

Studia Philosophiae Christianae

ROK LIV
2018

NR 3

KWARTALNIK



Wydawnictwo Naukowe
UKSW

Warszawa 2018

**UNIWERSYTET KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO
INSTYTUT FILOZOFII**

Cardinal Stefan Wyszyński University
Institute of Philosophy

ISSN 0585-5470

Rada Naukowa / Advisory Board

Cyril Diatka (Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre), Bernard Hałaczek (UKSW, Warszawa), Helena Hrehová (Trnavská Univerzita v Trnave), Stanisław Janeczek (KUL, Lublin), Andrzej Kiepas (UŚ, Katowice), Joseph Koterski (Fordham University, New York), Edmund Morawiec (UKSW, Warszawa), Edward Nieznański (Uczelnia Łazarskiego, Warszawa), Andrzej Półtawski, Jan Sochoń (UKSW, Warszawa), Stanisław Wszolek (UPJPII, Kraków), Paul Weingartner (Universität Salzburg), Gerhard Zecha (Universität Salzburg)

Kwartalnik recenzowany / Peer-reviewed Quarterly
Wersja referencyjna / Original version

Redakcja / Editorial Board

Redaktor naczelny / Editor-in-Chief: Anna Latawiec
Zastępcy redaktora / Deputy Editors: Jan Krokos, Anna Lemańska
Sekretarze / Assistant Editors: Grzegorz Bugajak, Kordula Świątorzecka

Redaktor numeru / Issue Editor: Piotr Leśniak

Redaktorzy językowi / Language Editors
Wiesława Tomaszewska (język polski), Simone Marini (English)

Skład i łamanie / Typesetting: Maciej Faliński

Adres redakcji / Editorial Office
Wóycickiego 1/3, 01-938 Warszawa
spch@uksw.edu.pl

Druk i oprawa / Print and binding
volumina.pl Daniel Krzanowski
ul. Ks. Witolda 7-9, 71-063 Szczecin

Prenumerata / Subscriptions
Wydawnictwo Naukowe UKSW
Dewajtis 5, 01-815 Warszawa
wydawnictwo@uksw.edu.pl, tel. 22 561 89 23

<http://spch.uksw.edu.pl>

SPIS TREŚCI

WOKÓŁ IDEI DORADZTWA FILOZOFICZNEGO

PIOTR LEŚNIAK Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii	5
AGNIESZKA WOSZCZYK Żałoba, rozpacz, śmierć – analiza przypadku. Próba dookreślenia specyfiki pracy doradczo-filozoficznej	37
PRZEMYSŁAW ZDYBEK Krytyczne spojrzenie z perspektywy psychologa na granice poradnictwa filozoficznego w porównaniu do psychoterapii, pomocy psychologicznej i coachingu	61
TOMASZ FEMIAK O uobecnieniu duszy, Sokratesie psychagogu i sztuce uświadomionego mówienia	85
PIOTR LEŚNIAK Filozofia tu i teraz. Ontologia procesu jako podstawa filozoficznego coachingu	111
ANNA MUSIOŁ Prakseologia w coachingu jako interaktywnym procesie odkrywania zasobów i możliwości Coachee	149

TABLE OF CONTENTS

ON PHILOSOPHICAL COUNSELING

PIOTR LEŚNIAK Philosophy as a spiritual exercise. The coaching paradigm of philosophy	5
AGNIESZKA WOSZCZYK Mourning, despair, death – a case study analysis. An attempt to define the details of philosophical counseling	37
PRZEMYSŁAW ZDYBEK A critical comparison of philosophical counseling and psychotherapy, counseling and coaching from a psychologist's standpoint	61
TOMASZ FEMIAK On making the soul present: Socrates psychagôgos and the art of conscious speaking	85
PIOTR LEŚNIAK Philosophy here and now. Process ontology as the foundation of philosophical coaching	111
ANNA MUSIOŁ Praxeology in coaching as the interactive discovery process of the coachee's resources and possibilities	149

PIOTR LEŚNIAK

FILOZOFIA JAKO ĆWICZENIE DUCHOWE. COACHINGOWY MODEL UPRAWIANIA FILOZOFII

Streszczenie. Główną tezą tekstu jest uznanie tzw. modelu coachingowego za pierwotny i wciąż żywy sposób uprawiania filozofii. Twierdzę, że filozofia akademicka, która od kilku stuleci tkwi w tradycji scholastycznej, może być uprawiana w modelu coachingowym. W drugim paragrafie przedstawiam odróżnienie dwóch rodzajów filozofowania: Sokratejskiego – określonego w tekście mianem „coachingowego” – oraz Arystotelesowskiego, nazywanego tutaj „scholastycznym”. W trzecim paragrafie pokazuję, w jaki sposób Wiktor Frankl nawiązuje do coachingowej tradycji uprawiania filozofii w swojej praktyce terapeutycznej. W czwartym przedstawiam przykłady zastosowania modelu coachingowego w dydaktyce filozofii.

Słowa kluczowe: model coachingowy filozofii, model scholastyczny, logoterapia, sumienie, ćwiczenie duchowe, ćwiczenia coachingowe, serce, medytacja

1. Wstęp. 2. Dwa sposoby rozumienia filozofii: coachingowy i scholastyczny. 3. Coaching filozoficzny jako logoterapia. 4. Coaching filozoficzny jako metoda dydaktyczna. 5. Przykłady ćwiczeń coachingowych w dydaktyce filozoficznej.

1. WSTĘP

Tekst ten jest częścią zbioru artykułów, którego celem jest opracowanie podstaw teoretycznych coachingu filozoficznego – nowej dyscypliny praktycznej, która od roku 2016 stanowi składnik oferty edukacyjnej Uniwersytetu Opolskiego. Od kilku lat niektóre Instytuty Filozofii w Polsce włączają coaching i doradztwo filozoficzne do swojej oferty edukacyjnej. Jednak filozofia akademicka rozumiana jako sztuka pisania rozpraw naukowych nie gwarantuje studentom uzyskania praktycznych kompetencji potrzebnych doradcy czy coachowi. Sama znajomość doktryn filozoficznych, nawet jeśli mają one swój wymiar praktyczny, a nawet sama umiejętność bronięcia

swojego stanowiska w dyskusji, nie wystarczy. Jeśli absolwent coachingu filozoficznego ma być gotowy do wykonywania swojego zawodu, powinien w toku studiów odbywać ćwiczenia podobne do tych, które przechodzą praktycy – trenerzy, coache czy terapeuci. Najbardziej jednak naturalnym sposobem „upraktycznienia” studiów filozoficznych jest podjęcie wysiłku odnalezienia i wykorzystania w praktyce akademickiej ćwiczeń wykonywanych przez adeptów filozofii w czasach, gdy nie miała ona jeszcze charakteru scholastycznego, lecz, jak proponuję to określać, „coachingowy”.

