

# A FILOZÓFIAI PRAXIS MINT ÉLETVEZETÉSI- TANÁCSADÓI TEVÉKENYSÉG



BIALKÓ László Gergő  
PTE KPVK Filozófia Doktori Iskola, Pécs  
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, Budapest  
bialko.laszlo@gmail.com

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* Jelen tanulmányomban a filozófiai praxist, annak legfontosabb fajtáit, értelmezési lehetőségeit és megnyilvánulási formáit mutatom be. Tekintettel a téma sokrétűségére, nem teljességre törekszem, inkább azt kívánom szemléltetni, hogy milyen alapokkal (és főbb irányokkal) rendelkezik a filozófiai praxis ahhoz, hogy helye legyen az életvezetési és tanácsadói tevékenységek között (beszéljünk akár egyéni tanácsadásról vagy csoportos elvonulásról). A téma időszerűségét alátámasztja az a rengeteg, ehhez kapcsolódó könyvmegjelenés és mozgalom, amely a filozófiát megpróbálja újra fontossá, a hétköznapi élet részévé tenni. Ez a fajta megközelítés lelkigyakorlatként, életmódként, esetleg terápiaként interpretálja a filozófiát, amely – hagyományánál fogva – valóban alkalmasnak tűnik arra, hogy segítsen új kérdéseket feltenni, és más megközelítési módokat találni egy adott szituációban. Alkalmasnak tűnik továbbá arra is, hogy önvizsgálatra, önnevelésre, önismeretre és kontemplációra készítse az embert. Nem utolsósorban pedig már magának a különböző filozófiai koncepcióknak a megismerése, megértése és gyakorlása is egy magasabb minőségű, boldogabb élethez vezethet. A filozófiai praxis azonban nem merül ki ennyiben, hiszen vannak intézményesült formái is, melyek között elsőként az egyéni és csoportos filozófiai tanácsadást vagy konzultációt érdemes kiemelni. Írásomban bemutatom az ezekkel a tevékenységekkel kapcsolatos fontosabb „mozgalmakat”, azok történetét és a velük szemben felhozott kritikákat. A témából adódóan módszereim között az elméleti összefoglaló és a filozófiai elemzés dominál. Arra jutok, hogy a filozófiai praxisnak – ahogyan például a mentálhigiénés gondozásnak vagy az irodalomterápiának – helye van a tanácsadói tevékenységek között, szükség lenne azonban ilyen irányú *aktív* posztgraduális képzésekre, illetve olyan szervezetre, egyesületre vagy társaságra, amely ezt a szemléletet képviseli.

*Kulcsszavak:* filozófiai praxis, terápia, tanácsadás, lelkigyakorlat

## BEVEZETÉS

A neves egzisztenciális pszichoterapeuta, Irvin D. Yalom (2017) *A Schopenhauer-terápia* című fikciós könyvében egy Julius nevű pszichiáter és egy Phillip nevű filozófus (terápiás) kapcsolatát meséli el. A történetbe az olvasó ott kapcsolódik be, amikor kiderül, hogy a pszichiáternél gyógyíthatatlan bőrrákot diagnosztizálnak. Ez számvetésre készíti, ezért felveszi a kapcsolatot egy korábbi páciensével, akinek terápiás kezelését akkor kudarcként élte meg. Megdöbbenve értesült azonban arról, hogy kliense azóta filozófussá vált, és gyógyultnak gondolja magát, felépülését pedig – meglátása szerint – nem a pszichoterápiának, hanem egy rég halott ember gondolatainak köszönheti. Phillip szerint Arthur Schopenhauer pesszimista filozófiája gyógyította ki a lelki bajaiból.

Ezzel viszont még nincs vége a történetnek. Kiderül például, hogy Phillipnek még mindig mindennapi problémái vannak a párkapcsolatok és a szociális érintkezés terén, de nemcsak ő küzd démonokkal, hanem a pszichiátere is. Julius, aki egész életében a lélek gyógyítójaként tevékenykedett, most nem tud mit kezdeni azzal az egzisztenciális válsággal, amely a végső elmúlást, vagyis a halált jelenti. Úgy tűnik tehát, mintha mind a két férfinak szüksége lenne a másikra, és bár a történet szerint inkább Phillip az, aki többet nyer a kezeléssel, maga a szituáció, vagyis a pszichiáter és a filozófus találkozása, illetve az egymásra gyakorolt hatásuk, sok tanulsággal szolgál.

A témára fogékony érdeklődők Yalom írói munkássága révén nemcsak az egzisztenciális pszichológia alapvető kérdéseivel, működésének mechanizmusával ismerkedhettek meg, hanem azzal a jelenséggel is, amikor valaki életvezetési kérdések esetében a filozófiát hívja segítségül. *A Schopenhauer-terápiában* Yalom a filozófiai praxist is bemutatja, Phillip ugyanis szupervíziós lehetőséget kér a főszereplő pszichiátertől, és a történet végén maga is tanácsadóvá válik.

A pszichoterapeuta-író története rámutat többek között arra, hogy léteznek esetek, amikor a pszichológia nem tud kielégítő válasszal szolgálni a lélek minden rezdülésére, és arra is, hogy a filozófiai praxis akár intézményesült keretek között is működhetne életvezetési, tanácsadói vagy terápiás tevékenységként. Hogy kell azonban ezt elképzelnünk? Ahhoz, hogy erre a kérdésre válaszoljunk, először meg kell néznünk, mi alapján tekinthetünk úgy a filozófiára mint praxisra.

## A PRAXIS ELMÉLETE RÖVIDEN<sup>1</sup>

Ahhoz, hogy meghatározhassuk, mit értünk filozófiai praxison, kézenfekvőnek tűnik a filozófia felosztásából kiindulnunk. Ez a felosztás ugyan maga is bölcséleti vita tárgya, Arisztotelész óta azonban mégiscsak megkülönböztetünk teoretikus és praktikus „tudományokat”.<sup>2</sup> A praxisnak viszont innentől már több értelmezése is lehetséges. Ezzel kapcsolatban – meglátásom

1 A filozófiai praxistról, annak értelmezési lehetőségeiről és kérdéses pontjairól a közelmúltban az *Elpis Filozófiatudományi Folyóiratban* bontakozott ki vita. A 2017-ben Nemes László által publikált *Filozófiai tudás vs. filozofálás: A közösségi filozofálás praxisa* című vitaindítóra (Nemes, 2017) vagy fél tucat reakció érkezett.

