

PIOTR LEŚNIAK

## FILOZOFIA TU I TERAZ. ONTOLOGIA PROCESU JAKO PODSTAWA FILOZOFICZNEGO COACHINGU

**Streszczenie.** Artykuł zawiera szkic ontologicznych podstaw coachingu filozoficznego – nowej dyscypliny praktycznej, która od roku 2016 stanowi składnik oferty edukacyjnej Uniwersytetu Opolskiego. Jest rozwinięciem idei zawartych w moim tekście *Filozofia jako ćwiczenie duchowe – coachingowy model uprawiania filozofii*. W drugim paragrafie przedstawiono ontologię Platona z perspektywy filozofii procesu. Widziana z tej perspektywy ontologia Platona jest rodzajem metafizyki doświadczenia – byt nazywany przez Platona „prawdziwym” nie jest rzeczywistością abstraktów, lecz tym, czego doświadczamy w chwilach, gdy rozpoznajemy znaczenie konkretnych sytuacji życiowych w perspektywie Dobra. Filozofia Platona okazuje się rodzajem filozoficznej logoterapii – praktyki duchowej polegającej na uwalnianiu umysłu przez odwracanie go od pato-logicznych pseudoznaczeń w stronę Sensu. Przyjęcie tej perspektywy oznacza uznanie doświadczenia medytacyjnego za punkt odniesienia refleksji filozoficznej. Oznacza też skierowanie uwagi w stronę doświadczenia wewnętrznego, również w stronę odczuć płynących z ciała jako istotnego składnika tego doświadczenia. Jako konkretny przykład starożytnego coachingu filozoficznego opisano w tekście stoicką praktykę „wytyczania terażniejszości”. Dla zilustrowania idei współczesnego coachingu filozoficznego opisano ćwiczenie „Moje tu i teraz” – jedno z narzędzi opracowanych na potrzeby indywidualnej praktyki coachingowej. Opiera się ono na założeniach zarysowanej wcześniej ontologii doświadczenia. Tekst kończy opis kompetencji uzyskiwanych przez absolwenta kierunku Coaching filozoficzny.

**Słowa kluczowe:** ontologia procesu, metafizyka doświadczenia, ucieleśnienie, Logos, Rozum powszechny, nieświadomość, coaching filozoficzny, narzędzia coachingowe

1. Wstęp. 2. Przedświadomość, świadomość i nadświadomość. Ontologiczne podstawy Platónskiej psychoterapii. 3. W stronę filozofii tu i teraz. Popperowskie 3 światy w ujęciu procesowym. 4. Stoicka filozofia „tu i teraz”. 5. „Moje tu i teraz”. 6. Kompetencje filozoficznego coacha. 7. Zakończenie.

## 1. WSTĘP

Głównym celem tego tekstu jest zarysowanie idei coachingu filozoficznego jako nowej dyscypliny praktycznej, która korzysta z zasobów współczesnej wiedzy i praktyki coachingowej, niektórych nurtów psychoterapii, ale przede wszystkim odwołuje się do całościowej wizji człowieka opartej na refleksji ontologicznej. W tekście *Filozofia jako ćwiczenie duchowe – coachingowy model uprawiania filozofii* starałem się pokazać, opierając się na pracach Hadota, że działalność nazywana w starożytności filozofią przypominała bardziej współczesny *life coaching* niż filozofię uprawianą dziś na uczelniach wyższych. Porównując coaching filozoficzny do logoterapii, odróżniłem go, z jednej strony, od „zwykłego” coachingu oraz od „klasycznej” terapii psychologicznej z drugiej strony. Włączając coaching filozoficzny w obszar szeroko rozumianego podejścia humanistycznego, uzasadniłem potrzebę sięgania do holistycznie rozumianej antropologii filozoficznej w kontekście niebezpieczeństw związanych z różnymi postaciami naturalistycznego redukcjonizmu.

W tym tekście, wychodząc od Platońskich źródeł, pokazuję, w jaki sposób ontologia procesu może stanowić podstawę coachingu filozoficznego. Mówiąc „filozofia tu i teraz”, mam na myśli działalność osób określających się dziś jako filozofowie, którzy stoją przed wyzwaniem współczesności, ale terminu tego używam też w jego abstrakcyjnym znaczeniu jako teorii szeroko rozumianego ludzkiego doświadczenia, takich jak na przykład teoria egzystencji Heideggera albo też teoria czystego doświadczenia Williama Jamesa. Do tego ostatniego nawiązuje Whitehead w swojej „filozofii tu i teraz”. Jego system metafizyczny można rozumieć jako ontologiczne ugruntowanie pragmatyzmu, ale też jako próbę wyrażenia w języku współczesnym głównych intuicji metafizyki Platona. Wbrew obiegowym opiniom, filozofia Platona nie jest zbiorem doktryn, lecz praktyką psychologiczną, która opiera się na odkrywanym dopiero

współcześnie procesowym rozumieniu umysłu, uwzględniającym zarówno jego wymiar nieświadomy, emocjonalny, jak i metaforyczny.

Jak to zauważyli Lakoff i Johnson<sup>1</sup>, główne nurty filozofii współczesnej pomijają fakt „ucieleśnienia” ludzkiego myślenia, jego w dużej mierze nieświadomy charakter oraz metaforyczność. Autorzy ci trafnie definiują powyższe idee, nie dostrzegają jednak ich starożytnych źródeł, osadzając je w kontekście współczesnego scjentyistycznego naturalizmu. Nie podejmują też próby sformułowania żadnej metafizyki doświadczenia alternatywnej wobec modelu materialistycznego. Poniżej, w oparciu o filozofię procesu Whiteheada, przedstawiam ogólny schemat nieredukcjonistycznej ontologii doświadczenia, która uwzględnia zarówno jego wymiar nieświadomy, emocjonalny, jak i symboliczny. Ontologia ta nie ma być oderwaną spekulacją, lecz ma służyć praktyce coachingu filozoficznego. Jest czymś w rodzaju mapy umysłu ludzkiego, która pozwala pojąć go w kontekście różnych typów doświadczenia. Nawiązuje ona do ontologii Platońskiej ale okazuje się też niemal doskonale zbieżna z modelem umysłu opracowanym przez Wiktora Frankla na użytek jego logoterapii<sup>2</sup>.

## **2. PRZEDŚWIADOMOŚĆ, ŚWIADOMOŚĆ I NADŚWIADOMOŚĆ. ONTOLOGICZNE PODSTAWY PLATOŃSKIEJ PSYCHOTERAPII**

Celem filozofii Platona było „wyzwalanie duszy z ciała” lub jej „harmonizowanie” poprzez ustanowienie wewnętrznego ładu pod królewskimi rządami rozumu. Nasze współczesne skojarzenia związane z tą ideą nie są trafne, gdyż osadzone są w naturalistycznej ontologii. Platon nie ma tu bowiem na myśli rządów rozumu jednostkowego, lecz Rozumu powszechnego. To, co dzisiaj nazywamy zwykłym

---

1 G. Lakoff, M. Johnson, *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*, New York 1999.

2 Model ten przedstawiłem w tekście *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii* (w niniejszym tomie)

stanem świadomości, jest z punktu widzenia Platona stanem duchowego upadku, z którego możemy podźwignąć się jedynie wtedy, gdy odrzucimy zasłony samooszukiwania i rozpoznamy siebie źródłowo, w ciszy medytacyjnego skupienia. Osiąganie stanu harmonii (eutymii), pełni bycia czy samorealizacji, by użyć sformułowania spopularyzowanego przez Masłowa, wymaga przede wszystkim „stanięcia w prawdzie”. Istotą tego procesu nie jest uczenie się czy wychowywanie, lecz zmiana myślenia oparta na doświadczeniu, którą dziś określamy terminem 'nawrócenie'. Cnota, jak powiada Platon, rodzi się w nas z „boskiego zrządzenia, bez udziału rozumu tych, u których powstaje”<sup>3</sup>. Postawa filozoficzna, która dziś kojarzy się nam często z kultem własnego rozumu<sup>4</sup>, jest u Pitagorejczyków i Platona przede wszystkim postawą pokornego umiłowania przekraczającej wszelkie ludzkie pojęcia Mądrości Stwórcy. Sokrates-akuszerka nie jest nauczycielem cnoty – osłabia raczej niż wzmacnia w rozmowach wiarę we własne zdolności intelektualne, przygotowując w ten sposób rozgrywającą się zawsze w intymności serca duchową przemianę. Cnoty nie możemy zdobyć własnym wysiłkiem, również z tego powodu, że racjonalna część duszy nie jest częścią zmysłowo poznawalnej rzeczywistości, lecz wykracza poza czas i przestrzeń, w stronę transcendentnego Dobra.

Jaki jest związek Platońskiego pojęcia duszy z popularnym dziś pojęciem świadomości? Jakie założenia ontologiczne są podstawą Platońskiej teorii umysłu? Jaki jest sens praktyczny Platońskich metafor? Naturalnym kontekstem poszukiwania odpowiedzi jest

---

3 Platon, *Gorgiasz. Menon*, tłum z gr. P. Siwek, Warszawa 1991, 193 (100A). Przekonująco na rzecz psychologicznej, zamiast politycznej interpretacji Platońskiego *Państwa* argumentuje Waterfield. Por. R. Waterfield, *Republic*, Oxford 1993. Argumenty na rzecz tezy, że Platonizm należy interpretować jako psychoterapię przedstawia John S. Uebersax. Por. <https://catholicgnosis.wordpress.com/2014/06/26/platonism-as-psychotherapy/> [dostęp: 11.03.2017].

4 Być może ma to związek z faktem, że osobowość wielu wybitnych filozofów nowożytnych (Kartezjusz, Schopenhauer, Nietzsche) ma bardzo wyraźne rysy narcystyczne.

filozofia procesu. Łączy ją z podejściem Platońskim uwzględnianie w opisie ludzkiej psychiki nie tylko tego, co w zwykłym sensie świadome, ale też stanów, które nazywam tu przedświadomością i nadświadomością.

Platońska ontologia jest odbiciem jego praktyki filozoficznej. Trzy rodzaje bytu wyróżnione przez Platona w *Timajosie* odpowiadają trzem rodzajom doświadczenia, związanym z trzema różnymi sposobami bycia i trzema różnymi stanami świadomości. Rodzaj pierwszy to byt prawdziwy, który ujawnia się jedynie w poznaniu noetycznym, którym, jak powiada, z typową dla niego nutką gorzkiej ironii, „posługują się bogowie i niewielu ludzi”. Poznanie noetyczne jest stanem twórczego ożywienia uwagi, które jest przeciwieństwem wszelkiej rutyny. Nie da się go wymusić, jego zaistnienie nie jest wynikiem prostego aktu woli, tak jak myślenie dyskursywne. W poznaniu noetycznym aktywne są intuicyjne (niedyskursywne) zdolności umysłu, typowe dla medytacji, polegające na skupieniu uwagi i nieosądzającej czujności. Jest ono stanem wzmożenia uwagi, ale bez pobudzenia emocjonalnego i wynikającego z niego zawężenia pola percepcji. Cechuje go raczej poszerzenie pola uwagi i zmniejszone pobudzenie<sup>5</sup>. Platońskie poznanie intelektualne opisywane od strony treści polega na anamnetycznym uobecnianiu (przypominaniu sobie) doświadczeń źródłowych, w ich postaciach „archetypicznych”. Tę dyspozycję umysłu proponuję tu za Krokiewiczem<sup>6</sup> nazywać „nadświadomością”.