Mimo iż filozofia akademicka od kilku stuleci podąża konsekwentnie drogą tradycji scholastycznej, możliwe jest dzisiaj wracanie do coachingowo uprawianej filozofii w ramach praktyki uniwersyteckiej. W pierwszej części tekstu przedstawiam odróżnienie dwóch rodzajów filozofowania: Sokratejskiego – określonego w tekście mianem coachingowego – oraz Arystotelesowskiego – nazywanego tutaj scholastycznym. Odnoszę się też do faktu stopniowego zanikania wymiaru coachingowego w filozofii. W drugiej części pokazuję, w jaki sposób w XX wieku terapeuci, tacy jak Wiktor Frankl i Albert Ellis, sięgnęli do coachingowej tradycji uprawiania filozofii w swojej praktyce terapeutycznej. W trzeciej przedstawiam przykłady zastosowania tego modelu w dydaktyce filozofii.

2. DWA SPOSOBY ROZUMIENIA FILOZOFII: COACHINGOWY¹ I SCHOLASTYCZNY

W epoce starożytnej zarysowują się dwie tradycje uprawiania filozofii, które można określić jako tradycję scholastyczno-teoretyczną

1 Nie ma niestety dobrego polskiego odpowiednika wyrażenia „coaching”. Nazwa ta pochodzi od angielskiego wyrazu *coach* – trener. Osobą, która zainicjowała rozwój coachingu w dzisiejszym rozumieniu tego słowa był trener tenisa, Tim Gallwey. Istotą jego trenerskiej działalności nie było podnoszenie wąsko rozumianej efektywności sportowca liczonej na przykład w punktach rankingowych, lecz coś, co można nazwać rozwojem duchowym. Gallwey zwracał uwagę na świadomość ciała, pracę z uwagą oraz przemianę

i tradycję coachingową. Arystoteles jako domniemany autor wykładów stanowiących zapis usystematyzowanej wiedzy naukowej IV wieku p.n.e. jest prototypem dzisiejszego profesora uniwersyteckiego, pracownika naukowego, który tworzy system wiedzy „nadającej się do nauczania”² (czytaj: „wykładania”). Wiedza jest tu traktowana jako twór istniejący względnie samodzielnie, w postaci obiektywnych treści, najlepiej zapisanych i uporządkowanych tematycznie. Wiedza tak rozumiana jest uznawana za wiedzę obiektywną w tym znaczeniu, że może być przekazywana niezależnie od kontekstu osobistego doświadczenia wykładowcy i słuchacza. Osobiste, czy *osobowe*, spotkanie mistrza i ucznia nie jest integralną częścią scholastycznej praktyki filozoficznej. Filozof-teoretyk to osoba zajmująca się „tworzeniem nauki”, tj. pisanem tekstów, wygłaszaniem wykładów i obroną głoszonych tez. Swą tożsamość buduje poprzez konfrontowanie się z twierdzeniami oponentów, poprzez szukanie najlepszych rozwiązań problemów teoretycznych, a przede wszystkim pisanie dzieł powiększających zasoby wiedzy obiektywnej. Filozof scholastyczny jest znawcą, ekspertem w określonej dziedzinie wiedzy, którego wiarygodność potwierdzają inni znawcy. Tradycja ta zawiera w formie zaczątkowej podstawowe cechy współczesnej nauki i już

myślenia w kierunku odkrywania i rozwijania wewnętrznego wymiaru zmagania sportowych. Por. T. Gallwey, *Tenis. Wewnętrzna gra*, tłum. z ang. R. Madejczyk, Łódź 2015. Nazwa „coaching” jako określenie nauczycielskiej działalności Sokratesa, Epikura czy Epikteta jest z pewnością za wąska, kiedy, z jednej strony, przyjmujemy „podręcznikowe” rozumienie filozofii starożytnej, a z drugiej strony, odmawiamy coachingowi jego wymiaru duchowego. Jeśli jednak przyjmujemy perspektywę spojrzenia na filozofię starożytną, jaką proponuje Pierre Hadot, a coaching rozumiemy szeroko jako rodzaj treningu mentalnego i pracę nad rozwojem człowieka we wszystkich jego wymiarach, określenie ‘filozoficzny coaching’ w odniesieniu do działalności Sokratesa i jego kontynuatorów wydaje się trafne.

- 2 „Wszelka wiedza naukowa jest – jak się zdaje, czymś czego można nauczyć, a jej treść – czymś, czego można nauczyć się”. Arystoteles, *Etyka Nikomachejska*, tłum. z gr. D. Gromska, Kraków 1956, 210.

w starożytności doprowadziła do takich zjawisk, jak na przykład „rewolucja naukowa” w Aleksandrii³.

Sokrates nie definiuje siebie w kontekście żadnej z doktryn czy twierdzeń filozoficznych, jakie zdarza mu się wygłaszać. Jego sposób uprawiania filozofii jest przykładem filozoficznego coachingu, który radykalnie różni się od scholastycznej tradycji uprawiania filozofii⁴. Sokratesowi nie chodzi o gromadzenie i przekazywanie wiedzy w postaci zobiektywizowanych twierdzeń, lecz o uaktywnianie wewnętrznych zasobów konkretnego rozmówcy, o jego wewnętrzną przemianę. Sokratejskie filozofowanie spełnia się w wymiarze dydaktycznym, lecz nie jako wykład, a jako dostosowane do konkretnego rozmówcy ćwiczenie duchowe⁵, według reguł metody elenktyczno-majeutycznej.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że Sokratejski model uprawiania filozofii, kontynuowany i rozwijany przez jego uczniów nie jest czymś, co przydarza się Sokratesowi ze względu na jego cechy osobiste, lecz że jest to licznie reprezentowana i wpływowa w epoce starożytnej tradycja, która w V wieku przed naszą erą posiada już swoje dobrze określone cele i metody. Sokratesa znamy przecież głównie dzięki opisom twórcy Akademii, gdzie uprawiano filozofię rozumianą jako ćwiczenia duchowe, wywodzące się z ezoterycznych bractw Pitagorejskich⁶. Filozofia uprawiana w tym modelu opiera się na realnych związkach przyjaźni między osobami, które gotowe

3 Por. np. L. Russo, *Zapomniana rewolucja: grecka myśl naukowa a nauka nowoczesna*, tłum. z wł. I. Kania, Kraków 2005.

4 Słynna Sokratejska krytyka pisma jest jednocześnie krytyką scholastycznego modelu uprawiania filozofii. Platon, *Fajdros*, tłum. z gr. W. Witwicki, Kęty 2002, 50.

5 Terminu „duchowy” używam w sensie proponowanym przez Wiktora Frankla: „(...) chciałbym uniknąć skojarzeń religijnych, chodzi mi wyłącznie o podkreślenie faktu, że mamy do czynienia ze zjawiskiem właściwym wyłącznie człowiekowi”. V. Frankl, *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, tłum. z ang. A. Wolnicka, Warszawa 2016, 41.