2 Arisztotelész filozófiájában a praktikus tudomány a helyes gyakorlati cselekvést (*praxis*) szolgálja, az ezzel elérhető jó az *eudaimonia*, vagyis a *sikerült élet*, a boldogság.

szerint – legalább három fő csoportot különíthetünk el. Ezek a következők:

1. A praxis a filozófia tárgya. Ez a hagyományos gyakorlati filozófiát jelenti, amelynek jó példája az etika.
2. Praxis lehet az is, amikor a teória a gyakorlatot akarja előmozdítani vagy befolyásolni.
3. Végző soron pedig praxis magának a filozófiának a gyakorlása. Ebben az esetben úgy is beszélhetünk praxistról, hogy közben nem a hagyományos értelemben használjuk ezt a fogalmat, vagyis nem úgy, mint az 1-es és 2-es pont esetében. Ezt az értelmezést a legkönnyebben olyan kulcsszavak mentén lehet bemutatni, mint például a kontempláció, az önvizsgálat és az életmód.

Esetünkben elsősorban ez utóbbi praxis-értelmezés és az erre alapozó mozgalmak, illetve tevékenységek kerülnek előtérbe a továbbiakban.

### A filozófia mint „lélekgyógyítás”

A filozófiai praxis tárgyalásakor az egyik legfontosabb gondolkodó, akit meg kell említenünk, az Pierre Hadot.<sup>3</sup> A francia filozófus – a hellén iskolákra alapozva, de nem kizárólag rájuk hivatkozva – amellet érvelt, hogy a filozófiai tevékenység az ókorban nem korlátozódott a megismerés területére, hanem folytonos fejlődést jelentett,

amelynek során a filozófus jobbá válhatott (Hadot, 2010, p. 12). Ezt támasztja alá az a Platón *Theaitétosz* dialógusában található részlet is, amelyben Prótagorasz – egyébként az igazság-központúság ellenében – így jellemzi a szofisták tevékenységét: „...a nevelés során is az egyik állapotból a másik, a jobbik állapotba való változásra kell törekedni; csakhogy míg az orvos e változást gyógyszerrel éri el, addig a szofista szavakhoz folyamodik” (Platón, 2001, p. 167). A hagyományos felfogással szemben tehát a szöveg szerint Prótagorasz nem arra törekszik, hogy ismeretet adjon át, hanem arra, hogy „betegeknek” jobb legyen a kezelés után.

A filozófia és az orvoslás, illetve „lélekgyógyítás” közötti analógia nem ismeretlen a filozófiatörténetben. Ezt jól példázza az az Epikurosznak tulajdonított tantétel is, amely így szól: „Üres az a filozófiai beszéd, amely nem gyógyít egyetlen emberi gyötrelmet sem. Épp, ahogy semmi haszna az orvoslásnak, ha nem üzi el a test betegségeit, a filozófiának sincs haszna, ha nem üzi el a lélek szenvedését”.

Azonban nem csak az ókori filozófiai iskolákban lehet találkozni az orvoslás (illetve „lélekgyógyítás”) és a filozófia közt megvont analógiákkal, a későbbi korok bölcséletében is megjelennek ilyen jellegű mintázatok. *Friedrich Nietzsche* például az *Ecce Homó*ban kijelenti: „...az egészség, az élet akarására építettem föl filozófiámat...”

3 Bár Pierre Hadot volt az, aki a filozófia ilyen irányú értelmezését jelentősen meghatározta, említés szintjén érdemes kitérni még pár gondolkodóra, akik hasonlóan (akár Hadot-ra reflektálva) viszonyultak a filozófiához. Jan Patočka cseh filozófus is amellet érvelt, hogy a filozófia, ugyan még kimondatlanul, de már Démokritosznál is a *lélekről való gondoskodást* jelentette (Patočka, 2021). A francia filozófus, Michel Foucault az antik filozófia életmódot alakító szerepére hívja fel a figyelmet, a szexualitás történetének szentelt munkája harmadik részének pedig a *Törődés önmagukkal* címet adja (Foucault, 2001). Sárkány Péter ebbe az értelmezési keretbe sorolja még Wilhem Schmid német gondolkodó *életművészet-filozófiáját* (*Philosophie der Lebenskunst*) (Sárkány, 2014, p. 22 skk.), és hasonló életművészet-felfogásról tesz említést magyarországi előadásában Byung-Chul Han is.

(Nietzsche, 2003/2005, p. 18). Míg egy másik művében, az *Emberi, nagyon is emberi* című alkotásában, a német filozófus már az előszóban kiemeli, hogy írásai „egészségtant” fejtenek ki (Nietzsche, 2012/1886, p. 9; kiemelés az eredetiben).

Ha elfogadjuk a filozófia ilyen jellegű megközelítését, vagy legalább azt, hogy a filozófiatörténetben fellelhetők olyan vizszozatérő mintázatok, melyek úgy tekintenek a filozófiára mint „lélekgyógyításra”, lelki gyakorlatra vagy terápiára, feltehetjük azt a kérdést, hogy mégis kicsoda a gyakorlója, vagyis ki az alanya a praxisnak? A fentiekből adódóan ugyanis a lelkigyakorlatot végző személy maga a filozófus, aki ismeri és alkalmazza a filozófiai koncepciókat, kontemplációs vagy meditációs gyakorlatokat végez, önvizsgálatot tart, a filozófia eszköztárának segítségével törekszik egy boldogabb élet elérésére. Mi van azonban azokkal az emberekkel, akik egyszerűen csak jobban szeretnék érezni magukat, boldogabbak szeretnének lenni, akik nyitottak az önfejlesztésre és önvizsgálatra, de nem szeretnének sem filozófiatörténetet tanulni, sem elmélyedni a különböző filozófiatörténeti diszciplínákban vagy koncepciókban? Másképpen megfogalmazva a kérdést: gyakorolhatja-e a filozófiai praxist az, aki nem filozófus? E kérdés megválaszolásához Szókratész személye jelentheti a kulcsot, akinek filozófiája elválaszthatatlanul összefonódik személyiségével, tevékenységével, életével.

### Szókratész módszere

Szókratészről olvasva az az érzésünk lehet, hogy ő maga a két lábon járó filozófia, és tulajdonképpen a praxis megtestesülése.