---

5 Roland Fiszer już w latach siedemdziesiątych opracował model stanów świadomości w postaci spektrum stanów o różnym poziomie pobudzenia, badanych metodą EEG. Stany medytacyjne określa jako stany hipotroficzne lub trofotropiczne (zmniejszonego pobudzenia), podczas gdy stany halucynacji i snów to stany ergotropiczne lub hipertroficzne (wzmoczonego pobudzenia). Stany rutynowej świadomości zajmują pozycję na środku spektrum. Por. R. Fisher, *A Cartography of the Ecstatic and Meditative States*, *Science* (1971)174(26), 897–904.

6 Jak zauważa Dobrochna Dembińska-Siury, Krokiewicz nie rozwinął tej koncepcji a jedynie ją zasygnalizował. D. Dembińska-Siury, *Adama Krokiewicza teoria nadświadomości*, *Przegląd Humanistyczny* (1988)3, 21–34.

Drugi spośród wyróżnionych przez Platona rodzajów to byt „podobny do tamtego”, zrodzony, zawsze w ruchu, który jest „przystępny mniemaniu złączonemu z postrzeganiem zmysłowym”. Mowa tu oczywiście o barwach, dźwiękach i zapachach danych nam w zwykłym spostrzeganiu zmysłowym, które, jak podkreśla Platon, jest zawsze związane z tzw. zdroworozsądkowymi mniemaniem (Platon wyraża w ten sposób myśl, którą współcześnie określa się jako tezę o uteoretyzowaniu obserwacji). To te mniemania są fundamentem naszej racjonalności w zwykłych kontekstach życia i wyznaczają ramy tego, co nazywamy „normalnym” stanem świadomości. Biologicznie i kulturowo najsilniej ugruntowane są sądy percepcyjne związane z mitem materialistycznym, który każe traktować wszelkie zjawiska zmysłowe jako przejaw ruchu substancji materialnych. Jednak z perspektywy Platońskiej percepcja zmysłowa nie jest oglądaniem „samoistnej” rzeczywistości, lecz „ruchomych cieni prawdziwych Przedmiotów”<sup>7</sup>. Uspółcześniając słynną Platońską metaforę, można powiedzieć, że percepcja zmysłowa człowieka dorosłego, bezkrytycznie uznającego prawdziwość własnych sądów percepcyjnych, przypomina oglądanie filmu, który wciągnął widza tak bardzo, że zapomniał on o istnieniu projektora i całym „świecie pozakiniowym”. Również swoje własne ciało człowiek wychowany w duchu mitu naturalistycznego nawykowo ujmuje jako bryłę materialną, tzn. element kulturowo uwarunkowanej projekcji, zapominając o żywej wewnętrznej więzi z własnym ciałem, tak charakterystycznej dla dziecięcego sposobu bycia. Wizja świata jako zbioru substancji materialnych poruszających się w beczasowej przestrzeni jest z perspektywy Platońskiej

---

7 Materialistyczna ontologia „dobrze zlokalizowanych” substancji materialnych jest wg Platona „nadinterpretacją” danych spostrzeżenia zmysłowego, ponieważ: „gdy widzimy, że coś się staje bez ustanku tą lub inną rzeczą, np. ogniem, nie należy nigdy mówić »to« jest ogniem, lecz za każdym razem »takim« jest ogień”. Platon, *Timajos. Kritias albo Atlantyck*, tłum. z gr. P. Siwek, Warszawa 1986, 63. Dlatego „nigdy rzeczy danych nam w postrzeżeniu nie można definiować, tak jak gdyby były jestestwami samo-istniejącymi”. Tamże.

rodzajem snu, w który zapadamy przywiązując się do obrazu świata podsuwanego nam przez instynkt i nawyk i wzmacnianego przez klimat intelektualny epoki. Snu, z którego budzimy się, w tych krótkich chwilach, gdy pozwalamy, by Rozum przypomniiał nam o pozaczasowych „wartościach” ukrytych pod zmieniającymi się zjawiskami.

Poznanie trzeciego rodzaju bytu, jakim jest „macierz”<sup>8</sup> (*chora, topos*) wymaga od nas wnioskovania: „daje się dostrzec niezależnie od zmysłów za pomocą rozumowania złożonego” i „jest postrzegana jako coś w rodzaju sennego marzenia”. Sen jest rodzajem doświadczenia przedświadomego, gdzie ujawniają się nam stany najsilniej nacechowane emocjonalnie, blisko związane z ciałem własnym i w tym sensie najbardziej pierwotne, ale też nie w pełni uformowane, płynne, otwarte na interpretację. *Chora* to byt, który obejmuje wszystkie ciała i „którym jest z natury materia zdolna do formowania każdej rzeczy”<sup>9</sup>. Ten rodzaj bytu spośród trzech omawianych tu rodzajów, jest najbardziej plastyczny, podatny na kształtowanie, choć stany, w których go ujmujemy cechuje najmniejszy stopień wewnętrznej swobody<sup>10</sup>.

Opisane tu Platónskie rodzaje bytu i związane z nimi rodzaje doświadczenia korespondują z pojęciami ukształtowanymi na gruncie filozofii procesu. Zarówno Whitehead, jak i Bergson odrzucają mechanistyczną wizję świata i zakładają, tak jak Platon, że zwykła

---

8 Słowo „macierz” ma tu znaczenie pierwotnego źródła, „matki wszechrzeczy”, ale też sens matematyczny, który można zinterpretować jako wyraz „Boskiego”, transcendentnego porządku. To, co dla nas jest „apejronem”, nie musi być nim być z punktu widzenia umysłów wyższych. Warto pamiętać o perspektywizmie filozofii procesu: każde pojęcie należy odnosić do właściwych mu rodzajów doświadczenia.

9 Platon, *Timajos*, dz. cyt., 64.

10 Umiejętność manipulowania ludźmi przez świadome wpływanie na ich stany emocjonalne nieuczciwie zdaniem Platona wykorzystują sofści. Uprawiają oni, jego zdaniem, opartą na znajomości prostych mechanizmów psychicznych sztukę pochlebstwa, której Platónski coaching filozoficzny jest przeciwieństwem. Ćwiczenia dialektyczne w rozumieniu Platona miały uodporniać na destrukcyjne wpływy wszelkiej propagandy i uczyć nabożnego szacunku dla tego, co nadświadome. Por. S. Weil, *Szaleństwo miłości. Intuicje przedchrześcijańskie*, tłum. z fr. M. Plecińska, Poznań 1994.

percepcja zmysłowa nie jest jedynym źródłem wiedzy o rzeczywistości. W procesie „sposzrzegania połączonego z mniemaniem” dynamiczna rzeczywistość jest według nich „uprzestrzenniana” przez nasz praktycznie nastawiony intelekt do postaci przedmiotów materialnych w beczasowej przestrzeni. Spontaniczne sądy spostrzeniowe są przede wszystkim narzędziem działania, dostarczają nam zatem obrazu świata jako zbioru „gotowych” przedmiotów materialnych podległych manipulacji. Whitehead podobnie jak Platon przyjmuje, że oprócz „sfery zjawisk”, czyli bezpośredniej naoczności zmysłowej (*presentational immediacy*), istnieją jeszcze dwa inne typy doświadczenia, a co za tym idzie „sposoby bycia”. Pierwszy z nich to proste doświadczenia siły, czy też odczucia kauzalne (*causal efficacy*), które stanowią najbardziej pierwotny, bezpośredni i emocjonalny składnik naszego doświadczenia, drugi to doświadczenia „symboliczne” (*symbolic reference*), które polegają na ujmowaniu czegoś jako znaku, to znaczy jako treści odnoszącej do czegoś innego.

Nie ma bytów poza systemem wzajemnych relacji – każdy byt, nawet fale elektromagnetyczne, istnieje na sposób doświadczenia, które polega na ujmowaniu jednego zdarzenia przez drugie. W każdym z bytów, czyli jednostkowych zająć (*actual occasion*), wszystkie trzy sposoby bycia są w pewien „zarodkowy” sposób obecne, jednak zależnie od stopnia złożoności organizmów, niektóre ze sposobów doświadczenia wybijają się na plan pierwszy. Najprostszym, ewolucyjnie najwcześniejszym sposobem doświadczenia są czucia kauzalne<sup>11</sup> (*causal efficacy*), odpowiadające doświadczeniom przedświadomym i Platońskiej macierzy (po Whiteheadowsku ujmowana materia jest też rodzajem czucia!). Drugą formą doświadczenia jest bezpośrednia

11 Pojęcie „czucie kauzalne” (*causal efficacy*) jest terminem wprowadzonym w *Process and Reality*. Zob. A.N. Whitehead, *Process and Reality. An Essay in Cosmology*, New York 1978, 168n. Na swoim etapie przedmetafizycznym Whitehead obejmuje ten wymiar doświadczenia szerszym pojęciem „świadomości zmysłowej” (*sense-awareness*). Por. A.N. Whitehead, *The Concept of Nature*, Cambridge 1920. Świadomość zmysłowa jest tu rozumiana jako ta część spostrzegania zmysłowego, która nie jest myślą.

naoczność (*presentational immediacy*), czyli najlepiej nam znany sposób ujmowania świata, przez przedstawienia zmysłowe. Przedstawienia zmysłowe są z kolei najbardziej pierwotnym, naturalnym niejęzykowym rodzajem symbolizowania (treści naoczne symbolizują w postaci przedstawięń to, czego bezpośrednio doznajemy w postaci czuć kausalnych), które jest istotą trzeciego sposobu bycia: symbolicznego odnoszenia (*symbolic reference*).

Kiedy w percepcji zmysłowej jest nam dany jakiś proces zewnętrzny, np. proces wzrostu rośliny czy zmiany pór roku, widzimy przemieszczanie się już gotowych obiektów w beczasowej przestrzeni. Aby uchwycić, czym jest pierwotny proces krystalizowania się (*concrecence*) zająć w sensie Whiteheada, trzeba przyrzeć się procesom danym nam bardziej bezpośrednio, np. procesowi własnego mówienia. Nie w sytuacji, gdy wygłaszamy gotowe formułki, w rytualizowanych kontekstach, lecz kiedy poszukujemy właściwych słów do wyrażenia myśli, którą intuicyjnie już chwytamy, ale nie mamy jeszcze właściwego sformułowania. Doświadczamy wówczas dwójakiego oddziaływania. Z jednej strony mamy poczucie „zdolności mówienia” w postaci odczuć fizycznych, związanych ze świadomością ciała jako sprawnego aparatu mowy. Odczucia te towarzyszą nam podczas nawykowych reakcji werbalnych i mogą być rozumiane jako przejaw naszego aktualnego stanu fizycznego<sup>12</sup>. Stanowią one „macierz emocji”, gotowych do wyrażenia się i wywierają wpływ fizyczny („oddolny”) na chwilę obecną. Z drugiej strony, mamy idee, które chcemy wyrazić, i które stanowią element „przyciągający”, „odgórny”

---

12 Bergson uznaje wytwarzane przez powtarzanie nawyki za mechanizm pamięci habitualnej. Tylko ona jest „zmagazynowana” w ciele człowieka, głównie w mózgu. Pamięć czysta nie może być zapisana fizycznie. „Będąc samo obrazem, ciało nie może magazynować obrazów, ponieważ samo stanowi ich część; dlatego właśnie chęć lokalizowania percepcji przeszłych, bądź nawet teraźniejszych w mózgu jest przedsięwzięciem dziwnym: one nie są w nim; to on jest w nich” (H. Bergson, *Materia i pamięć*, tłum z fr. R. Wexler-Waszkinel, Kraków 2006, 121). Uznanie mózgu za podmiot myślenia jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych współcześnie „dziwnych” założeń naturalistycznej filozofii umysłu.