6 Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2003; S. Weil, *Szaleństwo miłości. Intuicje przedchrześcijańskie*, tłum. z fr. M. Plecińska, Poznań 1994.

były podporządkować swój egoistycznie rozumiany interes poszukiwaniu Mądrości. Istotniejsze niż zobiektywizowane twierdzenia są tu techniki i narzędzia „wspomagania” osób zdecydowanych podążać ścieżką rozwoju duchowego. Ten model uprawiania filozofii wyklucza wszelki dogmatyzm i doktrynerstwo, ale też profesjonalną interesowność. Zakłada on absolutny prymat wartości moralnych nad utylitarnymi i jest sposobem życia, który dziś kojarzy się nam z porzuceniem kariery osobistej na rzecz powołania monastycznego. Jednym z głównych a zarazem najbardziej dramatycznych motywów Platońskich dialogów jest konfrontacja tego modelu uprawiania filozofii ze „scholastycznym” profesjonalizmem sofistów. Słowo ‘scholastyczny’ w odniesieniu do sofistów w tym kontekście może być mylące, gdyż to Platoński Sokrates (którego nie należy utożsamiać z Sokratesem historycznym) prezentuje metody wypracowane w ramach szkoły – Akademii, a sofisci z kolei przypominają wielu współczesnych coachów – mistrzów mów motywacyjnych, którzy za dobrą cenę sprzedają swoje „narzędzia coachingowe” obywatelom spragnionym sukcesu politycznego. Istotą filozofii uprawianej w modelu coachingowym, w proponowanym tu rozumieniu, nie jest jednak stosowanie „narzędzi motywacyjnych”, lecz praktyka duchowa, której celem jest uwolnienie się od wewnętrznych niepokojów, wzmocnienie siły psychicznej, pozbycie się autodestrukcyjnych nawyków myślowych, postęp moralny, słowem nie sukces polityczny, ale „wyzwolenie duszy”.

Akademia Platońska nie jest szkołą w dzisiejszym znaczeniu tego słowa. Posiada, na wzór Pitagorejski, swoją naukę niepisaną oraz techniki i ćwiczenia służące „wyzwalaniu duszy z więzów ciała”. Na podstawie dialogów oraz innych zachowanych tekstów można próbować rekonstruować, jak to czyni Pierre Hadot, niektóre techniki stosowane w Akademii Platońskiej. Jednak droga do tej rekonstrukcji wiedzy nie tylko przez analizy zachowanych źródeł pisanych. Interesującym dopełnieniem analiz historycznych może być próba

podążania za intuicjami Platońskimi we współczesnej praktyce nauczania filozofii oraz w coachingu⁷.

Dialog Sokratejski jest też jedną z technik współczesnej logoterapii. W logoterapii i coachingu filozoficznym, jak staram się to niżej uzasadnić, cele i metody są podobne. W obu mamy do czynienia z pracą w obszarze wyższych funkcji psychicznych człowieka, które można określić jako duchowe, takich, jak samoświadomość, etyczna wrażliwość czy wola sensu. W jednym i drugim mamy do czynienia z „elenktycznym” wykrywaniem niespójności w myśleniu i zmianą destrukcyjnie wpływających na jednostkę przekonań, a także „majeutyczne” skierowanie uwagi na przestrzeń osobistego doświadczenia Dobra⁸. W obu zakłada się, że przemiana myślenia (*metanoia*) prowadzi do lepszego życia.

„Polepszanie życia” (oczywiście nie chodzi tu o utylitarny sens tego wyrażenia) konkretnej filozofującej jednostki, a nie powiększanie zasobów abstrakcyjnej wiedzy „nadającej się do nauczania” jest celem filozofii, którą uprawiają uczniowie Sokratesa – Antystenes i Arystyp, a po nich Diogenes z Synopy, Zenon z Kition, Epikur, Pirron,

7 Według Simone Weil „w dzisiejszych czasach głębia myśli pitagorejskiej jest dla nas dostępna jedynie przez intuicję, możemy tam dotrzeć od wewnątrz”. S. Weil, dz. cyt., 91. Przykładem prób rekonstruowania Sokratejskiej majeutyki, we współczesnym coachingu filozoficznym jest opracowana przez Tomasza Femiaka i opisana w tym tomie „sztuka uświadomionego mówienia”. Zakłada ona konieczność odejścia od współczesnej naturalistycznej wizji ludzkiej psychiki i zastosowanie w coachingu filozoficznym założeń homeryckiej psychologii. Innym przykładem odrzucenia naturalizmu i odwołania się do założeń antycznej psychologii mogą być opisane przez franciszkanina Richarda Rohra techniki pracy z enneagramem, które opierają się na platońskiej koncepcji trzech ośrodków życia psychicznego (dusza popędliwa, bojowa i rozumna). R. Rohr, A. Ebert, *Enneagram: dziewięć typów osobowości*, tłum. z ang. A. Kleszcz, Kraków 2004. Wiara w to, że można zrozumieć filozofię starożytną poza kontekstem doświadczeń, które są możliwe jedynie w kontekście określonej praktyki coachingowej jest jednym z mitów filozofii uprawianej w modelu scholastyczno-teoretycznym.

8 Jak powiada Hadot, „każde wszelkie ćwiczenie dialektyczne, właśnie dlatego, że jest poddaniem się nakazom Logosu, ćwiczeniem czystej myśli, odwodzi duszę od tego, co materialne, i pozwala jej zwrócić się ku Dobru”. Zob. P. Hadot, dz. cyt., 18.

Epiktet, Justyn Męczennik, Klemens Aleksandryjski czy Augustyn⁹. U pierwszych myślicieli chrześcijańskich termin ‘filozofia’ jest jeszcze używany w znaczeniu „coachingowym”. Nie odnosi się do systemu wiedzy, lecz do „monastycznego sposobu życia”¹⁰. Uprawiać filozofię znaczy w tym kontekście podejmować konkretne praktyczne wysiłki w celu przemiany życia. Ćwiczenia duchowe wypracowane w starożytnych szkołach filozoficznych są częścią systematycznej duchowej praktyki pierwszych chrześcijańskich filozofów. „Uwaga skierowana na siebie, koncentracja na teraźniejszości, myśl o śmierci” – jak pisze Hadot – będą nierozłączne w tradycji monastycznej tak samo, jak w filozofii świeckiej”¹¹. Dla przykładu, systematyczne praktykowanie rachunku sumienia, najlepiej na piśmie, jest wspólnym „coachingowym” dziedzictwem chrześcijaństwa i filozofii greckiej. Orygenes, na przykład, mówiąc o rachunku sumienia, wypowiada się w stylu stoickim: „Ów obrachunek powinien odnosić się do uczuć w duszy i jej działań. Czy ma na celu dobro? Czy poszukuje cnót? Czy czyni postępy? Czy na przykład całkowicie stłumiła swe namiętności: gniew, smutek, lęk albo żądzę sławy? W jaki sposób daje, a w jaki bierze, w jaki ocenia prawdę?”¹². Tak jak Epikur czy Epiktet Ojcowie pustyni zalecają ćwiczenia medytacyjne nad mądrościowymi sentencjami mistrzów (apoftegmatami). Pisemnym śladem tych praktyk są

9 Najwyraźniej wśród tekstów Augustyna coachingowy charakter ujawniają jego dialogi filozoficzne. „W ujęciu Augustyna chrześcijaństwo ma właściwie tę samą treść co platonizm: chodzi o to, by odwrócić się od świata zmysłów, by móc kontemplować Boga i rzeczywistość duchową, lecz tylko chrześcijaństwo potrafiło sprawić, że taki sposób życia przyjęły masy”. P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2000, 314. Sokratejski styl filozoficznych dialogów Augustyna ustępuje stopniowo Arystotelesowskiemu stylowi prac późniejszych.