Mint ismert, a görög bölcslő nem dolgozott ki teóriát, és az őt követő tanítványokkal ellentétben nem is írt, illetve nem tartott előadásokat. Helyette egyszerű emberekkel beszélgetett a piacon, dialogikus *elenkhoszmódszerével*<sup>4</sup> pedig egyfajta „szellemi bábaasszonyként” arra vette rá beszélgetőtársait, hogy lássák be tudatlanságukat. Erre a jellegzetesen szókratészi metódusra röviden érdemes kitérni, mivel ez később is fontos szerephez jut. Egy szokásos elenkhosz-módszer lépései a következők (Bene, 2013, p. 69 sk.):

1. Szókratész megfogalmazza a kérdését, mely legtöbbször egy, az adott élethelyzetből szempontjából fontos etikai erény mivoltára irányul. (Például: „mi a bátorság?”)
2. A beszélgetőpartnerét ráveszi, hogy próbáljon meghatározást adni az adott erényről. (Például: „a bátorság a lélek állhatatossága.”)
3. Szókratész kérdései nyomán a kérdező további tételeket fogad el sajátjának. (Úgy, mint: „a bátorság szép dolog.”)
4. Szókratész rámutat, hogy az utóbb elfogadott tételekből az eredeti meghatározás tagadása következik, ezért azt el kell vetnünk. (Például: „nem igaz, hogy a bátorság a lélek állhatatossága.”) Az eredeti meghatározás cáfolata után annak javított változatával tesznek próbát, vagy valamilyen új meghatározást vetnek fel. Miután valamennyi definíciókísérlet kudarchoz vezet, és nem kínálkozik több lehetőség, a kérdező az *aporia* („kiúttalanság”, „tanácstalanság”, „zavar”) állapotába jut. Ez az eljárás azonban mégsem öncélú, sőt, Platón a *Menón*ban egy pozitívabb interpretációját adja az

4 Az *elenkhosz* jelentése: vizsgálat, ellenőrzés, cáfolat.

elenkhoz-módszernek. Eszerint ez egy olyan átfogóbb módszer része, amely pozitív ismeretekhez vezet. Szókratész álláspontja szerint ugyanis az igaz ismeretek eleve benne rejlenek a lélekben, amely jelenlegi életünket megelőzően is létezett. Amit tanulásnak szokás nevezni, az nem egyéb, mint visszaemlékezés (*anamnészis*) ezekre az ismeretekre. Szókratész módszerében így két szakaszt tudunk elkülöníteni. Az első, negatív szakaszban cáfolatot nyernek a téves vélekedések, melyek útjában állnak a valódi tudásnak, és csak a tudatlanság belátása nyomán ébredhet fel az igény az igazság felkutatására. A második, konstruktív szakaszban felszínre kerülnek a lélekben rejlő ismeretek: a döntő mozzanat itt valamilyen új szempont felfedezése, amelynek alapján meghaladhatjuk az első szakaszban feltárt dilemmákat.

Az igazság felkutatására való törekvéssel, a tudatlanság belátásával és az új szempontok felfedezésével ezek a sajátos dialógusok belső lelkigyakorlatra hívnak, önnön valónk felderítésére, önvizsgálatra és önismereti fejlesztésre. A módszer lényege így a Szókratész és társa által megtett úton lesz. Ezen az úton pedig a beszélgetésben résztvevő megtapasztalhatja, mit jelent a szellem aktivitása, sőt, *ő maga is Szókratészé, vagyis filozófussá válhat* egy kis időre. Így a korábbi kérdéseinkre, miszerint gyakorolhatja-e a filozófiai praxist az, aki nem filozófus, igennel kell felelnünk. Egy filozófiai kérdésekre nyitott laikus, egy filozófiában jártas *facilitátor* segítségével maga is *filozófussá válhat* a szókratészi elenkhoz-módszerének segítségével.

Joggal vetődhet fel ugyanakkor az a kritika, hogy Szókratész élete és módszere az

igazság keresésére, illetve az ismeret fogalmának újraértelmezésére irányul, és nem a mentális jóllét elérésére. Ezzel kapcsolatban ugyanakkor az a kérdés is jogos, hogy az új szempontok felfedezése nem hasonlítható-e a kognitív terápiához? Donald Robertson skót kognitív pszichoterapeuta szerint az ókori dialógusokban Szókratész például olyasféle módszereket érvényesít, melyeket minden további nélkül leírhatunk a kognitív terápia előzményeként, és a görög bölcs bizonyos helyzetekben úgy lépett fel, akár egy kapcsolati tanácsadó (Robertson, 2025, p. 19). Robertson meggyőződése szerint a szókratészi módszer által elért szabadság nagyban hasonlít ahhoz, amit a modern pszichológusok „kognitív rugalmasságnak” neveznek (Uo., p. 31). Ez is azzal a hadot-i szemlélettel rokonítható, miszerint az ilyen jellegű filozófiai tevékenység nem korlátozódik a megismerés területére, és nemcsak a gondolkodásra, de az egész személyiségre is hatással van.

## AZ INTÉZMÉNYESÜLT FILOZÓFIAI PRAXIS

Amennyiben a filozófiára életmódként, lelkigyakorlatként vagy terápiaként tekintünk, úgy az alkalmas lehet arra, hogy intézményes szinten is gyakorlati segítséget nyújtson a hozzá forduló emberek számára. Az ilyen típusú segítségnyújtás egyik legalapvetőbb formája a *filozófiai tanácsadás* vagy *konzultáció* (*philosophical counseling*), amely egy egyéni és egyénre szabott konzultáció keretében próbálja segíteni az őt felkereső klienst.

### Egyéni filozófiai tanácsadás

A filozófiai konzultáció vagy tanácsadás alatt olyan vállalkozást kell tehát értenünk, mint amilyen az orvosok, pszichológusok, szociális munkások, mentálhigiénés szakemberek praxisa, azzal a különbséggel, hogy ebben az esetben egy filozófiában járatos szakember a bölceletet használja az életvezetési döntések támogatására. A mozgalom elindítója, a német Gerd B. Achenbach, az 1980-as években nyitotta meg praxisát Németországban, ahová olyanokat várt, akik szellemi szükségleteikre, értelemkeresésükre és életvezetésük mikéntjére kerestek válaszokat. Érdekeség, hogy bár Achenbach elutasítja a filozófia kizárólag akadémiai célú felfogását, a filozófiai praxist nem tartja gyógyítási célú terápiának.<sup>5</sup> A német filozófus ugyanakkor a pszichológiát és a hozzá kapcsolt terápiát is kritikával illeti. Meglátása szerint a 20. században a pszichológia szinte egyeduralmat élvez az emberi problémák megoldásában, noha eljárásában – előzetes célkitűzései ellenére – súlyos ellentmondások fedezhetők fel. Achenbach szerint ugyanis a pszichológia abba a hibába esett bele, ami ellen kezdetben – vagyis a teológiai lelki gondozás elköteleződése és normatív jellege ellen – fellépett (Sárkány, 2004).

Achenbach mozgalmától függetlenül (de az ő koncepcióját már ismerve) a tengerentúlon is kialakult az intézményszerű filozófiai praxis. Ennek egyik legnagyobb hatású egyénisége Lou Marinoff,

az *American Philosophical Practitioners Association* elnöke, aki ugyancsak kritikával él a pszichológiával szemben. Meglátása szerint nem minden probléma esetében kell neurózisról beszélnünk, előfordul, hogy a segítőhöz forduló páciens vagy kliens nem orvosi értelemben vett problémával néz szembe, hanem filozófiával (például létértelmezéssel vagy etikai, erkölcsi kérdésekkel). *A Plato, not Prozac!* című művében – Achenbachnál némileg keményebben fogalmazva – annak a véleményének ad hangot, hogy az a felfogás nevezhető mentális betegségnek, amely szerint minden személyes probléma mentális betegség lenne (Marinoff, 2000, p. 36). Az amerikai filozófus úgy véli, hogy mint minden területnek, úgy a pszichiátriának is korlátozottak a lehetőségei, és nem tud teljes eredményt felmutatni mindenki számára (Uo., p. 21 skk.). Meggyőződése szerint a filozófia az a diszciplína, amely képes hossz távon is működő lehetőségekkel szolgálni. Ezzel kapcsolatban azt is hangsúlyozza, hogy a filozófia és a pszichológia „ikerdiszciplínák” voltak a 20. századig, és arra is kitér, hogy a pszichoterápia mint kifejezés két görög szó összetételéből ered: a *pszükhé* lelket, karaktert és lélegzetet is jelent, míg a *therapeia* gondoskodást.