(oparty na przyczynowości celowej, nie sprawczej) i regulatywny – pozwalający „odrzucać w przedbiegach” sformułowania nietrafne. Uświadomione mówienie jest zatem procesem twórczym, który jest modelem wszelkiego stwarzania. Uczestniczą w nim idee jako celowościowe „wzorcy”, ale też macierz przedświadomego, z której, jako zbioru możliwych reakcji psychoruchowych, „wyłania się” nasza wypowiedź. Każdy proces rzeczywisty posiada ten podwójny wymiar przyczynowości fizycznej i celowej i polega na interakcji podmiotu ze światem fizycznym i Bogiem (jako ontycznym nośnikiem idei). Świat fizyczny wpływa na podmiot, będąc przez niego „ujmowanym”, Bóg, z kolei uczestniczy w procesie twórczym, ustanawiając pojęciowe „przynęty dla naszego odczuwania” (*lures for feelings*).

Trzy rodzaje bytu według Platona i odpowiadające im trzy rodzaje doświadczenia można też odnieść do Kantowskiego podziału metafizyki, związanego z trójpodziałem: wszechświat, dusza, Bóg. Widać tu, z jednej strony, podobną do Platońskiej metodę, polegającą na odnoszeniu rodzajów bytu, do odpowiednich typów doświadczenia, ale też istotną zmianę dotyczącą natury tego doświadczenia. Kant analizując doświadczenie bierze bowiem pod uwagę jedynie doświadczenie w pełni świadome, „jasne i wyraźne”, wychodząc od „gotowych” wrażeń i pytając o sposób ich wiązania w pojęciu przedmiotu. W efekcie, pomimo odrzucenia substancjalności materii i duszy, u Kanta wzmocniony zostaje Kartezjański dualizm ducha (dziedziny celów i powinności) i przyrody (dziedziny przyczynowości fizycznej). Idee, według Kanta, ujmujemy jedynie dzięki rozumowi praktycznemu a ich związek z daną nam w doświadczeniu przyrodą musi pozostać niepojęty. To, co odczuwamy jako wartość, zostaje oddzielone od tego, co rozumiemy jako ideę, czyli cel swojego działania. Kantowskie idee są nam dane jako postulaty rozumu praktycznego, które, jak powiada Kant, „nie posiadają już siły jak u Platona twórczej, lecz siłę praktyczną”. Pojęcie „mądrości serca”, która przekracza ego, współpracując z łaską w procesie odzyskiwania utraconego stanu bliskości Boga, traci wszelki sens. Duchowość

przejawia się w dramatycznym „albo-albo” boskiego aktu łaski, którego doświadczalne przejawy pozostają całkowicie poza możliwym ludzkim doświadczeniem.

Kantowski sposób rozumienia teologii racjonalnej jest efektem przemian kulturowych i społecznych, które nieco szerzej omówiłem w tekście *Filozofia jako ćwiczenia duchowe*. Głosem sumienia nie jest już głos Rozumu powszechnego, przemawiającego do każdego podmiotu jako osoby, to znaczy w indywidualnej przestrzeni serca, lecz ogólne bezosobowe prawo moralne, i nawet jeśli, jak to wypowiada Kant w swojej słynnej sentencji, „budzi ono nieustające zdumienie”, traci związek z „tu i teraz” doświadczaną przez podmiot rzeczywistością fizyczną. To, co wewnątrznie odczuwane, jako pierwotna nasycona emocjonalnie więź ze światem traci wszelkie znaczenie moralne. Sumienie nabiera czysto racjonalnego charakteru. Sokratejski *daimonion* staje się głosem ludzkiego rozumu, a świat fizyczny przestaje być miejscem przejawiania się żywego Logosu, staje się dziedziną „zjawisk fizycznych” uporządkowanych zgodnie z prawami logiki, w obiektywnym czasie fizycznym.

Zadanie filozoficznej logoterapii można opisać jako budzenie sumienia, w znaczeniu wykraczającym poza uniwersalne formuły rozumu praktycznego. Tak jak u Frankla, sumienie jest Boskim głosem przemawiającym indywidualnie tu i teraz jako ukryty pod zjawiskami sens konkretnej sytuacji problemowej. Uwaga noetyczna pozwala człowiekowi wychodzić poza nawykową interpretację zdarzeń i odczytywać sens, jako swoje „po-wołanie” w konkretnych sytuacjach życia. Coaching filozoficzny jest otwieraniem tej perspektywy, która bywa nazywana „mądrością serca”, i która zakłada porządek teleologiczny i obecność Boga w każdym tu i teraz jako przyczyny celowej zdarzeń.

Pojęcie Boga, jakim posługuje się filozofia procesu, nawiązuje do Platońsko-Arystotelesowskiej tradycji ujmowania Boga jako przyczyny celowej, ale też poza nią wykracza. Whiteheadowskie rozumienie opiera się głównie na pojęciu Boga kochającego, którego nie

sposób pojąć ani jako Nieporuszonego Poruszciciela, ani jako imperialnego władcy świata, ani jako bezwzględego moralisty. Mówiąc o Bogu jako współcierpiącym z ludźmi dawcy „celów inicjalnych”, Whitehead nawiązuje przede wszystkim do przesłania Ewangelii, ukazującej w Jezusie Boga jako naszego towarzysza w cierpieniu, jako nieposługującego się siłą fizyczną absolutnego Dobra<sup>13</sup>.

### 3. W STRONĘ FILOZOFII TU I TERAZ. POPPEROWSKIE 3 ŚWIATY W UJĘCIU PROCESOWYM

Popperowskie trzy światy odpowiadają Kantowskiemu trójpodziałowi metafizyki. O ile jednak rzeczywistość opisywana przez Kanta jest statyczna i konsekwentnie dualistyczna, o tyle światy Popperowskie ewoluują i są na siebie wzajemnie otwarte. Świat drugi wyłania się z pierwszego, a trzeci z drugiego. Popper wyjaśnia to w kategoriach ewolucji emergentnej. Pojawienie się pierwszych organizmów żywych posiadających stany wewnętrzne jest „niespodzianką ewolucji”, której nie można wydedukować logicznie z najbardziej nawet szczegółowych opisów stanów fizycznych. Podobnie powstanie świata 3. jest zaskakującą konsekwencją ewolucji człowieka, który zaczął w pewnym momencie używać języka nie tylko do sygnalizowania, ale też do opisu i argumentacji. Jest to wynik toczących się nieustannie w przyrodzie procesów twórczych, które tylko częściowo wyjaśnia

13 Galilejska koncepcja Boga, jak ją nazywa Whitehead, „nawiązuje do wrażliwych składników świata, które działają wolno i w ciszy, za pomocą miłości. Wyraża się w uobecnianiu się tu i teraz królestwa nie z tego świata. Miłość ani nie zarządza, ani nie jest nieporuszona, nie jest też w pełni świadoma reguł moralnych”. Por. A.N. Whitehead, *Process and Reality*, dz. cyt., 343 [tłum. moje – P.L.]. Whiteheadowska teologia naturalna nie jest spójną doktryną lecz zbiorem syntetycznych wizji, które rozwijają się w czasie. Dotyczy to także innych teologów procesu, takich jak Charles Hartshorne, John Cobb czy Józef Życiński. Nie widać u nich prób stworzenia jednej ponadczasowej doktryny. Jak powiada Hartshorne, cytując Poppera: „Obiektywność filozofii nie ma swych podstaw w żadnym indywidualnym podmiocie, tkwi w procesie wzajemnego sprawdzania oraz inspiracji”. C. Hartshorne, *The Logic of Perfection*, Open Cour, La Salle, Illinois 1962, ix [tłum. moje – P.L.].

Darwin. Istotnym ich elementem jest bowiem rodzaj Lamarkowskich inklinacji, wewnętrznie motywowanych tendencji do określonych zachowań (np. upodobania niektórych antylop do najwyższej położonych listków akacji). Dopiero ten element w połączeniu z prawami Darwina składa się na obraz ewolucji emergentnej.

Metafizyka procesu jest wynikiem przeniesienia obrazu ewolucji Wszechświata w obszar ludzkiego doświadczenia tu i teraz. Makrokosmos odzwierciedla się w mikrokosmosie na wiele sposobów<sup>14</sup>. Metafizycznie najbardziej doniosłe jest jednak to, co wydarza się w każdej sekundzie naszego istnienia jako „pulsowanie czasu” w obrębie wiecznego „teraz”. Doświadczenie pulsowania czasu można opisać jako doświadczenie „wyłaniania się” terażniejszości w obrębie macierzy stanów już zrealizowanych oraz stanów możliwych. Dostrzeżenie tego wymiaru ludzkiego doświadczenia wymaga postawy charakterystycznej dla umysłu medytującego. W tzw. „normalnym” stanie świadomości uwaga skierowana jest na ruch przedmiotów materialnych w przestrzeni i czasie. Nie mamy wówczas dostępu do „czasotwórczej” aktywności naszego umysłu. Doświadczamy wówczas nie tego, co Whitehead opisuje jako konkretny fakt urzeczywistnienia, lecz jedynie „ruch przedmiotów materialnych w beczasowej przestrzeni”. Do opisu faktu urzeczywistnienia Whitehead skonstruował skomplikowaną terminologię metafizyczną. Ze względu na praktyczny charakter przedstawianej tu „filozofii tu i teraz”, zasadne wydaje się uproszczenie terminologii, tak by ontologia ta mogła być „narzędziem” w praktyce coachingowej. Posłużę się w tym celu Platońskim trójpodziałem bytu przedstawionym w dialogu *Timajos* oraz ontologią trzech światów Poppera.

---

<sup>14</sup> Jak to pokazał Jason Brown od strony neurologii, powstawanie stanów świadomych w mózgu polega na pulsacyjnych mikroprocesach, które odzwierciedlają niejako kolejne fazy ewolucji mózgu: fazy gadziej (rdzeniowej), ssaczkiej (limbiczej) i ludzkiej (korowej). Por. B. Grochmal-Bach, M. Pačhalska, *Tożsamość człowieka a teoria mikrogenetyczna*, Kraków 2004, 108n.