10 „Filozofia” od tej pory oznaczać będzie właśnie monastyczny sposób życia jako doskonałość życia chrześcijańskiego; ale ta „filozofia” będzie cały czas ściśle związana z kategoriami świeckimi, takimi jak pokój duszy, brak namiętności, „kierowanie się rozważą i postępowanie zgodne z naturą”. P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna*, dz. cyt., 303.

11 Tamże, 304.

12 Tamże, 302.

apoftegmaty ojców pustyni, ale też słynne *Żywoty* Diogenesa Laertiosa. Tak samo jak Platoński Sokrates pierwsi myśliciele chrześcijańscy (np. Ewagriusz z Pontu, Porfiriusz czy Grzegorz z Nazjanzu) traktują filozofię jako praktyczne ćwiczenia służące opanowaniu pożądań i praktykowaniu cnót.

Coachingowy styl filozofowania, po swoim rozkwicie w okresie klasycznym i renesansie w filozofii „monastycznej”, stopniowo zanikał w filozofii Zachodu, ustępując miejsca modelowi naukowo-teoretycznemu. Ilustracją zmian modelu uprawiania filozofii może być historia logiki. Dyscyplina ta narodziła się jako jeden ze składników systemu zajęć praktycznych służących uprawianiu „ogrodu duszy”. U Epikteta logika jest „dyscypliną przyzwolenia”¹³, która bardziej przypomina współczesną terapię opartą na logice niż dyscyplinę akademicką. Logika Epikteta polega przede wszystkim na ćwiczeniu się w „czystości myślenia”. Uczenie się logiki nie ma polegać na zaznajamianiu się z sylogizmami i ćwiczeniu stosowania abstrakcyjnych reguł wnioskowania, ale na rozwijaniu umiejętności dostrzegania we własnym myśleniu elementów pozaracjonalnych, motywowanych „patologicznymi”¹⁴ emocjami, a nie logiką zdarzeń¹⁵. Epiktet nie odrzuca całkowicie logiki, rozumianej jako wiedza teore-

13 „Dyscyplina przyzwolenia nakazuje przyjmować tylko przedstawienia obiektywne; ale obiektywne są jedynie fizyczne wyobrażenia rzeczy, czyli sądy, za pomocą których przypisujemy rzeczom ich prawdziwe cechy, ich cechy naturalne – a więc »fizyczne« – zamiast fałszywych, będących tylko odbiciem ludzkich namiętności i umowności (...)”. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., 173.

14 Warto zwrócić uwagę na fakt, że słowo ‘patologiczny’ we współczesnej polszczyźnie (podobnie jak w innych językach europejskich) ma bardziej medyczne niż filozoficzne konotacje. Kojarzy nam się z odstępstwem od normy „zdrowego funkcjonowania”, bardziej niż z działaniem nieuważnym, mechanicznym, wykonywanym bez wewnętrznego poczucia sensu. Greckie terminy *pathos* i *logos* odsyłają nas jednak do innego rozumienia.

15 Z logiką zdarzeń, wedle stoików nie należy się spierać, lecz bez reszty ją zaakceptować. Kluczowa trudność w rozumieniu charakteru stoickiej logiki dla współczesnego czytelnika polega, po pierwsze, na odmiennej perspektywie psychologicznej: stoicy uznają, że najwyższą część duszy, *hegemonikon*, nie jest uwikłana w spłot zdarzeń fizycznych oraz, po drugie, na „teologicznej” fizyce: za pojęciem „logiki zdarzeń”, kryje się wiara w splatającą

tyczna – dostrzega sens zaznajamiania uczniów z teorią rozumowań (ich znajomość może się przydać „aby nas kto nie zwiódł pozornym sylogizmem”) – ale ostrzega przed nadmiarem wiedzy teoretycznej, która w oderwaniu od codziennie praktykowanej dyscypliny sądenia jest niepotrzebnym balastem i „czczym popisem”. Aspekt coachingowy logiki jest dla niego pierwotny i zdecydowanie ważniejszy niż teoretyczny. Uczenie się logiki w źródłowym, stoickim znaczeniu tego słowa jest – mówiąc obrazowo – rodzajem „coachingu przekonań”. Nauczyciel logiki wchodzi w osobową relację ze swoim uczniem, staje się towarzyszem podróży „małego logosu” (jednostkowego rozumu) do świata Logosu powszechnego. Podobnie Platońska dialektyka, nie jest zbiorem abstrakcyjnych reguł wnioskowania, lecz praktyką dobrej rozmowy¹⁶, która ma prowadzić do odrzucenia „pato-logicznych” struktur myślowych i zwrócenia się ku Dobru. W trakcie takiej rozmowy adepci stoicyzmu dokonywali wglądów, które zmieniały ich myślenie, podobnie jak to ma miejsce dzisiaj w trakcie udanych sesji coachingowych. Logika stoicka, tak jak Platońska dialektyka, to przede wszystkim zespół prowadzonych pod kierunkiem nauczyciela ćwiczeń, których celem jest porzucenie przekonań destrukcyjnie wpływających na jednostkę, wyciszenie umysłu i przygotowanie go do kontemplacji, słowem przemiana umysłu – *metanoia*.

Filozofowie średniowieczni korzystają ze starożytnej logiki głównie w postaci Arystotelesowskiego *Organonu*, ale przejmują też grecką ideę *Logosu*, która za sprawą św. Jana nabiera wyrazistego, uświęconego autorytetem Ewangelii duchowo-teologicznego znaczenia. Dzięki temu myśl grecka znajduje w filozofii chrześcijańskiej niejako swoje wypełnienie. Ujmowana od strony praktycznej filozofia Ojców Kościoła jest kontynuacją greckich ćwiczeń duchowych. Przejawia

zdarzenia Rozum Powszechny. P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2004, 124.

16 Można przypuszczać, że „dobra rozmowa” była ćwiczeniem praktykowanym w Akademii. Rozmówcy stawiali się dla siebie lustrem, w którym można było dostrzec niezgodne z Logosem przekonania.

się to nie tylko w uniwersalizmie myślenia wczesnochrześcijańskiego, związanym z ontologicznym wymiarem pojęcia *Logosu*, ale też w na wskroś racjonalnym¹⁷ charakterze ich praktyki filozoficznej. Jak powiada Justyn, „ci, co wiedli życie z Słowem [Logos] zgodne, są chrześcijanami, chociażby uchodzili za ateuszów, jak na przykład wśród Greków Sokrates, Heraklit i do nich podobni”¹⁸. Ćwiczenia dialektyczne w średniowieczu były kontynuacją Platońskiego coachingu filozoficznego. Powiedzenie „filozofia słuźebnicą teologii” ujęte od strony praktyk duchowych można przetłumaczyć jako twierdzenie, że dialektyka jest przygotowaniem umysłu do kontemplacji. Nie chodziło o ćwiczenie kompetencji retorycznych samych w sobie, lecz, zgodnie z Augustyńską wykładnią, o wykorzystywanie dyskusji jako narzędzia uwrażliwiania się na głos wewnętrznego Nauczyciela, o kształtowanie postawy modlitewnej uwagi, która jak powiada Simone Weil, jest podstawą wszelkiego edukacyjnego sukcesu.