Marinoff nézetéhez hasonló Peter B. Raabe szemlélete. A Németországban született, Kanadában élő filozófus szerint a mentális betegséggel diagnosztizált páciensek gyógyszeres kezelése gyakran tévút, sőt, a pszichoterápia (*beszélgetőterápia*) is

5 Ezzel kapcsolatban egy gondolat erejéig érdemes kitérni arra, hogy miként értelmezzük a terápiát mint fogalmat. A terápia szó ugyanis mára szorosan összefonódott az egészségügyben hozzá kapcsolt gyógyító tevékenységekkel (pszichoterápia, fizikoterápia stb.), a hagyományos görög értelemben azonban a *therapeiának* szélesebb körű jelentést tulajdonítottak, amely minden jellegű gondozással, ápolással, kezeléssel kapcsolatos tevékenységet magába foglalt.

lehet hatástalan, ha a terapeutának alapszintű képzettsége sincs a filozófiai gyakorlatban (Raabe, 2014, p. 15). Raabe úgy tartja, hogy egy *beszélgetőterápia* minősége mindig is szegényes lesz, ha a terapeuta nem jártas a filozófia teóriáiban és alkalmazásában (Uo.).

Marinoff és Raabe kritikái nem egyedülállóak, fájó pontot érintenek ugyanis a filozófiatörténetben. Arról a feszültségről van szó, amit a filozófiából fokozatosan kiváló különböző tudományterületek önállósodása okozott. A pszichológia ráadásul viszonylag későn válik önálló tudományos diszciplínává, és éppen egy olyan kompetenciaterületet rabol el a filozófiától (jelesül a *szubjektivitását*), amely Descartes óta a filozófia kutatási területének és önmeghatározásának lényegét adta (Sárkány, 2004).

Fontos kiemelni még Sárkány Péter filozófiai praxis-felfogását, melyet a *filozófiai lélegkondozás* kifejezéssel illet. Ezzel az elnevezéssel részben a segítőfoglalkozások gyakorlatával szembeni távolságot jelzi, részben pedig a pszichoterápia és lelkigondozás szavak közös eredetére emlékeztet. Meghatározása szerint a lélegkondozás specifikumát a gondolkodás bölcséleti hagyományában ragadja meg, megkülönböztető tevékenysége pedig a *gondolkodás gondozása* (Sárkány, 2014, 53). Ilyen értelemben Sárkány filozófiai lélegkondozásában nem az ember lelki üdve, egészsége, szociális jólléte kerül középpontba, hanem a *megélt élet konkrét értelme*. Módszerei között az egyik legfontosabb a *szókratészi párbeszéd*, az *értékközpontú egzisztenciaanalízis* (ami tulajdonképpen az egzisztenciafilozófia és Viktor Frankl *egzisztenciaanalitikus logoterápiájának* alkalmazása) és a *fenomenológiai gyakorlat* (amely egységben szemléli a gondolkodás lehetséges irányait).

Egy eddig nem említett, de fontos módszer még az Elliot D. Cohen által kidolgozott *Logika-Alapú Terápia* (*Logic-Based Therapy*, röviden: LBT). Cohen szerint ez az egyik első, szisztematikusan kidolgozott módszere a filozófiai gyakorlatnak (praxisnak), amely hozzásegítheti az embereket egy boldogabb élet megéléséhez (Cohen, 2016, p. 15). Az amerikai filozófus úgy írja le módszerét, mint ami az életesemények értelmezéséről és az ezekből fakadó emberi érzelmekről szól. Meghatározó momentuma, hogy a logikai elemzés (és a filozófiai elméletalkotás) segíthet legyőzni az „*önsorsrontó, irracionális gondolkodást*”, és ezzel megteremti a feltételeket arra, hogy az ember „*jobban gondolkodjon*”, ezáltal pedig jobban érezze magát (Uo.; a szerző kiemelései). A Logika-Alapú Terápia módszere egy hatlépcsős keretrendszerből áll, amely a viselkedési és érzelmi problémák konstruktív kezelését tartja szem előtt. Ez a hat lépcsőfok a következő:

1. Az érzelmi gondolkodás azonosítása.
2. A meghatározó (*kardinális*) tévedések ellenőrzése a premisszákbán.
3. Minden meghatározó tévedés (téves következtetés) cáfolása.
4. A *kísérő erény* beazonosítása.
5. Egy *lelkesítő* filozófia keresése.
6. Egy *cselekvési terv* készítése a filozófia alkalmazásával.

A Logika-Alapú Terápia tizenegy olyan meghatározó (*kardinális*) tévedést (gondolkodási hibát) nevez meg, amely aláássa a racionális viselkedést. Ez a tizenegy *a tökéletesség iránti vágy; a rettegés; a kárhoztatás (akár önmagunk, akár más kárhoztatása); a demotiváció; „a mindenki más is ezt csinálja” típusú gondolkodás; a kötelességtudó aggodalmaskodás; a manipuláció; a „körülöttem forog a világ” típusú*

*gondolkodás; a túlzott leegyszerűsítés; a valószínűségek eltorzítása és a vak találgatás* (Uo., p. 16). Cohen szerint mindegyik tévedésnek (illetve téves következtetésnek) megvan a maga *kísérő erénye*, amely ellensúlyozza azt, és meghatározza a pozitív irányt is. Egyszerűen megfogalmazva tehát a tévedések (téves következtetések) beazonosításával a kísérő erény is megtalálható, amely felé törekedni kell.