Pierwszy świat Poppera ujęty procesualnie<sup>15</sup> jest tym, czego doświadczamy jako własnego ciała. Jest to doświadczenie najbardziej pierwotne, ciężkie od emocji i pozbawione wyrazistości typowej dla „dojrzałej”, jasnej i wyraźnej świadomości zmysłowej. Doświadczenie na tym pierwotnym poziomie jest dostępne również organizmom pozbawionym przedstawień i jest, jak powiada Whitehead, mgliste (*dim*), ale za to od strony podmiotowej niewątpliwie prawdziwe. Ten rodzaj doświadczenia łatwo umyka naszej, przyzwyczajonej do „obiektywizowania” uwadze, choć, jak to pokazują prace Merleau-Ponty’ego czy Lakoffa<sup>16</sup>, jest fundamentem naszego myślenia pojęciowego. Ciała możemy doświadczać oczywiście również w prezentacji naocznej, jednak świat 1 w ujęciu procesowym to nie świat ciał rozumianych jako bryły materialne w przestrzeni, lecz świat ciał odczuwanych „od środka” jako żywe ciało własne (język niemiecki posiada tu przydatne odróżnienie *Körper* jako ciało-bryła

15 Charakterystyczne dla podejścia Popperowskiego jest odrzucanie jako subiektywnej i przez to poznawczo bezwartościowej warstwy wewnętrznej doświadczenia. Popper w imię obiektywizmu w epistemologii odrzuca całą tradycję klasyczną traktującą wiedzę jako stan podmiotu poznającego (nazywał swoje podejście „epistemologią bez podmiotu poznającego”). Procesualna interpretacja odchodzi od skrajnego obiektywizmu Poppera w stronę perspektywizmu przyrodniczego, charakterystycznego dla Leibniza (świat jest układem perspektyw, nie istnieje punkt „spojrzenia znikąd”, wiedza jest zawsze wiedzą z jakiegoś punktu widzenia). O perspektywizmie przyrodniczym piszę w tekście P. Leśniak, *Whitehead’s Copernican Turn*, w: A.N. *Whitehead’s Thought through a New Prism*, ed. V. Petrov, Cambridge 2016, 135–148.

Platon charakteryzuje rodzaje doświadczenia opisując jego przedmioty, nie troszcząc się o to, jaki jest podmiot, który w danym momencie doświadcza tych przedmiotów. Platon nie przyjmuje jak Kant, że to podmiot „konstruuje” przedmiot, a jedynie, że musi być on do przedmiotu podobny (dusza rozumna jest nieśmiertelna, gdyż spostrzega Idee, a „upada w materię”, gdy ogląda jedynie zjawiska). Stajemy się tym, co jest przedmiotem naszego spostrzeżenia. Jest to zgodne z naszym bezpośrednim doświadczeniem, w którym zawsze dane jest nam „coś” – przedmiot, a podmiot jest zawsze poza naszym polem widzenia. Jednak doświadczenie, jak podkreśla Whitehead, zawsze, również w swych najbardziej elementarnych formach, jest wektorem, nie skalarem, tzn. jest przedmiotowo-podmiotowe.

16 Por. M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, tłum. z fr. M. Kowalska, J. Migasiński, Warszawa 2001; G. Lakoff, M. Johnson, dz. cyt.

i *Leib* jako żywe ciało własne). Przedstawienia zmysłowe traktujemy spontanicznie jako cechy substancji materialnych na skutek hipotez percepcyjnych, ugruntowanych przez nawyk, są one jednak jedynie symbolami świata 1., ukształtowanymi w toku ewolucji tak, by reprezentować nam zjawiska istotne z punktu widzenia przetrwania. Przedstawienia zmysłowe należą już (od swojej strony bytowej) do świata drugiego, którego doświadczamy jako naszej terażniejszości, będącej w istocie „zatrzymaną terażniejszością” (James mówił o „pozornej terażniejszości”, Husserl nazywał to zatrzymywanie „retencją”, a współczesna psychologia poznawcza przypisuje je niekiedy pamięci sensorycznej). Doświadczenia z poziomu 1. Whitehead nazywa czuciami kauzalnymi (*causal efficacy*) i to one stanowią o naszej pierwotnej i najbardziej rzeczywistej więzi z realnym światem fizycznym. Są to płynące z ciała odczucia sprawczości i doznawania, którym towarzyszy propriocepcja i interocepcja. Chcąc zrozumieć dynamiczną naturę realnego świata przyrody, należy odwołać się do tego rodzaju mocno nasyconych emocjami doświadczeń, a nie gotowych, „uprzestrzennionych” już przez nasz umysł wyobrażeń przedmiotów materialnych. Zainspirowany prawdopodobnie ideami filozofii Whiteheada Popper, stwierdza, że w realne istnienie przedmiotów świata 1., wierzymy nie dlatego, że je widzimy i słyszymy, ale dlatego, że „oddają nam kopniaki”.

Świat 2., czyli świat wyrazistych doznań zmysłowych jest naturalnym sposobem bycia naszej „psyche”, wspólnym z wieloma innymi gatunkami zwierząt. Jest to świat wrażeń, odczuć, oczekiwań, konkretnych wyobrażeń. Popper uznaje, że na poziomie doświadczenia zmysłowego przejawiamy świadomość zmysłową, która nie ma charakteru „świadomości pełnej”. Specyficznie ludzkie rodzaje doświadczenia odnajdujemy dopiero w świecie 3. Mowa tu o poznawczym ujmowaniu Platónskich idei, Popperowskich obiektywnych treści teorii czy Fregowskich Myśli. Człowiek dostrzegający sens w swoim życiu lub odnajdujący rozwiązanie nurtującego go problemu, ujmuje

coś, czego nie można sprowadzić do żadnej konkretnej treści spostrzegania zmysłowego.

„Dostrzeżenie” nowego rozwiązania problemu teoretycznego, podobnie jak opisane wyżej poszukiwanie „właściwego słowa” czy „świadome mówienie”, ma charakter przeżycia, które jak każde doświadczenie wychodzi od emocji i do nich zmierza, jednak nie one stanowią o jego istocie. Cechą wyróżniającą doświadczeń z obszaru świata 3. jest funkcja symbolizowania. Jak każde doświadczenie, odnośnienie symboliczne ma oczywiście również strukturę metafizyczną „odczuwania” (feeling) polegającą na „ujmowaniu w jedno mnogości czuć”. Lotz charakteryzując stan umysłu medytującego jako „napięcie pozytywne”, opisuje je metaforycznie jako „uwolnienie się od wielości i zwrot ku jedności”<sup>17</sup>. Napięcie pozytywne ma aspekt bierny, polegający na odprężeniu i „otwartości umysłu”, oraz czynny, polegający na „uaktywnieniu naszych sił psychicznych w sposób właściwy ich specyfic”.

Popper zauważa istotne podobieństwa pomiędzy ewolucją przyrody, dokonującą się dzięki selekcji naturalnej, oraz procesem rozwoju nauki, jaki dokonuje się dzięki postawie krytycznej badacza. Postęp jest jego zdaniem możliwy dzięki twórczej wyobraźni naukowców gotowych zaryzykować porażkę i formułujących odważne rozwiązania problemów. Jak pokazuje historia nauki, aby postęp mógł się dokonać, istotna jest nie tylko umiejętność formułowania nowych oryginalnych koncepcji, ale też gotowość trwania przy jednej z nich nawet w obliczu kontrargumentów. Wiara badacza w swoją teorię jest „subiektywnym”, a więc według Poppera irracjonalnym, składnikiem nauki. Jednak dopiero jego uwzględnienie daje adekwatny obraz procesu twórczego, który można odnieść do sytuacji problemowych w nauce, oraz tych, w których znajduje się człowiek życiu codziennym. Popperowski model naukowego postępu, model kolejnych prób i eliminacji błędów, po uwzględnieniu wymiaru podmiotowego

---

17 J. Lotz, *Wprowadzenie w medytację*, tłum. z niem. J. Zychowicz, Kraków 1983, 103.

poznania można potraktować jako uniwersalną strukturę sytuacji problemowych<sup>18</sup>, przydatną do tworzenia narzędzi coachingowych.

W procesie coachingu Klient rozpoznaje swoją sytuację problemową (jest ona dynamicznym obiektem świata 3., zawierającym między innymi zmieniające się cele – zmiana celu zmienia sytuację problemową), następnie uruchamia swoją wyobraźnię twórczą, poszukując możliwych rozwiązań. Dokonuje ich wstępnej selekcji, a w końcu wypróbowuje je w praktyce. Każda sytuacja problemowa może być analizowana na trzech poziomach odpowiadających trzem, scharakteryzowanym wyżej „światom” Platona-Whiteheada-Poppera. Każde doświadczenie ma też swój aspekt podmiotowy i przedmiotowy. W każdym ze światów możemy zatem wyróżnić trzy „warstwy”, ze względu na sposób, w jaki jest on ujmowany<sup>19</sup>.

W ten sposób 3 światy Poppera stają się dziewięcioma „światami”, z których każdy odnosi się do określonego typu doświadczenia. Np. świat 3. może być ujmowany w relacji do samego siebie (jako np. Arystotelesowska „samomyśląca się myśl” czy Fregowskie „Trzecie Królestwo” obiektywnych „myśli samych w sobie”), oznaczamy go wówczas jako świat 3.3. Ale świat 3. może być też ujmowany jako myśl konkretnej osoby w danej chwili, jej aktualne mniemanie – oznaczamy go wówczas jako świat 3.2. Z kolei świat 3.1 jest światem 3. „zmaterializowanym” w postaci zapisów na różnego typu nośnikach materialnych, w tym przede wszystkim w mózgu w postaci zapisów neuronalnych. Warto tu zwrócić uwagę na fakt, iż pamięć mózgowa to ogromna część naszej pamięci, ale nie jej całość – pamięć czysta,

---

18 Tezę tę uzasadniłem w tekście P. Leśniak, *Schemat prób i eliminacji błędów jako najogólniejsza struktura racjonalności*, w: *Oblicza racjonalności*, red. Z. Ambrożewicz, Opole 2005, 63–78.

19 Sam Popper wyróżnił trzy sposoby rozumienia, tj. „warstwy” świata 3.: świat 3.1, czyli materialną warstwę świata 3. (książki, czasopisma, dyski komputerów), świat 3.2, czyli psychiczną warstwę świata 3. (teorie istniejące w ludzkich umysłach) oraz świat 3.3, czyli obiektywne treści teorii same w sobie. Por. K.R. Popper, *Replies to My Critics*, w: *The Philosophy of Karl Popper*, red. P.A. Schilpp, La Salle 1974, 1051.

jak podkreślał Bergson, nie daje się pojąć w ten sposób. Popper, podążając za tokiem myślenia Bergsona, wskazuje na pamięć tworzącą ciągłość (*continuity producing memory*) jako niematerialny składnik ludzkiej pamięci. Zapamiętana mózgowo treść będzie zatem oznaczana jako 3.1, lecz myśl, której nośnikiem jest pamięć czysta jako 3.2.

Kiedy uwzględnimy wektorowy (podmiotowo-przedmiotowy) charakter każdego doświadczenia (ale też każdego bycia, ponieważ z Whiteheadowskiej perspektywy nie ma bezwładnej materii i każdy organizm od fal elektromagnetycznych po Boga jest w istocie rodzajem wektora, tj. podmiotowo-przedmiotowego doświadczenia), omawiane wyżej 3 rodzaje bytu dają następującą macierz wzajemnych relacji:

3.1	3.2	3.3
2.1	2.2	2.3
1.1	1.2	1.3

Gdzie pierwszy wyraz odnosi się do podmiotowego, a drugi przedmiotowego bieguna doświadczenia.

1.1 to świat materialny, ujmowany jako byt sam w sobie, np. Platowska *chora* lub Arystotelesowska materia pierwsza, ale też Whiteheadowskie „czucia fizyczne”.