Filozofia w średniowieczu specjalizuje się i profesjonalizuje. Procesom tym sprzyjało odejście oficjalnej filozofii chrześcijańskiej od Platona w stronę Arystotelesa oraz jurydyzacja nie tylko filozofii, ale też praktyki i etyki chrześcijańskiej. Filozofia była też coraz częściej traktowana jako narzędzie walki doktrynalnej. Tak opisuje uniwersytety XV wieku profesor uniwersytetu krakowskiego Jakub z Paradyża: „Na uniwersytetach przykładają się najbardziej do siedmiu sztuk wyzwolonych, gdzie ćwiczą się w skomplikowanych sofizmatach, w sylogizmach, roztrząsają sprawę powszechników, pierwszych zasad bytu, cech określających tożsamość rzeczy, poznają filozofię naturalną i moralną, prawo rzymskie i kanoniczne, sztukę medycyny i inne nauki, które, jak wiadomo, służą ogłądzie doczesnego życia. Ćwiczą się w końcu również w zakresie świetności mowy i subtelności wyrażeń.

17 Ćwiczenia filozoficzne w tradycji grecko-chrześcijańskiej różnią się w tym względzie od praktyk duchowych hinduizmu, gdzie dużą wagę przykładają np. do ćwiczeń oddechowych. Wyróżniającą cechą tej tradycji jest też traktowanie dialogu filozoficznego jako ćwiczenia duchowego. Por. np. D. Calouri, *Plotinus on the Soul*, Cambridge 2015, 168.

18 Justyn, *Apologia*, I, 46, 3, cyt. za: P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna*, dz. cyt., 301.

Ale biada! Niewielu widzimy, którzy poświęcaliby swe troski i siły w ulepszeniu obyczajów, życiu cnotliwemu”¹⁹.

Procesy „scholastyzacji”, o których tu mowa, nie dotyczą tylko filozofii chrześcijańskiej uprawianej w szkołach, czyli tzw. scholastyki, która, co warto podkreślić, często kładła większy nacisk na rozwijanie i trening kompetencji duchowo-intelektualnych adeptów filozofii niż jej renesansowi krytycy. Wyrazem scholastyzacji jest przede wszystkim koncentrowanie się na wytworach myśli, tzn. na gotowych twierdzeniach, zamiast na doświadczeniu, a także przesadne akcentowanie indywidualnego autorstwa twierdzeń filozoficznych. W tym sensie renesansowi krytycy filozofii scholastycznej są często bardziej scholastyczni niż tacy scholastycy, jak Tomasz czy Bonawentura, dla których osobiste autorstwo teorii filozoficznych było kwestią całkowicie pozbawioną znaczenia. Paradoksalnie, właśnie w renesansie, okresie walki ze scholastyką, punkt ciężkości przesuwa się z praktyk i ćwiczeń duchowych w stronę zobiektywizowanych doktryn, które definiują „filozofie” ich autorów. Ponadczasowa mądrość wyrażająca się w jednej *philosophia perennis* ustępuje miejsca mnogości koncepcji, kojarzonych z nazwiskami ich autorów.

Towarzyszą temu znaczące zmiany pojęciowe. Zmienia się przede wszystkim rozumienie czasu przez filozofów. „Wieczne teraz”, Boecjuszowe *nunc stans*, redukuje się stopniowo do indywidualnie przeżywanej aktualnej chwili czasu zegarowego. Pojmowanie czasu jako wiecznego „teraz” jest typowe dla doświadczenia kontemplacyjnego, które jest centrum i punktem odniesienia myślenia klasycznego, a przynajmniej nurtu platońskiego i neoplatońskiego. Myślenie nowożytne przebiega tak, jakby istniał tylko czas fizyczny, a atemporalne *nunc stans* było jedynie konstrukcją jednostkowego umysłu²⁰.

19 Jakub z Paradyża, *De triplici genere hominum*, cyt. za: J. Stoś, *Krytyka metody scholastycznej oraz schola mystica w pismach Jakuba z Paradyża*, *Studia Philosophiae Christiane* 36(2000)2, 246.

20 U Boecjusza w trwającym aspekcie „tu i teraz” przejawia się wieczność: *nunc stans facit aeternitatum*.

Uniwersalizm w nowożytnym rozumieniu opiera się na wyartykułowanych językowo prawach i traci z pola widzenia Rozum powszechny. Pojęcie *recta ratio*, czyli stoickie *orthos logos*, odnosi się teraz do jednej z „naturalnych” własności intelektu ludzkiego²¹. Filozofia usytuowała się w obszarze myślenia dyskursywnego, dianoetycznego i zaczęła być utożsamiana z wygłaszaniem i obroną poglądów, a nie z praktyką Platonijskiej „dobrej rozmowy” czy „monastycznym” sposobem życia.

W epoce nowożytnej filozofia uprawiana w modelu coachingowym zniknęła w zasadzie z głównego nurtu kultury europejskiej. Twórczość Kierkegaarda czy Nietzschego można potraktować jako dziewiętnastowieczne próby ożywienia niescholastycznego ducha filozofii starożytnej, kontynuowane przez Heideggera, Sartre’a, Marcela czy Bubera. Podobnie można też odczytywać filozofię Wittgensteina, w którego pismach pojawia się rodzaj mistycyzmu „tu i teraz”²², a także językowa „terapia” filozoficzna. Jednak już z samego faktu, że wymienione postacie kojarzymy z przypisywanym jednostce zespołem poglądów, a nie z rodzajem praktyk, ćwiczeń czy sposobem życia, można wnosić, że nie mamy tu do czynienia z realną zmianą modelu uprawiania filozofii, lecz z poszukiwaniem idei filozofii praktycznej w ramach modelu scholastycznego. Kiedy na początku ubiegłego stulecia ostatecznie oddzieliła się od niej psychologia, filozofia

21 Jak pisze Andrzej Maryniarczyk, w „nowożytności rozpoczęła się redukcja rozumienia *recta ratio* do naturalnej właściwości intelektu, który w ten sposób został uposażony przez wolę Bożą (*recta ratio per essentiam per se recta est* – F. Suárez, *De legibus*, II 2, n. 8, II 5, n. 12 i n.). Kolejnym etapem redukcji rozumienia *recta ratio* było odnoszenie jej do indywidualnych własności rozumu ludzkiego jako tzw. *facultas infallibilis* (Th. Hobbes), a także do określenia prawa i reguły logicznego rozumowania. W tym duchu zdefiniował tego typu właściwość intelektu Ch. Thomasius, jako „sprawność naturalnego rozumowania, czyli wyprowadzania prawdziwych wniosków z prawdziwych pierwszych pryncypiów” (*facultas naturalis ratiocinandi seu veras conclusiones ex veris primis principiis deducendi* – Ch. Thomasius, *Institutiones iurisprudentiae divinae*, F 1688, III 1, II). Zob. A. Maryniarczyk, *Recta ratio*, w: *Powszechna encyklopedia filozofii*, t. 8, red. A. Maryniarczyk, Lublin 2007.

