer kom in på scenen och psykologin utvecklades ur filosofin. Vi vet att på 400-talet f.Kr. sätter en filosof upp en skylt på marknadsplatsen i Korinth där han erbjuder *tous lupoumenous dia logon therapeuein*, det vill säga att vårda bekymmer med ord.

Men den filosofiska terapin – eller vägledningen – återupplivades på 1980-talet när den tyske filosofen Gerd Achenbach och den amerikanske filosofen Elliot Cohen började inbjuda enskilda och grupper att komma till samtal. Väldigt tidigt åker Anders Lindseth från Norge till Achenbach och går i lära hos honom, och sen tar Lindseth det hem till Norge och där utvecklar man en utbildning i filosofisk praktik som nu är 20 år gammal. De norska och tyska utbildningarna är fortfarande de mest omfattande och krävande, med masters-examen i filosofi (eller motsvarande) och

sedan en samtalsutbildning på två år.



”När mina känslor fungerar väl kan jag också leva väl, men det är en stor utmaning.”



ANDREAS NORDLANDER

Inom den filosofiska samtalsterapin lägger vi stor vikt vid att den andre är ”gäst” och det är för att uttrycka ett så jämställt förhållande som möjligt. Du kommer inte till mig som om jag vore expert på ditt liv, utan du och jag går in i ett samtal där vi bägge undrar över livet. Vi undersöker tillsammans det som är angeläget för dig. Du kommer alltid att vara den som vet mest om ditt liv, men genom att vi går in som ”gäst” och ”samtalsvärd”, så blir det



SEBASTIAN REHNMAN

Jag kan återkommande känna en sorg över att akademiska studier i filosofi idag tycks sakna den här existentiella förankringen.

en påminnelse om att med avseende på vår existens är vi helt likvärdiga; vi brottas med samma utmaningar i livet. Du är därför gäst, inte ”klient,” eller ”patient,” eller ens ”konfident,” som alla uttrycker ett visst överordnat/underordnat förhållande. Filosofen Lou Marinoff kallar filosofisk praktik för ”terapi för de friska”. Filosofisk praktik för nämligen dialog om frågor som naturligt väcks hos alla människor: ”Vem är jag? Hur bör jag leva?

Hur hanterar jag mina tankar och känslor?” Men det finns en utbredd uppfattning i vårt samhälle som går ut på att försöka reducera våra tankar och känslor till hjärnan.

Det finns helt klart en viktig aspekt här och om någon lider av något som faktiskt är biologiskt betingat är det inte något den filosofiska praktiken ger sig in på. Det som är oroande med den här reduktionen är emellertid att vi också tycks reducera det mest mänskliga hos oss, nämligen att vi människor fritt kan tänka och känna. Det är inte något som vår hjärna gör. Det är inte hjärnan som är hungrig eller som tänker. Det är jag som är hungrig eller tänker. Och det är nånstans där som den filosofiska praktiken tar sin början: vad gör jag med min frihet i mina omständigheter?

Andreas: Det har blivit populärt att också tala om ”livscoaching”. Vad tänker du om det? Kan man förstå filoso-

fisk livsvägledning som en typ av coaching, även om man betonar likvärdigheten mellan gäst och samtalsvärd?

Sebastian: För mig låter det närmast skrämmande att gå till en ”livscoach”. Även om jag vet att namnet delvis är en metafor, så tycks där finnas ett antagande att liksom fotbollstränaren kan gapa på mig bredvid planen för att hen vet mest om hur jag ska få bollen i mål, så besitter livscoachen kunskapen som är medlet för att jag ska nå ett livsmål. Det som skiljer filosofisk livsvägledning från både psykoterapi och så kallad livscoaching är att filosofisk livsvägledning inte primärt handlar om att finna en lösning bortom samtalet, utan att samtalet är ett mål i sig, en övning i den helhetsförståelse av livet som är oss kär. Det är genom samtalet som vi danar vår självkännet och därigenom oss själva.