1.2 to świat przedstawień, zmysłowych „prezentacji naocznych”. Jest to „świat materialny dla nas”. Smak, zapach, dźwięk czy barwa jako przedstawienia umysłu, ujmowane przez nas nawykowo jako własności ciał fizycznych.

1.3 to świat Form, entelechii, struktur matematycznych rozpatrywanych jako formy rzeczy materialnych. Można je pojąć jako „Myśl wcieloną”.

2.1 to „ja” w relacji do swojego ciała, są to opisane wyżej czucia kauzalne, nasycone emocjonalnie pierwotne doznania, „coś na kształt marzenia sennego”.

2.2 to nasza podmiotowość, ujmowana po Humowsku, jako wiązka przedstawień, lub po Kartezjańsku jako, „to, co myśli, chce, wyobraża sobie i czuje”.

2.3 to doświadczenia noetyczne, doświadczenia Sensu i powinności. To „ujmujący nas Logos”.

Macierz ta odczytywana w perspektywie wertykalnej jest obrazem naszego ludzkiego „tu i teraz”. Kolumna pierwsza obrazuje naszą przeszłość, powiększający się obszar tego, co już zastygłe i zdeterminowane, druga to doświadczana terażniejszość, a trzecia to przyszłość, której doświadczamy jako sensu aktualnych sytuacji.

Przeszłość    Teraźniejszość    Przyszłość

1.3	2.3	3.3	poziom duchowy
1.2	2.2	3.2	poziom psychiczny
1.1	2.1	3.1	poziom fizyczny <sup>20</sup>

Macierz ta jest użytecznym narzędziem analizy różnych koncepcji filozoficznych. Kolejne rzędy mogą obrazować klasyczne stanowiska ontologiczne. Materialista uznaje realność tylko pierwszego rzędu, pozostałe dwa uznając za „zjawiska” dające się do niego „zredukować”. Podobnie zwolennik teorii danych zmysłowych czy spirytualista potraktuje rząd drugi, a idealista obiektywny czy panteista rząd trzeci. Formą zadania dla studentów filozofii może być wykorzystanie tej macierzy jako narzędzia analizy konkretnych tekstów filozoficznych. Np. Augustyńskich rozważań o czasie w XI księdze *Wyznań* czy II księgi *Medytacji* Kartezjusza.

Możemy też przypisać kolejnym kolumnom różne sposoby widzenia procesu życia. Kiedy akcentujemy rolę środowiska w procesie życia, koncentrujemy się na przyczynowości fizycznej, analizujemy kolumnę pierwszą. W ludzkiej percepcji pomijamy wówczas poziom intencji i celów, badamy wpływ stanów fizycznych w świecie na procesy mózgowy. Kiedy bierzemy pod uwagę kolumnę drugą, akcentujemy nasze przeżycia wewnętrzne. Z tej perspektywy widziany

<sup>20</sup> Struktura tej macierzy odpowiada nie tylko strukturze poziomów psychiki według Frankla; pojawia się w naukach duchowych Wschodu. Odpowiada np. budynkowi nauki wg Mahamudry; por. Lama Ole Nydahl, *O naturze rzeczy*, tłum. z ang. W. Tracewski, Warszawa 2008, 103.

proces życia jest aktualnym przeżywaniem chwili, czyli jak powiada Whitehead „samostwarzaniem podmiotu”, gdzieś pomiędzy wrażeniami (1.2), a przekonaniami (3.2). Kiedy podkreślamy rolę pojęciowych antycypacji, proces nabiera charakteru teleologicznego<sup>i</sup> musimy uwzględnić wówczas elementy normatywne i sens (3.3), czyli kolumnę trzecią<sup>21</sup>.

#### 4. STOICKA FILOZOFIA „TU I TERAZ”

Filozofia stoicka była filozofią uprawianą w modelu coachingowym. Jej celem było kształtowanie silnych osobowości, rozumnych podmiotów cechujących się odpornością psychiczną (*ataraksja*), zdolnych do formułowania i skutecznej realizacji racjonalnych celów<sup>22</sup>. Jak zauważa Hadot, punktem centralnym stoickiej pracy z umysłem była praktyka „wytuczania terażniejszości”. Chodziło o osiągnięcie stanu medytacyjnego skupienia uwagi na chwili obecnej i dążenie do przeniesienia tego stanu wzmożonej czujności na każdą chwilę życia. „[Uwaga skierowana na chwilę bieżącą jest pewnego rodzaju tajemnicą ćwiczeń duchowych. Uwalnia ona od namiętności, zawsze wywołanej przez przeszłość albo przyszłość, te zaś od nas nie zależą; ułatwia czujność, skupiając ją na chwili obecnej, miniaturowych rozmiarów i w swej miniaturowości zawsze dającej się opanować, zawsze dającej się znieść; wreszcie otwiera przed naszą świadomością możliwość przemiany w świadomość kosmiczną, czyniąc nas wrażliwymi na nieskończoną wartość każdego momentu, sprawiając, że

21 Por. A.N. Whitehead, *Modes of Thought*, New York 1938, 228.

22 Jak pisze Hadot: „(...) wszelkie nieszczęście ludzkie pochodzi stąd, że ludzie dążą do zyskania lub zachowania dóbr, których nie mogą osiągnąć lub których nie mogą stracić, a i stąd również, że próbują uniknąć zła często nieuniknionego. Filozofia będzie więc tak wychowywać człowieka, by do tych tylko celów dążył, które są osiągalne, i tego tylko zła unikał, którego uniknąć może”. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2003, 14.

każdą chwilę istnienia odbieramy w wymiarze powszechnego prawa kosmosu”<sup>23</sup>.

Wytyczanie terażniejszości jako praktyka duchowa skoncentrowana wokół doświadczenia „tu i teraz” jest kluczem do zrozumienia stoickiej metafizyki. Jej istota pod tym względem nie różni się od współczesnej filozofii procesu. Doświadczenie „tu i teraz” jest czystym doświadczeniem bycia. Jest ono głównym motywem stoickich ćwiczeń duchowych, ale też punktem odniesienia dla refleksji metafizycznej, która polega na próbach pojęciowego ujęcia kategorii czy struktur, jakie się w tym doświadczeniu ujawniają.

Jednym z najtrudniejszych dla współczesnego czytelnika fragmentem stoickich praktyk filozoficznych jest filozofia przyrody albo „fizyka”, czyli, jak to określa Epiktet, praktykowanie „dyscypliny pragnienia”<sup>24</sup>. Co wspólnego mają ludzkie pragnienia z fizyką? Trudno to pojąć współczesnemu czytelnikowi, który spontanicznie przyjmuje obraz przyrody, jako zbioru substancji materialnych istniejących w niezależnej od nich bezczasowej przestrzeni. Ten spontaniczny obraz nie jest jednak ani „czysty”, ani nawet „zdroworozsądkowy”. Jest mieszaniną teorii, mitów i obrazów, które kształtują nasze współczesne potoczne myślenie. Jest przesiąknięty przestarzałą mechanistyczną mitologią, która wykrzywia nie tylko obraz przyrody, ale też ludzkiej psychiki, oddzielając ją od przyrody prostą kartezjańską kreską. Refleksja nad naturą przyrody jest istotnym składnikiem antycznych praktyk filozoficznych. Nie sposób jednak uchwycić ich znaczenia, nie doświadczając przyrody w sposób bliski rozumieniu starożytnych.

Niestety, filozofia przyrody rzadko dziś pojawia się w programie studiów uniwersyteckich. A jeśli już jest tam obecna, rzadko ma coś

---

23 Por. P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. z fr. P. Domański, Kęty 2004, 18.

24 Por. tamże.

wspólnego z fizyką Epikteta<sup>25</sup> czy filozofią procesu. Jednak to właśnie, procesualnie ujmowana filozofia przyrody niesie w sobie ogromny ładunek terapeutyczny. Adept filozofii, który uczy się rozumieć przyrodę jako proces, zyskuje ważne narzędzie samorozwoju. Pozwala mu to dostrzegać organiczny charakter wszechświata, widzieć siebie jako element większej całości, dostrzega podobieństwa strukturalne procesów rozgrywających się na różnych poziomach istnienia, a przede wszystkim uczy się rozumieć własne emocje jako procesy, powiązane w sposób plastyczny z procesami z innych poziomów.

Stoicka *psyche* nie jest substancją niematerialną spoza świata, lecz jednym z procesów organicznie pojmowanej przyrody. Jeśli zakładamy, że przyroda to istniejące w izolacji konkrety materialne, poruszające się w „gotowej” przestrzeni i czasie, trudno nam pojąć, że uprawianie namysłu nad przyrodą może być leczeniem duszy. Dopiero kiedy spojrzymy na przyrodę jako na żywy proces stawania się, i nie wyizolujemy z niej barw, zapachów i dźwięków jako umysłowych „dodatków”, i nie oddzielimy siebie jako subiektywnego podmiotu od obiektywnych przedmiotów materialnych, oglądanie przejawiającego się w przyrodzie porządku będzie dla nas doświadczeniem zbliżonym do praktyk, które Epiktet nazywał fizyką.

Whitehead wskazuje na stereotypy utrudniające nam dziś przyjęcie filozoficznej postawy wobec przyrody. Najbardziej destrukcyjny jest zamęt wywołany niewłaściwie umiejscawianą konkretnością<sup>26</sup>.

25 W podręczniku *Filozofia przyrody* ks. Michała Hellera ma charakter historyczny, gdzie filozofia procesu Whiteheada jest omawiana w X rozdziale. Por. M. Heller, *Filozofia przyrody*, Kraków 2004, 149n. O potrzebie poznawczej funkcji uczuć związanych z przyrodą interesująco pisze też Konrad Lorenz. Por. K. Lorenz, *Regres człowieczeństwa*, tłum. z niem. A.D. Tauszyńska, Warszawa 1986.

26 „Niezwykły sukces abstrakcji naukowych, opisujących z jednej strony materię i jej proste położenie w czasie i przestrzeni, z drugiej – umysł spostrzegający, cierpiący, rozumujący, lecz nie ingerujący w bieg rzeczy materialnych, sprawił, iż filozofia musiała się na te abstrakcje zgodzić jako na najbardziej konkretne odzwierciedlenie faktów. W taki sposób zniszczono nowożytną filozofię”. A.N. Whitehead, *Nauka i świat współczesny*, tłum. z ang. S. Magala, Warszawa 1988, 63.

Błąd polega na tym, że za najbardziej konkretne składniki rzeczywistości uznajemy wyodrębnione z procesu stawania się, gotowe substancje. Nie dostrzegamy, że najbardziej konkretnym składnikiem naszego doświadczenia jest nasze „tu i teraz”, które nie jest ani „obiektywne”, ani „subiektywne”, lecz posiada jedynie swój subiektywny i obiektywny „biegun”. Biegunowość naszego doświadczenia ujawnia się, gdy poddajemy proces doświadczenia analizie filozoficznej. Kiedy działamy, traktujemy spontanicznie świat jako złożony z podlegających manipulacji przedmiotów materialnych, jednak skierowanie uwagi na „tu i teraz”, uchwycenie chwili jako przedmiotu uwagi, jest odwróceniem tej naturalnej tendencji i początkiem postawy filozoficznej. Jak powiada Hadot, „uwaga skierowana na chwilę bieżącą jest pewnego rodzaju tajemnicą ćwiczeń duchowych...”<sup>27</sup>.