22 Hadot zestawia mistycyzm Wittgensteina z mistyką i teologią apofatyczną Plotyna. Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., 248.

już od dawna przestała mieć charakter systematycznie prowadzonej praktyki duchowej. Model scholastyczno-teoretyczny stał się powszechnie uznanym i do niedawna²³ jedynym sposobem uprawiania filozofii na zachodnich uniwersytetach. Do filozoficznej tradycji coachingowej z powodzeniem sięgnęli natomiast w swojej praktyce psychologowie i terapeuci. Wyrazistymi tego przykładami są Wiktor Frankl i Albert Ellis.

3. COACHING FILOZOFICZNY JAKO LOGOTERAPIA

W psychologii XX wieku silną pozycję zdobyły nurty naturalistyczne: behawioryzm i freudowska psychoanaliza. Behawioryzm był odpowiedzią na potrzebę unaukowania psychologii, psychoanaliza – psychoterapii. Naukowa psychologia w rozumieniu behawiorystów miała polegać na poszukiwaniu obserwowalnych regularności, bez dążenia do ich wyjaśnienia w terminach struktur nieobserwowalnych. Z kolei freudowska psychoanaliza pozwalała wyjaśniać obserwowalne przejawy ludzkiej psychiki przez postulowanie ich nieobserwowalnych bezpośrednio przyczyn (libido, superego). Oba te kierunki, każdy na swój sposób, kwestionują wartość doświadczenia wewnętrznego²⁴, a co za tym idzie wartość filozofii jako ćwiczenia

23 W latach siedemdziesiątych pojawiają się pierwsze próby wykorzystania filozofii akademickiej jako alternatywy dla tradycyjnego doradztwa psychologicznego. Najpierw Peter Koestenbaum w Stanach Zjednoczonych i Gerd Achenbach w Niemczech, a następnie Lou Marinoff w Stanach Zjednoczonych i Michel Weber w Belgii, a w Polsce Lech Ostasz czy Tomasz Femiak. Na Uniwersytecie Śląskim powstał pierwszy w Polsce kierunek Doradztwo filozoficzne i coaching. Na Uniwersytecie Opolskim w 2016 otwarto kierunek studiów Coaching filozoficzny, a od 2015 roku działa Pogadalnia filozoficzna, <http://pogadalnia.pl/>

24 Co ciekawe, Freud stworzył podstawy psychoanalizy w oparciu o doświadczenie wewnętrzne. Stosował analizę własnych snów, analizował własne przeżycia. Co wieczór wykonywał coś w rodzaju ćwiczenia duchowego – poświęcał czas na analizę własnych doświadczeń i uczuć. Jednak odmawiał wiarygodności doświadczenia wewnętrznego niezanalizowanych pacjentów. Por. E. Jones, *The life and work of Sigmund Freud*, New York 1953–57.

duchowego. Wiarygodną wiedzę o człowieku można według tych szkół zdobyć jedynie z perspektywy zewnętrznej. Behawioryzm opiera to przekonanie na racjach o charakterze metodologicznym: poznanie musi mieć charakter intersubiektywnie sprawdzalny, psychoanaliza – ontologicznym: to, co w subiektywnym doświadczeniu pacjenta może jawić się jako przeżycie duchowe, z punktu widzenia psychoanalityka jest obiektywnym faktem psychologicznym wynikającym z biologicznych uwarunkowań ludzkiej *psyche*.

Metodologiczny naturalizm nurtów o nachyleniu behawiorystycznym oraz ontologiczny naturalizm psychoanalizy doprowadził do odhumanizowania oraz medykalizacji psychoterapii. Psychoterapię definiowano jako diagnozowanie zaburzeń i przywracanie homeostazy, zdrowie psychiczne ujmowano w terminach „dobrego funkcjonowania”, a potrzeby wyższego rzędu wyjaśniano, odwołując się do motywów biologicznych. Wiktor Frankl był jednym z pierwszych psychoterapeutów dostrzegających niebezpieczeństwa „naturalizowania” psychoterapii. Kierunek, jaki nadał on myśleniu o relacji psychoterapeuta-pacjent, a także jego niefizykalistyczna antropologia jest zbieżna z prezentowaną tu ideą coachingu filozoficznego. W podejściu Frankla rozmówca-pacjent jest partnerem Sokratejskiego dialogu, a nie jednostką, której chorobę należy zdiagnozować i wyleczyć. Pacjent Frankla jest przede wszystkim osobą, o której zakłada się, że posiada wewnętrzne zasoby pozwalające jej samodzielnie mierzyć się z jej egzystencjalnymi bolączkami. Problemy te, zamiast jako zaburzenia funkcjonalne, interpretuje się jako wyzwania, zaproszenia do rozwoju. „Psychoterapię głębi”, redukującą człowieka do wymiarów biologicznych, Frankl zastępuje „psychoterapią wysokości”, odwołującą się do jego osobistego rozumienia znaczenia swojej sytuacji życiowej, jego poczucia wolności czy „woli sensu”²⁵.

25 V. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, New York 1979, 79.

Człowiek wg Frankla funkcjonuje w trzech wymiarach: fizyczno-fizjologicznym, psychologiczno-społecznym i duchowo-noetycznym²⁶. Ten trzeci to wymiar typowo ludzkich odniesień, związany z relacjami osobowymi, z tworzeniem planów życia, odczuwaniem sensu, wolności i odpowiedzialności, jest obszarem, gdzie koncentruje się oddziaływanie logoterapeutyczne²⁷. Frankl zauważył, że frustracje, z którymi ma do czynienia człowiek współczesny, mają bardzo często charakter egzystencjalny i wpływają z zaburzeń sfery noetycznej. Człowiekowi współczesnemu często dokuczają nuda, pomimo wielości rozrywek – poczucie osamotnienia, pomimo mnogości kontaktów – zagubienie w sferze wartości oraz poczucie bezsensu życia. W płaszczyźnie psychologicznej objawia się to w postaci obniżenia ogólnej dynamiki życia i stopnia jego akceptacji, zanikanie motywacji do życia i chęć ucieczki od życia. Psychoterapia zajmująca się tymi trudnościami w oderwaniu od sfery duchowo-osobowej, jest leczeniem objawów z pominięciem przyczyn.

Frankl opracował zespół metod, takich jak dialog Sokratejski, intencja paradoksalna czy derefleksja, które definiują praktykę klasycznej²⁸ logoterapii, ale mogą być też stosowane jako narzędzia coachingu filozoficznego. Logoterapeuta, podobnie jak coach, nie koncentruje się bowiem na uzdrawianiu zaburzonych emocji pacjenta,

26 W wymiarze fizycznym życie ludzkie jest regulowane przez potrzeby biologiczne, takie jak głód, seksualność, ruch; w wymiarze psychicznym przez potrzebę realizacji indywidualnych skłonności (przeżywaną jako przyjemność), w sferze duchowej szuka sensu, sprawiedliwości, wiary i miłości. Por. A. Längle, *Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie*, Psychoterapia (2003)2, 37.