Ibland kan frågan du kommer med som gäst självklart få en lösning genom dialogen, men det kan också vara så att vi upplöser frågan genom att finna den felställd.

Det kan också vara så att vi i samtalet upptäcker att utmaningar i livet inte bara är något vi kan få undan och ”lösa” – här gäller det istället att dana oss själva för att leva med utmaningarna.



Andreas: Det finns ju många olika typer av vägledningstraditioner i historien. I kristna sammanhang lyfter man numera ofta fram en tradition av andlig vägledning som tidigt växer fram i kyrkan, inte minst i klostren.

Skulle du vilja säga att filosofisk livsvägledning också är en sorts ”andlig vägledning”?

Sebastian: Javisst kan den kallas för en sorts andlig vägledning. Vi skall inte heller glömma att WHO talar om vikten av ”andlig omsorg”. Själv talar jag kanske oftare om ”livsvägledning” än om ”andlig vägledning.”

Grekerna talade om psychagogia, som jag hellre översätter ”livsvägledning” än ”själslig” eller ”andlig” vägledning, eftersom det efter Descartes tycks mig svårt att använda dessa ord utan att det uppfattas som att vi gör en skarp åtskillnad mellan kropp och själ.

Den franske filosofen Pierre Hadot har gjort en viktig insats för att återupptäcka den här klassiska traditionen av filosofisk livsvägledning. Och det är viktigt att komma ihåg att andlig vägledning rymmer mer än det som finns i en kristen tradition. Det börjar inte med en Euagrios av Pontos eller en Johannes Cassianus, utan en rikt utvecklad filosofisk tradition återfinns långt innan kristendomen och dessa kristna företrädare en ofta ganska begrän-



> sad version av den. Jag har till och med stött på vissa som talar som om andlig vägledning började med Ignatius av Loyola på 1500-talet. Men även han använder sig av andliga övningar belagda långt ner i antiken. Om jag ska spetsa till det, tänker jag att det som är unikt för Ignatius är att han återkommande begår homunculus-felslutet.



Andreas: Hur menar du då?

Sebastian: Jag menar att Ignatius säger sådant om en viss del av människan som egentligen bara kan sägas om människan som helhet; han tillskriver då tankar och känslor till någon separat substans som kallas för "själen" medan de bara kan tillskrivas hela människan.

Därför finns det också en accentuerad introspektion hos Ignatius till skillnad från exempelvis Aristoteles eller Plutarchos, eller för den delen Wittgenstein, som alla har en långt mer enhetlig antropologi.

Andreas: Du återvänder ofta till frågan om känslorna och känslolivet. Är det ofta det som kommer upp i den filosofiska livsvägledningen? Eller vad pratar man om i ett typiskt scenario?

>

Sebastian: Alla sorters människor kommer för samtal med alla sorters frågor, men de har det gemensamt att de vill ta tag i sin livsfråga. Vad jag försöker göra är att tillsammans med gästen konkretisera denna fråga och låta hen artikulera sin levnadsberättelse med en fyllighet som gästen själv ännu inte hört. När du hör din egen livsberättelse, när du får utveckla den inför en uppmärksam lyssnare och känner dig trygg med det, då förlöses en förståelse som inte fanns innan vi gick in i samtalet.

Och här är känslor en återkommande tematik. Det är för att känslorna är bland våra viktigaste redskap för att leda oss väl genom livet. När mina känslor fungerar väl kan jag också leva väl, men det är en stor utmaning.

Andreas: Det är uppenbart att den här typen av verksamhet – den filosofiska praktiken – är en oerhört självinvolverande verksamhet, annars hade det inte fungerat. Vad är det viktigaste du själv lärt dig genom att reflektera över livsvalen med hjälp av filosofin?