„Wytyczanie terażniejszości” w *Rozmyślaniach* Marka Aureliusza to zbiór zaleceń, zmierzających do uśmierzenia niepokoju jaki budzi w nas, z jednej strony, niepewna przyszłość, a z drugiej, nieodwołalność zdarzeń przeszłych: „Pamiętaj, ani przeszłość ani przyszłość nie ciążą na tobie ale zawsze terażniejszość”. „Całe szczęście, jakie próbujesz osiągnąć okrężną drogą, możesz mieć natychmiast. Kiedy pozostawisz za sobą całą przeszłość, przyszłość pozostawisz opatrności, a terażniejszość ułożysz wedle zbożności i sprawiedliwości”. „Większość ludzi nie żyje, ponieważ nie żyje w terażniejszości”<sup>28</sup>. W terażniejszości żyjemy, gdy „zakreślamy to, co przeżywane teraz”, gdy „pozostawiamy za sobą całą przeszłość, przyszłość zostawiamy opatrności”<sup>29</sup>.

Zalecenia tego rodzaju nie wyczerpują jednak treści stoickiej „filozofii tu i teraz”. Stoicyzm jest czymś więcej niż zbiorem porad duchowo-psychologicznych – jego osią jest próba pojęciowego uchwycenia czystego doświadczenia, doświadczenia „bycia tu i teraz”.

---

27 P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., 18.

28 P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna*, dz. cyt., 141.

29 Tamże.

„Twardym rdzeniem” stoickiej praktyki jest filozofia czasu, którą Marek Aureliusz przejmuje z tradycji sięgającej Chryzypa. Hadot, wyjaśniając założenia stoickiej filozofii czasu, powołuje się na Bergsonowską filozofię procesu: „Przy takim punkcie widzenia terażniejszość ma pewne trwanie, pewną »gęstość«, która to gęstość może z kolei być większa lub mniejsza (*kata platon*). W tym znaczeniu stoicka definicja terażniejszości okaże się całkowicie analogiczna z definicją Bergsona 9 z *Myśli i ruchu*, przeciwstawiającą terażniejszość jako moment matematyczny – będący jedynie czystą abstrakcją – terażniejszości posiadającej pewną gęstość, pewne trwanie, w mniejszym lub większym stopniu określające i wyznaczające moją uwagę (...) [Chryzyp] mówi bardzo wyraźnie, że tylko czas terażniejszy »należy faktycznie« – *hyparchein* [do pewnego podmiotu], podczas gdy przeszłość i przyszłość są dokonane, spełnione – *hyphestanai*, ale »wcale nie należą«, powiada on, »faktycznie« [do pewnego podmiotu], tak jak mówi się, że »faktycznie należą« tylko pewne orzeczenia, rzeczywiście się dokonujące, na przykład »spacerować« należy do mnie faktycznie, gdy spaceruję, a nie należy do mnie faktycznie, gdy leżę lub siedzę (...)»<sup>30</sup>.

## 5. „MOJE TU I TERAZ”

Przedstawioną wyżej matrycę stanów wykorzystuję jako punkt wyjścia do tworzenia narzędzi coachingowych. Narzędzie „Moje tu teraz”, jest zaprojektowane jako element coachingu transformacyjnego. Może ono pomóc Klientowi wyjść z „zapętlenia”, związanego z jego nawykami myślowymi. W sytuacji, gdy proces coachingowy zatrzymuje się i Klient wyraża gotowość podjęcia pracy na głębszym poziomie niż tylko operacyjny, coach może zaproponować zastosowanie opisanego tu narzędzia jako składnik procesu, którego celem jest samodiagnozowanie się Klienta. Powinien jednak

---

30 Tamże, 142.

pamiętać, że nie ma kompetencji terapeuty i nie powinien inicjować procesu terapeutycznego w klasycznym rozumieniu. Jego zadaniem jest umożliwienie Klientowi samodzielnego dostrzeżenia trudności i samodzielne radzenie sobie z sytuacją problemową.

Ćwiczenie polega na propozycji doświadczenia sytuacji problemowej na różne sposoby, reprezentowane przez 9 stanów przedstawionej macierzy. W odróżnieniu od tradycyjnych „pozycji percepcyjnych”, nie chodzi tu o doświadczenie zmiany punktów widzenia, lecz o doświadczenie zmiany sposobów widzenia<sup>31</sup>. Zadaniem Klienta nie jest przechodzenie od punktu widzenia jednej osoby do drugiej, lecz „podróż wewnętrzna” poprzez kierowanie uwagi na różne obszary siebie i doświadczenie, idących za tym zmian w sposobie prezentowania się sytuacji problemowej. W ćwiczeniu tym, podobnie jak to ma miejsce w wielu różnych systemach pracy terapeutycznej (np. w analizie transakcyjnej, teorii dialogowego Ja Huberta Hermansa czy terapii dwoistego mózgu Schiffera), zakłada się, że człowiek jest organizmem złożonym z względnie autonomicznych podsystemów, które w wyniku procesów rozwojowych integrują się na coraz wyższym poziomie, prowadząc do kształtowania dojrzałej osobowości. Ćwiczenie ma przede wszystkim zwiększać samoświadomość Klienta, co zwiększa poziom jego wewnętrznego zintegrowania, a przez to też odporność psychiczną i gotowość podejmowania wyzwań, jakie stawia przed Nim życie. Ćwiczenie powinno być włączone w całość procesu coachingowego. Nie jest zalecane dla osób o rozchwianej osobowości, osobowości typu borderline czy osób w silnej depresji

---

31 Ćwiczenie „pozycje percepcyjne” to metoda często stosowana przez coachów w przypadku pracy nad relacjami z osobą bliską. Proponuje się Klientowi przyjmowanie różnych punktów widzenia i próbę spojrzenia na sytuację problemową „innymi oczami”. W proponowanym przeze mnie ćwiczeniu chodzi o uaktywnienie zasobów pozwalających spojrzeć na problem z innej „perspektywy wewnętrznej”. Dla przykładu: inaczej doświadczamy świata i siebie, kiedy jesteśmy zatopieni w działaniu, inaczej kiedy rozmyślamy nad czymś a jeszcze inaczej, gdy kontemplujemy piękno przyrody czy pogrążamy się w uczuciach i ich przeżywaniu.

(jak wiadomo coaching nie jest psychoterapią i zakłada się w nim, że Klient jest osobą samosterowną zdolną do samodzielnych dojrzałych decyzji).

Ćwiczenie składa się z trzech części<sup>32</sup>. Pierwsza to opis sytuacji problemowej Klienta. Druga doświadczenie siebie „tu i teraz” w kontekście przedstawionej sytuacji problemowej. Trzecia sformułowanie wniosków (np. w postaci ugruntowania motywacji, dookreślenia wartości i celów). W pierwszej części coach powinien zadbać o to, by w opisie przedstawianym przez Klienta nie zabrakło istotnych elementów, które z różnych powodów mogą uchodzić jego uwadze. Mogą tu się pojawić pytania w rodzaju „Dlaczego jest to dla Ciebie problemem teraz?”, „Jakie próby rozwiązania problemu dotąd podejmowałeś?”, „Dlaczego Twoim zdaniem zawiodły?”, „Jakie osoby są dla Ciebie ważne w kontekście tej sytuacji?”. Opis powinien zawierać istotne z punktu widzenia Klienta aspekty sytuacji problemowej. Powinien być dokonany w języku Klienta, najlepiej z uwzględnieniem metafor wyrażających jego indywidualny sposób rozumienia.

W kolejnym kroku Klient proszony jest o to, by przyjrzał się swojej sytuacji problemowej z 9 różnych pozycji, odpowiadających 9 wymiarom doświadczenia „tu i teraz”. Jest to 9 stanów macierzy:

3.1	3.2	3.3
2.1	2.2	2.3
1.1	1.2	1.3

gdzie, jak to wyżej opisano, pierwsza cyfra oznacza wymiar przedmiotowy (esencjalny), a druga podmiotowy (egzystencjalny) danego stanu. Klient nie musi oczywiście znać opisu i metafizycznego uzasadnienia tej struktury. Powinien rozumieć, że cyfry oznaczają różne stany „ja”, które stara się przywołać, wykonując polecenia coacha.

<sup>32</sup> Ćwiczeniu najlepiej nadać dynamiczny charakter, przygotowując jedną dużą kartę flipchart oraz dziewięć kart ponumerowanych zgodnie z poniżej opisaną macierzą. Po rozmowie dotyczącej sytuacji problemowej Klienta, może być on poproszony o rysunek bądź opis tej sytuacji na dużej karcie. Małe kartki rozkładamy wokół tej dużej, zapraszając Klienta do przechodzenia od jednej do drugiej.

Kolumna pierwsza odpowiada doświadczeniu z pozycji ciała własnego, które zgodnie z tradycją antyczną<sup>33</sup> posiada trzy względnie niezależne centra: brzuch, serce i głowę. Kolumna druga odpowiada „zwykłym” przeżyciom psychicznym, odpowiadającym umysłowi w filozofii nowożytnej (Kartezjusza, Locke’a, Hume’a). Ma on również trójwarstwową strukturę, odpowiadającą warstwie przekonań, pragnień i odczuć lub trzem rodzajom dusz wyróżnianym przez Platona: rozumnej, bojowej i zmysłowej. Kolumna trzecia to poziom duchowy (pomijany zupełnie w scjentyście zorientowanej psychologii), który, jak wspomniano wyżej, ma też swoje 3 wymiary: przedświadomy, przeżyciowy (kontemplacyjny) i nadświadomy. Interpretacja coachingowa każdej z tych kolumn ma nieco inne źródła. Pierwsza nawiązuje do psychologii procesu Arnolda Mindella (bramy fizyczne „tu i teraz”), druga do psychologii Gustava Junga (bramę psychiczną 1.2 można interpretować np. jako bliższą animie, bramę 3.2 animusowi), trzecia do logoterapii Wiktora Frankla (bramy duchowe).

Pierwsza z pozycji cielesnych, pozycja „brzuch”, 1.1, polega na doświadczaniu siebie na poziomie najbardziej pierwotnych doznań fizycznych. Klient jest zapraszany do skupienia uwagi w przestrzeni brzucha i doświadczaniu swoich odruchów motorycznych czy sposobu przejawiania się jego własnej energii ruchowej. Następnie prosi się go, by znajdując się w tym stanie, przyjrzał się ponownie swojej sytuacji problemowej. Te obszary doświadczenia mają charakter najbardziej emocjonalny i w coachingu filozoficznym nie są nigdy celem samym w sobie. Mają one jedynie pomóc Klientowi doświadczyć siebie jako bytu wielowymiarowego, posiadającego czujące ciało i dostrzec ewentualne emocjonalne uwarunkowania uniemożliwiające niekiedy świadome i racjonalne poradzenie sobie z sytuacją problemową. Klient może zrezygnować z tego etapu ćwiczenia, może

---

33 Galen umieszcza trzy Platonie części duszy w konkretnych narządach, rozumną w mózgu, bojową w sercu i pożądlivą w wątrobie. Por. D. Calouri, *Plotinus on the Soul*, Cambridge 2015, 190.

też poczuć potrzebę głębszej wykraczających poza coaching pracy w obszarze emocji. Coaching filozoficzny, tak jak logoterapia, jest możliwy, jeśli Klient nie jest „zafiksowany” w obszarze emocji.