27 K. Popielski, *Koncepcja logoteorii V. E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1989, 92.

28 Nazwa „klasyczna” logoterapia odnosi się do jej Franklowskiego rozumienia. Współczesna logoterapia większą uwagę przykładą do diagnozy oraz odchodzi od ontologicznego rozumienia sensu na rzecz pojęcia sensu egzystencjalnego. Por. A. Längle, *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*, tłum. z niem. A. Grzegorzczak, Warszawa 2016, 67–78.

lecz na jego rozwoju w sferze osobowej. Głównym motywem tych technik jest uwolnienie klienta od autodestrukcyjnych przekonań oraz takie towarzyszenie rozmówcy, poprzez uważne słuchanie i zadawanie pytań, by ten sam dostrzegł i zrozumiał wyzwania jakie stawia przed nim życie, uświadomił sobie swoje prawdziwe wartości, określił swoje cele i dokonał świadomych egzystencjalnych wyborów.

Frankl pełnymi garściami czerpie z tradycji filozoficznej, nadając jednak swojej recepcji filozofii wyraźne nachylenie coachingowe. Można wskazywać na teorie Nikolaiia Hartmanna, Maxa Schelera czy Martina Heideggera jako źródła inspiracji Frankla, jednak historia filozofii, rozumiana jako historia doktryn, nie jest właściwym kontekstem dla rozumienia jego filozofii człowieka. Jego antropologia nie ma charakteru teoretyczno-scholastycznego. Wyrasta z praktyki i służy praktyce logoterapeutycznej. Poza tym kontekstem teoria ta jest zbiorem pustych abstraktów. Jak to ujął Whitehead, teoria jest użyteczna, kiedy wyrasta z doświadczenia, pozwala zrozumieć doświadczenie i służy pogłębianiu i wysubtelnianiu przyszłego doświadczenia. Ujmowane w oderwaniu od praktyki koncepcje te, mogą co najwyżej stanowić przedmiot zainteresowania historyka filozofii, lecz ich sens staje się jawny dopiero w kontekście praktyki logoterapeutycznej.

Podobnie jak metafory zawarte w dialogach Platona, antropologia przestrzenna Frankla jest raczej zbiorem narzędzi budzenia doświadczenia noetycznego, niż usystematyzowanym zbiorem twierdzeń składających się na jakąś doktrynę filozoficzną. Podstawowym narzędziem Franklowskiej logoteorii jest metafora. Na przykład metafora „rzutowania”: tak jak szklanka rzutowana na płaszczyznę może dać obraz koła lub prostokąta, zależnie od tego, w jakiej płaszczyźnie wykonamy rzut, zjawiska z obszaru duchowego mogą prowadzić do pozornie niezgodnych ze sobą obrazów klinicznych. Tak jak szklanka rzutowana na płaszczyznę traci swoją otwartość, człowiek ujęty w perspektywie biologicznej może jawić się jako system zamknięty, choć cechuje go otwartość wyrażająca się w samotranscendencji.

Metafora wyprowadza nas poza wąskie rutynowe rozumienie doświadczenia, w kierunku sensu ukrytego poza zjawiskami. Kieruje naszą uwagę na fakt, że rzeczywistość jest zawsze bogatsza od swoich aktualnie obserwowalnych przejawów. Frankl podobnie jak Platon (np. w metaforze linii) używa pojęć matematycznych dla zobrazowania zjawisk i relacji z obszaru noetycznego, wykraczających poza możliwości jednoznacznego opisu. I podobnie jak to ma miejsce w przypadku dialogów Platona, antropologiczne „teorie” Frankla należy odczytywać w kontekście jego praktyki „leczenia dusz”. Obaj ci autorzy nie są zainteresowani powiększaniem zasobów abstrakcyjnej wiedzy filozoficznej, ale praktyką, jak to proponuję nazywać w tym tekście, „filozoficznego coachingu”.

Jednym z narzędzi Franklowskiej antropologii jest model koncentryczny, który bardzo przypomina macierz ontologiczną jaką opisuję w tekście *Filozofia tu i teraz. Filozofia procesu jako podstawa filozoficznego coachingu*. Oba modele opierają się na dwu nakładających się trójkątach, które dają w efekcie dziewięć obszarów, symbolizujących różne aspekty ludzkiej psyche. U Frankla obrazem struktury psychiki człowieka są trzy współśrodkowe okręgi. Centrum zajmuje wymiar duchowy, następnie psychiczny a najbardziej zewnętrzny okrąg wyznacza granice obszaru cielesnego. Przy czym każde zjawisko z tych obszarów może występować na poziomie nieświadomym, przedświadomym i świadomym.

Ważnym składnikiem tego modelu jest wyodrębnienie w strukturze ontologicznej człowieka nieświadomej duchowości. W przeciwieństwie do nurtów naturalistycznych (psychoanalizy i behawioryzmu) Franklowska nieświadomość jest obszarem przejawiania się transcendencji. Człowiek może nie być świadomy istnienia swojego wymiaru duchowego²⁹, jednak proces terapii lub sytuacje graniczne,

29 Frankl jest autorem „empirycznego” argumentu na istnienie wyższego, duchowego wymiaru ludzkiej psychiki. Jako więzień obozu koncentracyjnego zaobserwował, że to nie tężyzna fizyczna i spryt decydowały o przetrwaniu w nieludzkich warunkach obozu śmierci, lecz

jak przekonuje Frankl, ujawniają często obecność czegoś, co nazywa „duchową nieświadomością” (w przeciwieństwie do Freudowskiej nieświadomości, którą można nazwać „biologiczną”). Jego zdaniem „człowiek zawsze, choć niekiedy nieświadomie, kieruje się ku Bogu i pozostaje, jeśli nawet w nieświadomym to wirtualnym odniesieniu do Boga”³⁰. W trakcie terapii osób, w których świadomym życiu nie było miejsca dla przeżyć religijnych, ujawniały się często bardzo głębokie przeżycia związane z sacrum.

Ontologiczna orientacja logoterapii Frankla, a w szczególności jego koncepcja Boga jako sensu ontologicznego, jest przedmiotem krytyki ze strony Alfrieda Länglego, rozwijającego egzystencjalną wersję logoterapii. Aby dokonać egzystencjalnego zwrotu w swoim życiu, zdaniem Länglego, potrzebujemy przejść od „rozważania sensu ontologicznego” (przykładem pytań o sens ontologiczny są pytania „dlaczego cierpię na tę chorobę?”, „dlaczego mam ten problem?”) do podjęcia „wyzwania egzystencjalnego („co teraz z tym zrobić?”)³¹. Franklowski sens, zdaniem Länglego jest zbyt „teologiczny”. „Logoterapeutyczne rozumienie sensu dla mniej religijnie nastawionych osób staje się pozbawione emocji, zimne a w swych uzasadnieniach czysto kognitywne”³². We Franklowskim ujęciu sensu, jak powiada Längle, Bóg stoi na początku, w ujęciu egzystencjalnym to wartości pozwalają ukierunkować życie na sens, a Bóg dostępny jest dopiero na końcu.

Krytyka Länglego skierowana przeciw wprowadzaniu do psychoterapii pojęć filozoficznych, jest o tyle słuszna, o ile pojęcia te są oderwane od doświadczenia Klienta i wprowadzane w trybie

„siła ducha”, która wyrażała się w zdolności do znoszenia cierpienia wyrastającej z wiary w jego sens. Por. V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. z niem. A. Wolnicka, Warszawa 2013.