### Közösségi filozófia

Az egyéni filozófiai tanácsadáson kívül a filozófiai praxis fontos fajtája még a csoportos filozófiai gondolkodás megnyilvánulása, a közösségi filozófia (*community philosophy*). Ennek jellegzetes formái a *gyerekfilozófia* (vagyis a gyerekek csoportjaival való filozofálás), a *filozófiai csoporttanácsadás* és talán a legnépszerűbb, a *filozófiai kávéház mozgalom*.<sup>6</sup>

A filozófiai kávéház eredetét Párizsban kell keresnünk. A kávéházi kultúrának és a filozófiai gondolkodásnak ilyen jellegű találkozása 1992-re tehető, amikor is Marc Sautet filozófus nyilvános filozófiai kávéházakat kezdett hirdetni a párizsi Bastille téren található Café des Phares nevű kávéházba (Nemes, 2014). A filozófiai kávéház tehát nem egy hely speciális elnevezése, hanem egy olyan, többnyire nyilvánosan meghirdetett esemény vagy összejövetel, ahol a résztvevők közös filozófiai beszélgetésen vesznek részt. (Vagyis mintegy filozófusokká válnak maguk is.) Az ilyen összejöveteleket általában egy filozófiában jártas *facilitátor* moderálja. Az „eredeti” elgondolás szerint egy ilyen esemény során a résztvevők a helyszínen javasolt filozófiai témákat vagy

fogalmakat beszélnek ki. Fontos kiemelni, hogy a filozófiai kávéház nem kávéházi filozófia, vagyis nem rendszertelen okoskodás, hanem meghatározott módszerekkel dolgozó közösségi filozófiai gyakorlat. Fő célja, hogy hozzásegítse a résztvevőket nézeteik (és tulajdonképpen életük) kritikus átvizsgálásához, s ezzel együtt egy filozófiai értelemben vett jobb élet eléréséhez és megéléséhez. Az ehhez hozzásegítő egyik legnyilvánvalóbb módszer, amit a *filozófiai facilitátor* alkalmazhat, az a szókratészi elenkhosz-módszerre épülő, de azt némileg módosító *Nelson-féle metódus*. Ezt Leonard Nelson göttingeni pedagógus és filozófus dolgozta ki, lényegében pedig Szókratész alapvetően két személyre vonatkozó dialógusát ültette át csoportpárbeszédé, és igazított rajta olyan értelemben, hogy amíg a görög filozófus a céljának elérése érdekében trükköket is bevet (akár manipulál is), addig Nelson módszere a kölcsönös tiszteleten alapul (Sárkány, 2014, p. 66). Az ezt a módszert alkalmazó facilitátor csoportfoglalkozása alatt az alábbi fontos lépések különíthetők el (Uo., p. 67 skk).

1. Az első lépés, ugyanúgy, mint Szókratész esetében, a téma megtalálása. A legideálisabb kérdésfelvetés egy adott dolog lényegére, természetére irányul. Például: Mi a barátság? Mi a szabadság? Mi a felelősség?
2. A második lépés a példák keresésének mozzanata. A csoport vezetője vagy facilitátora megkéri a résztvevőket, hogy a feltett kérdésre válaszolva mondjanak példákat, és amennyiben szükséges, a tagok előtt fejtsek is ki azokat.
3. Megkezdődik a példák elemzése. A csoport egy konszenzusos döntés révén

<sup>6</sup> Lásd még: Fulford et al. (2020).

kiválaszt egy példát az elhangzottakból. Lehetőleg olyan példát, amely a csoport megegyezése szerint a leginkább elősegítheti a feltett kérdés megválaszolását. Ezután megkérlik azt, aki a példával előállt, hogy a lehető legrészletesebben fejtsse ki mondandóját. A csoport feladata ekkor a példa részletes elemzése lesz.

4. A negyedik lépés a definíció megalkotása. A példa részletes kielemezésével kapcsolatban a csoport a párbeszédet folytatva megalkot egy konszenzusos definíciót, majd megvizsgálják, hogy ez a meghatározás illik-e mindegyik példára. Amennyiben nem, akkor tovább folytatják a folyamatot egészen addig, amíg az alkalmassá nem válik arra, hogy az összes szóban forgó példát lefedje.
5. Az utolsó lépés a beszélgetés lezárása. Ekkor a csoportvezető teret ad a megalakított definícióra vonatkozó hipotetikus kérdések és példák megfogalmazására. Ha a meghatározás ezeknek a törekvéseknek is ellenáll, akkor a csoportvezető rögzíti a definíciót, és lezárja a foglalkozást.

Ez a módszer egy 5–10 fős csoport 3–4 órán át tartó beszélgetésén nyugszik. Használhatóságának lehetősége igen sokrétű. Ahogyan megjelenhet a filozófiai praxis módszerei között – így például a filozófiai kávéházban –, úgy a szociális munka eszköztárában is, de érvényesülhet továbbá a filozófia, illetve az etika oktatásában, vagy akár a mentálhigiéniés gondozásban és az azzal kapcsolatos foglalkozásokon. Ennek megfelelően mindegyik terület a maga kereteihez igazíthatja a módszer alkalmazhatóságát.

A Nelson-féle szókratészi módszernek további fontos eleme, hogy a csoport által megfogalmazott személyes tapasztalatokon

nyugvó példákból induljon ki, egy másik hangsúlyos momentum pedig a csoportdöntés, a folyamatos egyeztetésen alapuló meghatározás kialakítása. Az ehhez a módszerhez köthető fogalmi analízis segítheti a résztvevőket abban, hogy jobban megértsenek egy-egy élethelyzetet, tisztább képet kapjanak egy adott problémáról, és annak megoldási lehetőségeiről, valamint más perspektívákat is megismerjenek a sajátjukon kívül.

A filozófiai praxis tekintetében talán a filozófiai kávéház és a hozzá hasonló csoportos filozófiai gondolkodás koordinálását előtérbe helyező tevékenységek a legnépszerűbbek Magyarországon. Rendszeresek a Nemes László filozófus által rendezett filozófiai- és úgynevezett *halálkávéházak*, illetve *kertfilozófiai* alkalmak, valamint 2024-ben egy ismert és népszerű kultúrkávézóban is elindult egy *Élőfilozófia* elnevezésű sorozat, melyet szintén nagy érdeklődés övez minden alkalommal. Időről időre felbukkannak olyan kezdeményezések is, amelyek valahol a *biblioterápiás „ülések”* és a filozófiai kávéházi események határterületén mozognak. Az ilyen jellegű kezdeményezések során a résztvevők nem egy előre meghatározott fogalommal, hanem egy előre megadott (irodalmi vagy filozófiai) szöveggel dolgoznak, felhasználva akár a biblioterápia eszköztárát is.

Egy másik friss tevékenység, az úgynevezett filozófiai elvonulás is a csoportos filozófiai gondolkodás koordinálását helyezi előtérbe. Ez amellet, hogy közösségi tevékenység, a kontemplációra helyezi a hangsúlyt. Máriás Leonárd és Pavlovits Tamás 2024 szeptemberében már negyedik alkalommal szervezték meg filozófiai elvonulásukat. A pár napos alkalmak résztvevői a Szegedi Tudományegyetem

filozófia szakos hallgatói és doktoranduszai voltak, a csoportok létszáma a két vezető mellett 8–10 fő volt. Az elvonulásokon a szervezők egy-egy filozófusnak (Platón, Arisztotelész, Plótinosz, Descartes) a kontemplációval kapcsolatos szövegét állították a középpontba, és azzal dolgoztak. Az elvonulók először kontemplatív szövegolvasási gyakorlatok formájában vonták be ezeket a szöveget a szemlélődésbe, majd a szövegtől elszakadva megpróbálták közösen gyakorolni a kontemplációt. Mindezt tették egyrészt abban a formában, ahogy az magukban a szövegekben megjelent, másrészt vezetett csendmeditációk vagy a természetben folytatott kontemplatív séták alkalmával (Máriás & Pavlovits, 2024).