Druga pozycja, „serce”, 2.1, wymaga od Klienta skoncentrowania uwagi w obszarze klatki piersiowej, tj. fizycznego serca i podążanie za doznaniem jakie to rodzi. Ćwiczenie to, nawiązując do antycznej antropologii, zakłada, że emocje, które przeżywamy jako zlokalizowane w obszarze serca mają inną naturę niż te, które przejawiają się na poziomie brzucha. Zakłada też, że uświadomienie sobie własnych emocji pozwala na bardziej świadome mierzenie się z trudnościami, jakie rodzi sytuacja problemowa.

Trzecia brama fizyczna, 3.1, „głowa”, jest doświadczana w kontraście do dwu pozycji poprzednich. Klient jest zachęcany, by poczuł „przestrzeń głowy”, jej ciężar i zmęczenie, by doświadczył swojego „bycia w przestrzeni głowy”<sup>34</sup>. Celem tego fragmentu ćwiczenia jest umożliwienie Klientowi doświadczenie własnego, mówiąc obrazowo, „przechodzenia w obszar głowy” czy też „odcinania się” od własnych emocji w kontekście sytuacji problemowej. Wiele opisanych przez psychologię mechanizmów obronnych ma taki właśnie charakter. Np. mechanizm izolowania, polegający na uciekaniu uwagą od aktualnie przeżywanych emocji i koncentrowaniu się na zadaniu do wykonania. Emocje „odcięte” dają jednak o sobie znać z opóźnieniem. Nie chodzi oczywiście w tym ćwiczeniu o dążenie do stanu wolnego od wszelkich mechanizmów obronnych, a jedynie o ich dostrzeżenie przez Klienta, co ma pomóc w zmniejszeniu ich negatywnego wpływu. Współczesny człowiek, w znacznie większym stopniu niż ludzie

---

34 Jednym z założeń współczesnej filozofii umysłu jest utożsamianie myślenia z procesami mózgowymi. Zakładam tu za Bergsonem, że mózg jest jedynie narzędziem wyrażania myśli, a nie ich twórcą. Mózg jest przede wszystkim nośnikiem złożonych odruchów poznawczo-behavioralnych, które umożliwiają nam komunikację, w tym przede wszystkim mówienie, uczenie się adaptacyjne i pamięć habitualną. Mózg nie jest jednak narzędziem poznania intelektualnego. Myśli jako takie należą do świata 3.3, z kolei przekonania są rodzajem indywidualnych „nastawień” poznawczych, które należą do świata 3.2.

z epok poprzednich, ma kłopot z doświadczaniem siebie integralnie, w łączności z wszystkimi centrami emocjonalnymi. „Przebywanie w przestrzeni głowy” nie musi oznaczać, że uaktywniają się nasze wyższe centra racjonalne i duchowe. Np. „przeżywanie minionych sytuacji”, które traktujemy jako „rozmyślanie”, ma często bardzo niewiele wspólnego z myślami w obiektywnym sensie – angażuje głowę, tj. mózg jako centrum odruchów związanych z naszymi reakcjami poznawczo-behawioralnymi, ale nie umysł, jako centrum uwagi noetycznej.

Pierwsza brama psychiczna, 1.2, to centrum doznań zmysłowych, duszy zmysłowej, „animy”. Platon do opisu tego rodzaju energii psychicznej używa metafory „czarnego konia” (w *Fajdrosie*), ale też wielogłowej bestii (w *Państwie*). Jest to ta część duszy, która jest silnie powiązana ciałem własnym na poziomie brzucha (centrum reakcji sensomotorycznych), stanowiąca o naszym sposobie reagowania na bodźce (temperament), ale też naszych jednostkowych upodobaniach zmysłowych. Klient może być na tym etapie zachęcany, na przykład, by przypomnieć sobie swoje ulubione kolory, smaki, melodie z dzieciństwa, by uruchomił sposoby przeżywania stanowiące o jego indywidualności. Ten poziom doświadczenia może zostać powiązany z pierwszą bramą fizyczną, jako jej „kontynuacja”.

Druuga brama psychiczna, 2.2, centrum, Platoński „biały koń” to obszar serca niefizycznego, jako ośrodka pragnień. Jest to centrum naszej osobowości. Klient jest tu zachęcany, by uświadomił sobie swoje najważniejsze wartości, by poczuł kogo i co kocha naprawdę i z tej perspektywy spróbował doświadczyć swojej sytuacji problemowej. Jest to sfera intymna. Warto tu podkreślić, że Klient może zawsze zostawić swoje spostrzeżenia dla siebie. W trakcie całego ćwiczenia można przypominać, że wcale nie musi, jeśli nie czuje takiej potrzeby, ujawniać coachowi swoich emocji czy pragnień. Jednak dotarcie przez Klienta do poziomu głębokiego odczucia wartości, tj. obszaru własnego serca, jest kluczem do udanego procesu coachingowego. Po

przejściu kolejnych pozycji można zaproponować Klientowi powrót na poziom serca.

Trzecia brama psychiczna, 3.2, odpowiada duszy rozumnej, Platońskiemu „woźnicy”, Jungowskiemu animusowi, ośrodkowi kierowniczemu, którego energia najwyraźniej objawia się w obszarze głowy. Jednym z celów omawianego ćwiczenia może być umożliwienie Klientowi uświadomienia sobie jego własnych przekonań. Bardzo często, źródłem problemów jest tkwienie w interpretacyjnych schematach, które nie pozwalają uchwycić ważnych dla Klienta aspektów sytuacji problemowej. Klient doświadcza siebie jako osoby posiadającej przekonania. Wymaga to dojrzałości, dużej dozy refleksyjności i dystansu do siebie. W doprowadzeniu Klienta do tego doświadczenia mogą pomóc pytania w rodzaju: Jakie są Twoje przekonania na temat sytuacji problemowej? Czy są to przekonania, które chciałbyś mieć? Jeśli nie, jakie chciałbyś mieć przekonania? Tak jak w przypadku każdej z pozostałych pozycji, doświadczenie w tym obszarze może zainicjować proces, który będzie wymagał kontynuacji na kolejnych sesjach coachingowych.

Kolumna trzecia odpowiada trzem aspektom obszaru duchowości. Pierwszy z nich, 1.3 to duchowość, którą Frankl określa jako „duchowość nieświadomą” lub przedświadomą. Jest ona często niezwerbalizowana. Poszukując swoich form wyrazu, ujawnia się niekiedy w postaci niedojrzałej, jako religijność zabobonna, oparta na przyjmowanych bezrefleksyjnie przesądach. (Nie jest rolą coacha ocena religijności Klienta, jednak może on pomóc mu, tak jak to czynił Frankl, w odnalezieniu zgodnej z obszarem serca interpretacji symboli religijnych). Frankl podaje wiele przykładów snów swoich klientów, niepraktykujących, o racjonalistyczno-naturalistycznym światopoglądzie, które jednak wyrażały głębokie przeżycia związane z sacrum. Klient jest zachęcany, by przywołał swoje intuicje religijne, by nie bał się poszukać znaczeń, wykraczających poza naturalistyczne wyjaśnienia. By spróbował w świetle tych znaczeń spojrzeć na sytuację problemową. Oczywiście coach nie powinien w żaden sposób

narzucac Klientowi swojego swiatopoglądu. Ujawnienie jednak przez coacha własnych przekonań swiatopoglądowych, w szczególności tych, które stanowią o wyborze tej a nie innej formy coachingu, jest ważnym krokiem w kierunku zbudowania opartej na wzajemnym szacunku relacji coach-klient. Coaching filozoficzny tu przedstawiany zakłada realne istnienie sfery duchowej i w żadnym przypadku nie prowadzi do bagatelizowania potrzeb religijnych Klienta. Jednak nie może on być też formą narzucania jakiegokolwiek formy religijności.

Druga brama duchowa, 2.3, to doświadczenia duchowe odpowiadające poziomowi serca, np. doświadczenia kontemplacyjne związane z modlitwą lub zachwytem nad pięknem przyrody. Ich odpowiednikiem jest Platońska anamneza czy buddyjskie satori. Klient jest zachęcany, by przypomnieć sobie chwile, kiedy miał poczucie „bycia częścią większej całości” lub bardzo wyraźnie odczuwał miłość Boga. Chwile, w których miał poczucie, że przepełnia go miłość a jego serce współbrzmi z rytmem innych dusz. Chodzi tu o przywołanie stanów poszerzonej uwagi i spokoju charakterystycznego dla tych chwil i w tym stanie ducha przyjrzenie się swojej sytuacji problemowej. Warto jeszcze raz podkreślić, że celem tego ćwiczenia nie jest wywoływanie „uduchowionych emocji”, lecz umożliwienie Klientowi zrozumienia jego sytuacji problemowej i podjęcia właściwych decyzji. Stany, których doświadcza Klient, przechodząc kolejne bramy, są różnymi sposobami patrzenia na sytuację problemową, które mają go prowadzić w stronę świadomych wyborów i działań.

Trzecia brama duchowa, 3.3, to „wyzwanie ze strony Boga”. Jest to „zwieńczenie” poprzednich ośmiu pozycji. Klient jest zapraszany do skonfrontowania się z własnym sumieniem i wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Jest to poziom, gdzie może pojawić się Franklowskie pytanie „Czego oczekuje od Ciebie Bóg w tej sytuacji?” Oczywiście pytanie o Boga jest możliwe tylko wtedy, gdy klient używa tego pojęcia. Frankl sugeruje, że w sytuacji, gdy Klient nie wierzy w Boga, można zadać to samo pytanie zastępując słowo „Bóg” słowem „Życie”. Intencją Frankla jest odwrócenie pytania narcystycznie

zorientowanych współczesnych Klientów, poszukujących osobistego zaspokojenia na poziomie ego i pytających „Co jeszcze może mi dać życie?”. Nie pytaj o to, powiada Frankl, co jeszcze świat może uczynić dla Ciebie, zapytaj o to, co Ty jesteś winny światu. Jest to poziom myślenia, który wymaga od Klienta dojrzałości. Jednak dopiero z tego poziomu doświadczenia, poprzednie osiem etapów ćwiczenia nabiera właściwego znaczenia. Osoba ludzka jest istotą ukierunkowaną na Sens. Potrzebujemy nie tylko podtrzymywania naszego własnego życia biologicznego, lecz też poczucia misji. Chcemy żyć po coś, dla kogoś, ze względu na coś. Nie mam wątpliwości, że Bóg do każdego z nas kieruje swoje wezwanie, „po-wołuje” nas do czegoś i zadaniem jako coacha jest pomóc Klientowi, uświadomić sobie, jaki rodzaj po-wołania kryje się za jego sytuacją problemową.

Posługując się tym narzędziem, coach proponuje Klientowi rodzaj ćwiczenia duchowego. Coaching filozoficzny jest w dużej mierze praktykowaniem tak rozumianej filozofii. Filozofii nie da się wyeliminować ani z terapii, ani z coachingu, ani tym bardziej z życia religijnego. Tak rozumiana praktyczna filozofia nie może oczywiście zastąpić praktyk religijnych. Może jednak np. stać się narzędziem pomocnym dla doradcy duchowego, któremu zależy na tym, by jego podopieczny odszukał swoje rozumienie ogólnych formuł.