Sebastian: Kanske är det att öva min undran genom den icke-vetande hållningen som Sokrates hela tiden

"Det som står på spel är du och jag; det är oss filosofin handlar om."

trummar på. Detta att inte vara så snabb, att inte vara så hastig i att tro att jag vet, utan att förbli frågande till mig själv och förbli frågande till den andre.



Andreas: Du hade redan din akademiska karriär utstakad när du började röra dig mot den filosofiska praktiken. Vad ledde dig som filosofiprofessor till att vid sidan om akademien närma dig den filosofiska praktiken, och börja arbeta

med det här?

Sebastian: Som så mycket annat i livet är det komplext. På ett sätt sluter jag en cirkel eftersom jag en gång började läsa psykologi innan jag vände mig mot filosofin.





Detta att inte vara så snabb, att inte vara så hastig i att tro att jag vet, utan att förbli frågande till mig själv och förbli frågande till den andre.

FOTO: UNSPLASH

Det skulle vara ett sätt att svara på frågan. Men det är också så att jag i klassrummet under alla år har tyckt att det rikaste varit dialogen med studenterna, och doktorandhandledningen med det mellanmänskliga mötet.

Med den så kallade "akademiska karriären" började jag också känna att jag fått otroliga privilegier genom det samhälle jag råkat bli född i, och en önskan att inte bara jag skulle få del av filosofin, utan att andra människor också skulle få användning av den. När Helge Svares och Henning Herrestads bok *Filosofi för livet* kom ut så tänkte jag att, yes, där har vi det! Äntligen finns det en samtalsutbildning för filosofer. Under lång tid var detta bara en dröm, men senare fick jag möjlighet att realisera det här och driver sedan 2016 en egen samtalspraktik.

Andreas: Förstår jag dig rätt i att du inte uppfattat den filosofiska praktiken som ett radikalt brott mot det

akademiska, utan att det snarare hela tiden funnits en kontinuitet? Även den akademiska filosofin har för dig varit en sorts utforskande av livet och en livsvägledning i sig.

Sebastian: Ja, absolut. För mig har filosofin alltid varit något som hjälpt mig att förhålla mig till livet.

Andreas: Jag hade nästan förväntat mig mer av ett brott, att praktiken ändå är något annat än det man ägnar sig åt på filosofiföreläsningarna vid universitetet, men det kanske snarare återspeglar mina egna erfarenheter.

Sebastian: Där säger du något intressant: "Något annat än det man ägnar sig åt på filosofiföreläsningarna." Varför säger du det, tror du?

Andreas: Ja, det är ju en bra fråga. Kanske är det för att mycket av det jag själv fått med mig från filosofiföreläsningar faktiskt inte har haft en resonans särskilt djupt i mitt eget liv.

Sebastian: Jo, jag känner igen mig i det. Och jag kan återkommande känna en sorg över att akademiska studier i filosofi idag tycks sakna den här existentiella förankringen. Det behövs absolut specialisering och avancerad nivå, men när det bara blir en sorts akademisk lek har det inte längre något med vårt liv att göra. Jag tänker att det där är det stora sveket mot mästaren Sokrates. Hans mål är ju att göra själen så god som möjligt genom dygden. Det som står på spel är du och jag; det är oss filosofin handlar om.



Andreas: Och det är ju när man i sin filosofiutbildning haft sådana här erfarenheter som det liksom har brunnit till, och det har gjort att man tänkt att här finns nog någonting i alla fall. Och sen har det kommit långa sträckor som saknar det du kallade den existentiella förankringen – ett bra uttryck! Men ett återvändande till den existentiella förankringen är också ett återvändande till den filosofiska traditionen, de filosofiska rötterna och källsprången.

Sebastian: Ja, och här är Wittgenstein så bra! Han säger att "filosofi, det är att arbeta med sig själv." Och det är vad jag inbjuder människor till: att tillsammans ställa oss undrande inför livet och hjälpa varandra att arbeta med oss själva. ■