A Máriás és Pavlovits által szervezett elvonulások sok hasonlóságot mutatnak az úgynevezett *Deep Philosophy* (Mélyfilozófia) mozgalommal. Ez az irányzat Ran Lahav izraeli-amerikai filozófushoz köthető, aki 2017-ben megalapította a *Deep Philosophy Group* (vagyis a Mélyfilozófiai Csoport) nevű közösséget. Lahav a *Deep Philosophy*-t úgy határozza meg, mint a belső mélységünkben történő filozofálást, egy olyan kontemplatív szemlélődést, amelynek segítségével a szemlélő az emberi valóság alapjaihoz igyekszik kapcsolódni (Lahav, 2021 előszava). Máriás és Pavlovits kezdeményezéséhez hasonlóan a Lahav-féle *Deep Philosophy*-nak is a legfőbb tevékenysége a filozófiai szövegeken való szemlélődés lesz. A *Deep Philosophy* esetében ez a szemlélődés csoportos tevékenység, és azt jelenti, hogy a tagok „belső mélységükből”, ítékezés nélkül, „befelé figyelve” együtt olvasnak és gondolkodnak. Hagyják, hogy

a szavak és gondolatok rezonáljanak, és új felismeréseket, új megértéseket ébresszenek bennük. A *Deep Philosophy* hét pilléren nyugszik (Lahav, 2021, 8. fejezet). Ez a hét *a valóság utáni vágyakozás; a belső mélység (vagyis a tapasztalás belső megélése); a valóság filozófiai megértésére tett kísérlet; a kontempláció; az összetartásban való egymásra hangolódás; a filozófiai szövegek mélyebb jelentéseinek (a valóság hangjainak) felfedezése és az átalakulás (transzformáció).*

Ezen pillérek kifejtésénél azonban esetünkben érdekesebbek azok a módszerek és gyakorlatok, melyeket a *Deep Philosophy Group* dolgozott ki.<sup>7</sup> A *recitáció*, a *listázás* vagy éppen *filozófiai jegyzetek készítése* mellett kifejezetten érdekes gyakorlat a *filozófiai térkép készítése (Philosophical Mapping)*. Ez a gyakorlat leginkább a *gondolattérképek (mind map)* készítéséhez hasonlítható, csak ez esetben a térkép olyan szavakból és kisebb rajzokból áll össze, amelyek az adott filozófiai szöveg hatására az olvasóban felszínre törnek. Egy másik érdekes gyakorlat a *vezetett filozófiai imagináció*. Ebben a gyakorlatban könnyen elképzelhető filozófiai szövegek (például Platón balranghasonlatának) vizualizációján van a hangsúly (Lahav, 2021, 11. fejezet).

## A FILOZÓFIAI PRAXIS VISZONYA MÁS, SEGÍTSÉGNYÚJTÁSSAL FOGLALKOZÓ TERÜLETEKEN

Ahogy arról fentebb már szó volt, a filozófiai praxis nem kizárólag a filozófiai magánpraxist jelenti (ahol egy képzett

<sup>7</sup> Ezekről a módszerekről rövid ismertető a közösség honlapján is olvasható. *Deep Philosophy Group*: <https://dphilosophy.org/>

szakember filozófiai szolgáltatásokat nyújt), hanem minden olyan területet, amely a filozófiai szemléletet a mai társadalmi keretek között szeretné érvényesíteni (Sárkány, 2014, 100 sk.). Ilyen területek lehetnek például a humán segítségnyújtással foglalkozó tevékenységek, úgy mint a pszichoterápiás- és mentálhigiénés gondozás, de akár a szervezetfejlesztés is. Vagyis a filozófiai praxis más, pszichológiai, szociálpedagógiai, orvosi vagy egyéb praxisok keretén belül is alkalmazható, amennyiben az adott szakember megfelelő ismeretekkel és képzettséggel rendelkezik. Ezzel kapcsolatban Sárkány arra a furcsa jelenségre is felhívja a figyelmet, miszerint a filozófiai praxis első képviselőjének számító Gerd B. Achenbach élesen elkülöníti a filozófiai praxist a *logoterápiától*, mondván, hogy a logoterápia „pszichoterápiai köntösbe bújtatott álfilozófia”, a német gondolkodó azonban nem reflektál az állítás megfordításának lehetőségére, amely a filozófiai tanácsadást filozófiai köntösbe bújtatott álpszichoterápiának bélyegezné (Uo.). Sárkány ugyanakkor azt is megjegyzi, hogy a logoterápia és az egzisztenciaanalízis oly erősen kötődik a fenomenológiához és az egzisztenciaközpontú bölcsesetekhez, hogy azok konkrét alkalmazásának is tekinthetők.

Közvetlen egészségügyi vonatkozásban – tehát az egészségügyi intézményrendszer keretein belül – a filozófiai praxis több más változata is megjelenhet. Ígéretes lehetőségnek számít például a – Magyarországon sajnos gyakorlatilag nem létező – klinikai etikai tanácsadás, de ezen túl is léteznek olyan nemzetközi példák, melyek az egészségügyben megjelenő filozófiai

praxis szerepéről szólnak (Nemes, 2012). Ilyen például a rákbeteg pácienseknek nyújtott csoportos filozófiai tanácsadás, melynek egyik neves képviselője, Vaughana Feary (aki egyébként maga is gyógyíthatatlannak vélt rákbetegség túlélője).<sup>8</sup>

Ígéretes terület még a filozófiai praxis számára az orvosi rehabilitációba való bevonása. Ennek fontos szereplője Richard Levi, a svéd Umeå Egyetem rehabilitációs osztályának professzora, akinek meggyőződése, hogy a rehabilitációs orvoslásnak a teljes személylél („holisztikusan”) kell foglalkoznia. Levi megállapítása szerint sok beteg „egzisztenciális törést” tapasztal egy súlyos trauma vagy betegség után, ami a mindennapi élet számos aspektusának alapvető átértékelését igényli. Ezért javasolja a rehabilitációs folyamat kiegészítőjeként a filozófiai praxist, amely megkönnyítheti az „életvilág-elemzéseket”, és lehetővé teszi a beteg számára, hogy megtalálja az élet értelmének forrásait (Levi, 2010).