Coach przed przystąpieniem do pracy z Klientem powinien ujawnić podstawowe założenia filozoficzne, na których opiera swoje metody pracy. W przypadku opisanego tu podejścia jest to założenie istnienia osobowego Boga oraz inspirowana filozofią procesu antropologia. Profesjonalizm i obiektywizm nie polega na braku założeń filozoficznych, lecz na ich świadomości i gotowości ich wyrażania. Coach już w trakcie sesji precoachingowej powinien przedstawić Klientowi założenia własnej filozofii coachingu. Filozofia, przedstawiana w tym tekście jest filozofią egzystencjalnych wyborów i odpowiedzialności. Bóg jest nieustannie obecny w procesie powstawania, jednak nie jako imperialny władca, podejmujący decyzje za nas i kierujący biegiem wydarzeń, lecz jako nieskończenie cierpliwy Zbawca,

poeta świata, który podsuwa pierwsze linijki wiersza i zaprasza nas do wspólnej przygody pisania. Każda sytuacja problemowa może być potraktowana jako wyzwanie. Jako okazja do tego, by zrywać kolejne zasłony samooszukiwania i odkrywać swoje najgłębsze po-wołanie.

Zadaniem coacha w tym ćwiczeniu oprócz zadawania opisanych wyżej pytań jest zwracanie uwagi na ewentualną niespójność tego, co mówi Klient z zaobserwowanym przez coacha sposobem reagowania w poszczególnych obszarach. Coach nie powinien jednak wchodzić w rolę psychoterapeuty. Nie powinien „drażnić” tematów trudnych, poszukiwać uzdrowienia emocji ani tym bardziej próbować zgadywać, gdzie znajdują się źródła problemów Klienta. Jego celem powinno być zawsze dążenie do usamodzielnienia się Klienta, wzięcie przez niego odpowiedzialności za swoje życie i jego „samosterowność”, w tym przede wszystkim uniezależnienie się od pomocy coacha.

## 6. KOMPETENCJE FILOZOFICZNEGO COACHA

Współczesne studia filozoficzne rozwijają szereg kompetencji potrzebnych coachom, jednak dzieje się to niejako „przy okazji” realizowania programu studiów tworzonych w oparciu o model teoretyczny. Kształcenie filozoficznych coachów wymaga nie tylko „mechanicznego” włączania do programu studiów elementów praktycznych, ale świadomego przechodzenia od modelu teoretycznego do coachingowego już na etapie tworzenia programu. Wymaga to oczywiście sięgania do coachingowego modelu filozofii przez samych wykładowców.

W toku tradycyjnych studiów filozoficznych studenci uczą się rozumienia różnych typów dyskursu filozoficznego, formułowania twierdzeń i ich uzasadniania. Słuchając wykładów, analizując teksty i prowadząc dyskusje studenci rozwijają umiejętność analizy argumentów i uzasadniania twierdzeń. Absolwent filozofii posiada kompetencje niezbędne do napisania rozprawy naukowej i obrony tez w niej zamieszczonych. Mogą one być przydatne w pracy coacha, nie

są jednak wystarczające. Wśród kompetencji filozoficznego coacha oprócz umiejętności związanych z rozwijaniem dyskursywnej (dia-noetycznej) strony myślenia powinno znaleźć się miejsce dla ćwiczeń rozwijających myślenie intuicyjne (noetyczne), którego istotą jest pewien typ wrażliwej na sferę osobową uwagi. Rozwijanie zdolności dyskursywnych bez dbałości o rozwój intuicji prowadzi do kształtowania jednostronnie rozwiniętych osobowości, sprawnych analityków pozbawionych empatii i twórczej swobody. Oprócz umiejętności analizy, filozoficzny coach powinien rozwijać umiejętność rozumienia całej złożoności i bogactwa ludzkich uczuć oraz wrażliwość na pozawerbalne formy komunikacji. Powinien posiadać umiejętność prowadzenia dialogu Soratejskiego, czyli Platońskiej „dobrej rozmowy”.

Coach powinien rozwijać umiejętności, których nabywa się przez doświadczenie w pracy grupowej. W grupie studentów coachingu filozoficznego, jak w każdej grupie pracujących wspólnie osób ujawniają się procesy grupowe, które można obserwować i wykorzystywać twórczo w czasie zajęć warsztatowych. Coach powinien potrafić stworzyć atmosferę wzajemnego zaufania w grupie, poprowadzić warsztat integracyjny oraz zajęcia coachingu grupowego. Powinien przejść warsztat treningu interpersonalnego i znać sposoby jego prowadzenia.

W coachingowym trybie kształcenia filozoficznego szczególnie miejsce zajmuje terapia oparta na logice (*logic-based therapy*)<sup>35</sup>. Poprzez praktykowanie sokratejskiego dialogu przyszli absolwenci Coachingu filozoficznego rozwijają sprawności pozwalające na prowadzenie krótkoterminowej „terapii przekonań”. Potrzebna jest do tego nie tyle znajomość reguł wnioskowania, co umiejętność dostrzegania ukrytych przesłanek wnioskowania. Studenci Coachingu filozoficznego

---

35 Tę formę terapii filozoficznej rozwinął w latach osiemdziesiątych Elliot Cohen. Jest to odmiana terapii racjonalno-emotywniej Alberta Ellisa. Jej głównym założeniem jest uznanie, że ludzie mają skłonność do wyprowadzania autodestrukcyjnych konkluzji z irracjonalnych przesłanek. W podejściu tym pomaga się Klientowi dostrzec irracjonalne składniki jego przekonań.

nabywają sprawności w wykrywaniu irracjonalnych składników przekonania. Przykład ćwiczenia opartego na LBT opisałem w tekście *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*.

Kolejną grupą sprawności potrzebnych coachom są ogólne kompetencje komunikacyjne. Oprócz umiejętności jasnego formułowania myśli powinien posiadać oparte na ćwiczeniach prowadzonych w trakcie studiów umiejętności aktywnego słuchania. Potrzebne jest ćwiczenie asertywnej komunikacji w postaci przyjmowania i udzielania informacji zwrotnej. Ważnym składnikiem kompetencji komunikacyjnych jest świadomość własnego ciała, dostrzeganie wpływu uczuć i emocji na percepcję i przekonania.

## 7. ZAKOŃCZENIE

Z jakiego powodu, dziś w epoce kognitywistyki i naukowej psychologii, odkrywanie klasycznych „archaicznych” sposobów uprawiania filozofii jest tak inspirujące? Dlaczego wciąż, mimo uznania dla metod analitycznych w filozofii, potrzebujemy syntetycznych wizji, oddających sprawiedliwość całości ludzkiego doświadczenia? Dlaczego uprawianie filozofii jako ćwiczenia duchowego nie jest wejściem w obszar zarezerwowany wyłącznie dla praktyk religijnych, a wręcz przeciwnie, pozwala je pogłębiać i odkrywać ich uniwersalne znaczenie? Dlaczego przedstawiona tu idea coachingu filozoficznego wydaje się bliższa praktyce filozoficznej świętych Justyna Męczennika i Klemensa Aleksandryjskiego niż mistrzów duchowości spod znaku New Age? Pytania te stanowiły inspirację tego tekstu i motywują do dalszych poszukiwań. Żyjemy w epoce „wykorzenia” z tradycji duchowych, epoce „mechanizacji” sposobów bycia i trywializowania relacji społecznych. Poszukiwanie remedium na te procesy „u źródeł” europejskiej kultury w klasycznej praktyce filozoficznej jest w moim przekonaniu wartym podjęcia wyzwaniem. Tekst jest szkicem większej rozprawy, która ukaże się w formie książkowej.

## Bibliografia

- Bergson H., *Materia i pamięć*, tłum. z fr. R. Weksler-Waszkinel, Kraków 2006.
- Calouri D., *Plotinus on the Soul*, Cambridge 2015.
- Dembińska-Siury D., *Adama Krokiewicza teoria nadświadomości*, Przegląd Humanistyczny (1988)3, 21–34.
- Fisher R., *A Cartography of the Ecstatic and Meditative States*, Science, (1971)174(26), 897–904.
- Grochmal-Bach B., Pąchalska M., *Tożsamość człowieka a teoria mikrogenetyczna*, Kraków 2004.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2003.
- Hadot P., *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. z fr. P. Domański, Kęty 2004.
- Hartshorne C., *The Logic of Perfection*, Open Cour, La Salle, Illinois 1962.
- Heller M., *Filozofia przyrody*, Kraków 2004.
- Lakoff G., Johnson M., *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*, New York 1999.
- Leśniak P., *Schemat prób i eliminacji błędów jako najogólniejsza struktura racjonalności*, w: *Oblicza racjonalności*, red. Z. Ambroźewicz, Opole 2005.
- Leśniak P., *Whitehead’s Copernican Turn*, w: *A.N. Whitehead’s Thought through a New Prism*, red. V. Petrov, Cambridge 2016, 135–146.
- Lorenz K., *Regres człowieczeństwa*, tłum. z niem. A.D. Tauszyńska, Warszawa 1986.
- Lotz J., *Wprowadzenie w medytację*, tłum. z niem. J. Zychowicz, Kraków 1983.
- Nydahl O., *O naturze rzeczy*, tłum. z ang. W. Tracewski, Warszawa 2008.
- Platon, *Gorgiasz. Menon*, tłum. z gr. P. Siwek, Warszawa 1991.
- Platon, *Timajos. Kritias albo Atlantyk*, tłum. z gr. P. Siwek, Warszawa 1986.
- Popper K.R., *Replies to My Critics*, w: *The Philosophy of Karl Popper*, red. T. Schilpp, La Salle 1974, 961–1197.
- Weil S., *Szaleństwo miłości. Intuicje przedchrześcijańskie*, tłum. z fr. M. Plecińska, Poznań 1994.
- Whitehead A.N., *Modes of Thought*, New York 1938.
- Whitehead A.N., *Nauka i świat współczesny*, tłum. z ang. S. Magala, Warszawa 1988.
- Whitehead A.N., *Process and Reality. An Essay in Cosmology*, New York 1978.
- Whitehead A.N., *The Concept of Nature*, Cambridge 1920.

## PHILOSOPHY HERE AND NOW. PROCESS ONTOLOGY AS THE FOUNDATION OF PHILOSOPHICAL COACHING

**Abstract.** This article sketches a conception of philosophical coaching – a new practical discipline offered at the University of Opole since 2016. In the first part of the essay, Plato's ontology is considered through the lenses of process philosophy. Following this interpretation, Plato's ontology becomes a kind of metaphysics of experience. The so-called „true Being” is not the realm of abstract realities. Rather, it refers to a kind of experience that discloses to us the real meaning of particular life situations, i.e.. their meaning viewed from the perspective of the Good. Plato's philosophy turns out to be a logotherapy or spiritual practice, which consists in liberating the mind by diverting it from pathological pseudo-meanings and directing it towards the Meaning. Finally, the last part of the article details the skills which students graduating in Philosophical Coaching should possess.

**Keywords:** process ontology, metaphysics of experience, embodiment, Logos, universal Reason, unconscious, philosophical coaching, coaching tools

---

PIOTR LEŚNIAK

piotrlesniak@uni.opole.pl

Uniwersytet Opolski, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii

ul. Katowicka 89, 45–061 Opole

DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.15