## KÉRDÉSEK, PROBLÉMÁK

A csoportos filozófiai tanácsadással kapcsolatban általában az első kritikák között az jelenik meg, hogy nem minden esetben lehet jól elhatárolni és meghatározni a tanácsadói vagy terápiás tevékenységet. Vékony ugyanis a határvonal a filozófiai kávéház és a kávéházi filozofálás (lekicsinylő jelzővel: *kocsmafilozofálás*) között. A praxis mellett szól, hogy azt már a facilitátor részvétele is megkülönbözteti a kávéházi filozofálástól, hiszen az ő feladata a csoportos filozófiai gondolkodás

<sup>8</sup> A daganatos vagy más súlyos betegségekkel küzdő páciensek esetében egyébként jól működhetnek a korábban már említett egzisztenciaanalízisre épülő vagy logoterápiás tanácsadások is.

koordinálásának előtérbe helyezése. Arra nézve azonban sem előírások, sem elvárások nincsenek, hogy milyen kompetenciákkal, készségekkel, attitűddel, tudásanyaggal kellene rendelkeznie egy ilyen facilitátornak. Ehhez kapcsolódó probléma, hogy Magyarországon jelenleg a filozófiai praxist csak kurzusszinten lehet tanulni,<sup>9</sup> mert bár hivatalosan a filozófiai tanácsadó végzettséggel járó szakirányú továbbképzés ma is létezik a szakok kínálata között, nincs olyan felsőoktatási intézmény, amely azt indítaná. Ezt a továbbképzési szakot, amely az Oktatási Hivatal engedélyével működött, 2009-ben a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Filozófiai Tanszékének támogatásával dolgozta ki Sárkány Péter. A képzés olyan kompetenciák elsajátítására helyezte a hangsúlyt, amelyek a filozófiai teória által irányított cselekvés kialakításához, az etikai alapmagatartások begyakorlásához és az ezekre alapozott életvezetési tanácsadáshoz szükségesek. A szakon azonban mindössze egy évfolyam végzett, Sárkány pedig a megváltozott körülményekre való tekintettel nem tudta tovább vállalni a feladatot, 2013-ban lemondott a képzés vezetéséről és szervezéséről (Sárkány, 2018).

A filozófiai tanácsadási tevékenységet Magyarországon nem ismeri sem a jog, sem a közigazgatás, erre hivatalosan vállalkozói tevékenység nem váltható ki. Ez azért is problémás, mert sem etikai, sem jogi értelemben nincs tisztázva, hogy egy tanácsadói tevékenység során hol vannak a filozófiai tanácsadó kompetenciahatárai, meddig terjed a felelőssége, mennyiben kell felelősséget vállalnia egy klienssel történő tanácsadási folyamatban, és milyen

következményei lehetnek például annak, ha valami balul sül el a tanácsadási kapcsolatban. (Ez valójában egy, a filozófiai praxison is túlmutató probléma, hiszen Magyarországon általában véve nincs szabályozva a tanácsadói tevékenység, vagyis valójában bárkiből lehet valamilyen tanácsadó.) Az ilyen jellegű problémák tisztázásához megfontolandó lenne egy olyan szervezet, egyesület vagy társaság létrehozása, amely a filozófiai praxissal kapcsolatos tevékenységeket képviselné.

További kérdéses elem, hogy például egy népszerűbb kávéházi alkalom miben különbözik egy filozófiai előadástól (vagy egy nagyobb létszámú szemináriumtól) akkor, amikor akár két-három tucat résztvevő is összejöhet egy ilyen eseményen, s az érdeklődők egy része – a nagy létszám miatt – nem tud bekapcsolódni a csoportos filozofálás koordinált folyamatába. Hasonló kritikát lehet megfogalmazni a filozófiai elvonulás esetében is, itt sem húzható feltétlenül éles határvonal az elvonulás és egy intenzívebb szemináriumi időszak vagy tematikus nyári egyetem közé.

Az ilyen jellegű felvetések és kritikák esetében azonban azt is látnunk kell, hogy a filozófiai praxishoz (elsősorban a tanácsadáshoz) leginkább közel eső területek – úgy, mint az irodalomterápia vagy a mentálhigiénés gondozás (de ide sorolhatnánk a *coachingot* is) – kivívták maguknak a jogot arra, hogy önálló tevékenységként tekintsünk rájuk. Annak ellenére, hogy a mentálhigiéné fogalmának értelmezésével kapcsolatban – hasonlóan a filozófiai praxishoz – nem egységesek az álláspontok (Buda, 2002, p. 9). Arról nem is beszélve,

9 Többek között én magam is tartok „Filozófiai praxis” kurzust a Tan Kapuja Buddhista Főiskola MA-képzésén.

hogy a mentálhigiénés munkatárs fogalma gyakorlatilag magyar kuriózumnak számít, külföldön a mentálhigiéné szót alig használják (Uo., p. 31). Az irodalomterapeuta már egy nemzetközileg is jobban elismert tevékenység, Magyarországon azonban bárki megkaphatja a (fejlesztő) irodalomterapeuta címet, aki elvégez egy 1 vagy 2 éves továbbképzést. Mindez nem azt jelenti, hogy a mentálhigiénének vagy az irodalomterápiának ne lenne létjogosultsága vagy a helyét megillető presztízse, hanem éppen azt, hogy a filozófiai praxisnak is talán éppen ezen tevékenységek példáját kellene követnie, és önálló, *aktív* posztgraduális képzésként megjelennie (visszatérnie) a felsőoktatásba.

## ÖSSZEGZÉS

Mint láthattuk, a filozófiatörténetben megjelennek olyan mintázatok, amelyek úgy tekintenek a filozófiára mint „lélekgyógyításra”, lelkigyakorlatra vagy terápiára. Ennélfogva a filozófia alkalmasnak tűnik arra, hogy önvizsgálatra, önnevelésre, önismeretre és kontemplációra készítse az embert, illetve, hogy egy filozófiai értelemben vett magasabb minőségű, boldogabb életet élhessen. A filozófia ilyen jellegű megközelítése esetén filozófiai praxisról beszélünk, melynek vannak intézményesült formái. Ilyen az egyéni, illetve csoportos filozófiai tanácsadás. Írásomban

bemutattam ezeknek a „mozgalmaknak” a legfontosabb fajtáit (és rövid történetüket), majd kitértem a velük kapcsolatban felhozott általános problémákra és kérdésekre. A különböző módszerek (elenkhoz-módszer, Nelson-féle szókratészi párbeszéd, Logika-Alapú Terápia) bemutatásával azt kívántam szemléltetni, hogy a filozófiai tanácsadás (akár az egyéni, akár a közösségi filozófia) bárki számára hasznos lehet, aki egy filozófiai értelemben vett magasabb minőségű, végső soron boldogabb életre vágyik. Nem kell filozófusnak lennie annak, aki filozófiai tanácsadón vagy a közösségi filozófia valamilyen formájában venne részt, a módszerek ugyanis – ahogyan azt már Szókratésznál is láttuk – *bizonyos értelemben filozófussá tesz ik őt*. Ezen a ponton ér össze a filozófiai tanácsadás és a filozófia gyakorlása mint praxis.

Mint kiderült, a filozófiai tanácsadás esetében még számos bizonytalanság, kérdés és probléma felmerülhet, azonban azt is láthattuk, hogy a hozzá leginkább hasonló területek esetében sincs ez másként. Meglátásom szerint segítene bizonyos fokig tisztázni a filozófiai praxis helyét és szerepét (Magyarországon legalábbis), ha önálló szakként vagy szakirányú továbbképzésként *aktívan* jelen lenne a felsőoktatásban, valamint ha szervezeti szinten is tudná képviseltetni magát. Ami biztos, a filozófiai praxisnak újabb és újabb szárnypróbálgatásai vannak, amiket nem hagyhatunk figyelmen kívül.

## SUMMARY

## PHILOSOPHICAL PRACTICE AS LIFE COACHING AND COUNSELLING

*Background and Aims:* In this paper, I present philosophical praxis, its most important types, interpretative possibilities, and forms of manifestation. Given the complexity of the subject, I do not aim to be exhaustive, but rather to illustrate the foundations (and main directions) by which philosophical praxis can be situated among life coaching and counselling activities (whether individual counselling or group retreats). The timeliness of the topic is underlined by the many recent book publications and movements that seek to make philosophy relevant again and integrate it into people's everyday lives. This approach interprets philosophy as a spiritual practice, a way of life, or even a therapy which, by its very tradition, appears capable of helping individuals pose new questions and discover alternative ways of approaching a given situation. It also seems capable of prompting introspection, self-education, self-awareness and contemplation. Last but not least, the very act of learning, understanding and practising different philosophical concepts can contribute to a higher quality of life and greater happiness. Philosophical practice does not stop there, however, as there are also institutionalised forms, of which individual and group philosophical counselling or consultation are the most noteworthy. I describe the main 'movements' associated with these activities, their history and the criticisms levelled against them. My methodology relies primarily on theoretical synthesis and philosophical analysis. I conclude that philosophical practice, like mental health care or literary therapy, has a legitimate place among counselling activities, but that there is a need for active postgraduate training in this area and for an organisation, association or society that takes this approach.

*Keywords:* philosophical practice, therapy, counselling, spiritual practice

## IRODALOM

- Bene, L. (2013). Görög-római filozófia. In G. Boros (Ed.), *Filozófia* (pp. 65–95). Akadémiai Kiadó.
- Buda, B. (2002). *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései*. Animula.
- Cohen, E. D. (2016). *Logic-based therapy and everyday emotions: A case-based approach*. Lexington Books. <https://doi.org/10.5771/9781498510479>
- Foucault, M. (2001). *A szexualitás története III: Törődés önmagunkkal* (Sujtó L. ford.). Atlantisz.
- Fulford, A., Lockrobin, G., & Smith, R. (Eds.) (2020). *Philosophy and community: Theories, practices and possibilities*. Bloomsbury Academic. <https://doi.org/10.5040/9781350073432>
- Hadot, P. (2010). *A lélek iskolája* (Cseke Á. ford.). Kairosz.
- Lahav, R. (2021). *What is deep philosophy? Philosophy from our inner depth*. Loyev Books.

- Levi, R. (2010). Philosophical practice in rehabilitation medicine: Grasping the potential for personal maturation in existential ruptures. *Philosophical Practice*, 5(2), 607–614.
- Marinoff, L. (2000). *Plato, not Prozac! Applying eternal wisdom to everyday problems*. HarperCollins.
- Máriás, L., & Pavlovits, T. (2024). Filozófiai lelkigyakorlat, avagy hogyan gyakoroljuk a filozófiai kontemplációt? *Pannonhalmi Szemle*, 32(4), 90–99.
- Nemes, L. (2012). Filozófiai praxis az egészségügyben. *Lege Artis Medicinae (LAM)*, 22(8–9), 550–557.
- Nemes, L. (2014). Filozófiai kávéház (Philosophical café). *Academia.edu*. [https://www.academia.edu/6305506/Filoz%C3%B3fiai\\_k%C3%A1v%C3%A9z%C3%A9s\\_Philosophical\\_caf%C3%A9](https://www.academia.edu/6305506/Filoz%C3%B3fiai_k%C3%A1v%C3%A9z%C3%A9s_Philosophical_caf%C3%A9)
- Nemes, L. (2017). Filozófiai tudás vs. filozofálás: A közösségi filozofálás praxisa (A praxis-vita vitaindítója). *Elpis Filozófiatudományi Folyóirat*, 10(2), 181–193. <https://doi.org/10.54310/Elpis.2017.2.12>
- Nemes, L. (2022). Filozófiai tudás vs. filozofálás kontra filozófiai elmélet vs. gyakorlat. A praxis-vita tanulságai (A praxis-vita lezárása és tanulságai). *Elpis Filozófiatudományi Folyóirat*, 15(1–2), 121–131. <https://doi.org/10.54310/Elpis.2022.1.9>
- Nietzsche, F. (1886). *Menschliches, Allzumenschliches*. Digitale Kritische Gesamtausgabe. <http://adriaan.biz/nietzsche/Menschliches,%20Allzumenschliches%20.pdf>
- Nietzsche, F. (2003). *Ecce homo* (Horváth G. ford.). Göncöl.
- Nietzsche, F. (2005). *Ecce homo*. Project Gutenberg. <https://www.gutenberg.org/cache/epub/7202/pg7202.html>
- Nietzsche, F. (2012). *Emberi, nagyon is emberi II* (Horváth G. ford.). Cartaphilus.
- Patočka, J. (2021). *Platón és Európa* (Varga Gy. ford.). MMA Kiadó.
- Platón. (2001). *Theaitétosz* (Bárány I. ford.). Atlantisz.
- Raabe, P. B. (2014). *Philosophy's role in counseling and psychotherapy*. Jason Aronson.
- Robertson, D. (2025). *Gondolkozz úgy, mint egy görög bölcs – Szókratész filozófiája mint életút* (Bartók I. ford.). Hitel Kiadó.
- Sárkány, P. (2004). Filozófiai praxis dióhéjban. *Pro Philosophia Füzetek*. <https://www.c3.hu/~prophil/profi044/sarkany.html>
- Sárkány, P. (2014). *A filozófia mint praxis*. L'Harmattan.
- Sárkány, P. (2018). Életbölcselet és filozófiai gyakorlat: Megjegyzések a praxis-vitához (Első hozzászólás a praxis-vitához). *Elpis Filozófiatudományi Folyóirat*, 11(1), 149–155. <https://doi.org/10.54310/Elpis.2018.1.11>
- Yalom, I. D. (2017). *A Schopenhauer-terápia*. Park Könyvkiadó.