30 Wypieranie tej sfery ze świadomości można porównać do mechanizmów wyparcia opisanych przez Freuda w odniesieniu do doznań seksualnych. K. Popielski, dz. cyt., 88.

31 A. Längle, dz. cyt., 44.

32 Tamże, 78.

scholastycznym. Kiedy jednak w duchu coachingowym proponuje się na przykład pacjentowi do samodzielnej interpretacji nie gotowe doktryny, lecz na przykład metafory, których celem jest obudzenie osobistego doświadczenia wymiaru duchowego, krytyka ta nie wydaje się trafna. Poza tym, z punktu widzenia filozofii procesu, doświadczenie wartości jest w pewnym sensie również doświadczeniem Boga, w którym są one bytowo zakorzenione. Różnica w podejściu Frankla i Länglego w praktyce sprowadza się do szerszego, bardziej systematycznego uwzględniania przez analizę egzystencjalną wymiaru psychopatologii, co zbliża nieco Langlowską analizę egzystencjalną do klasycznego podejścia psychodynamicznego.

W ujęciu egzystencjalnym Länglego rozmowa logoterapeutyczna posiada rytm wyznaczany przez cztery fazy odpowiadające strukturalnym poziomom egzystencji. Zaburzenia ujawniające się na każdym z tych poziomów odpowiadają różnym poziomom dysfunkcji psychicznych. Faza opisu to etap wstępny, gdzie logoterapeuta przysłuchuje się historii pacjenta, ustala fakty. W przypadku Klienta z zaburzeniami psychotycznymi już tutaj następuje zrywanie narracji, pojawiają się perseweracje i niemożność przejścia do kolejnych faz procesu. W kolejnej fazie, fazie wrażenia, rozmowa logoterapeutyczna prowadzi w stronę emocji, jakie rodzą opisywane zdarzenia, nie zatrzymując się jednak na tym poziomie (nie chodzi tu o poszukiwanie źródeł zaburzeń emocji w dzieciństwie). Trzymanie się tego poziomu przez pacjenta, niemożność przekroczenia uwikłań emocjonalnych lub niezdolność do ich adekwatnego przeżywania może wskazywać np. na depresję endogenną lub inne poważne dysfunkcje w sferze emocji. (W przypadku zatrzymania się pacjenta w tych pierwszych fazach rozmowy, logoterapeuta czy coach filozoficzny powinien zaproponować Klientowi inne rodzaje terapii). W fazie postawy pacjent formułuje swoje stanowisko wobec przeżywanych zdarzeń, ujawnia swoje przekonania, „definiuje tożsamość”, dostrzega różnicę pomiędzy odniesieniem emocjonalnym a przekonaniem. Zatrzymanie na tym poziomie, trudność oddzielenia emocji od przekonania

wskazuje na możliwe zaburzenia osobowości. Zaburzenia tego rodzaju związane na przykład z narcystycznymi, histrionicznymi czy paranoicznymi cechami osobowości o niewielkim nasileniu są bardzo typowymi objawami, szeroko rozpowszechnionymi w społeczeństwie i nie wykluczają prowadzenia logoterapii czy coachingu filozoficznego. Poziom czwarty to poziom ekspresji, gdzie następuje przejście do aktywnego poszukiwania rozwiązań. Dopiero tu uaktywnia się „filozoficzny” wymiar poszukiwania sensu.

Aby móc przeżywać życie jako sensowną całość, osoba ludzka, według Länglego musi spełniać cztery warunki pełnej egzystencji. Można je odnieść do powyższych czterech faz rozmowy. Są to niejako cztery poziomy wewnętrznego przyzwolenia, wewnętrznej zgody, jakiej udzielamy światu i sobie. Po pierwsze, jest to zgoda na rzeczywistość wyrażająca się w przeżywaniu świata jako miejsca akceptowanego, zdolnego zaspokoić nasze podstawowe potrzeby. Po drugie, jest to przyzwolenie na odczuwanie, wyrażające się w doświadczaniu życia jako czegoś pozytywnego, jako procesu, w który chcemy się włączyć. Po trzecie jest to zgoda na siebie jako osobę, którą jesteśmy, dokonując świadomych wyborów, pozostając w zdrowym dystansie wobec innych osób i opowiadając się za określonymi wartościami. Wreszcie, po czwarte, jest to zgoda na sens, jaki odkrywamy w naszym życiu. Dopiero na tym ostatnim poziomie – metapoziomie, czyli innymi słowy: poziomie refleksji filozoficznej nad własnym życiem – możemy ująć swoje życie jako całość i, parafrazując Länglego, próbować uchwycić sens egzystencjalny jako sens ontologiczny.

Jednym z zagrożeń, jakie może nieść praktyka źle rozumianego coachingu filozoficznego, jest traktowanie zaburzeń na niższych poziomach funkcjonowania jako problemów sfery noetycznej. Redukowanie wszystkich dysfunkcji do problemów związanych z rozumieniem sensu jest równie jednostronne i niebezpieczne jak biologizm redukujący je wszystkie do kwestii „fizjologicznych”, związanych np. z dysfunkcją odpowiednich obszarów mózgu. Filozofowie, *nota bene*, wydają się szczególnie narażeni na błąd intelektualizowania,

wyrażający się w próbach opisywania problemów Klienta w kategoriach zobiektywizowanego sensu ontologicznego. Sens ontologiczny nie może oczywiście zastąpić sensu egzystencjalnego odnajdywanego przez Klienta w jego własnym sumieniu. Coach filozoficzny może pomóc klientowi dostrzec sprzeczności w jego obrazie Boga czy Przyrody, lecz nie może przekazywać mu gotowych, przez siebie dostrzeganych sensów. Jego rolą jest stworzyć przestrzeń, w której klient może odkrywać swoje osobiste rozumienie.

Klasyczne podejście Franklowskie jest, podobnie jak coaching, ukierunkowane na przyszłość, nie zatrzymuje się na poziomie „uzdrowienia zranień”, jest skoncentrowane na pozytywnie sformułowanych celach i odwołuje się do pojęcia sumienia, które jest, jak powiada Frankl, „organem odkrywania sensu”. Franklowska analiza sumienia przekracza poziom psychologiczny wkraczając w sferę noologiczną, czyli sferę *logosu*, którego nie można sprowadzać jedynie do tego, co uświadomione i racjonalne. Ludzkie sumienie posiada swój aspekt nieświadomy, ale w przeciwieństwie do Freuda nie jest to biologicznie uwarunkowana podświadomość, a raczej wyrażająca ludzką zdolność przekraczania siebie „nieświadomość duchowa”³³. Lepiej niż określenie ‘podświadomość’ oddaje, moim zdaniem, sens tego wyrażenia pojęcie ‘nadświadomość’.

Dokonując egzystencjalnej analizy sumienia, Frankl odkrywa jego cechę, którą nazywa „transcendencją sumienia”: „wszelka wolność jest wolnością »od czegoś« i »do czegoś«. Tym, od czego możemy być wolni, jest władza popędów, natomiast wolność »do czegoś« jest wolnością do bycia odpowiedzialnym, do posiadania sumienia. Oba aspekty ludzkiej kondycji najlepiej oddaje to oto krótkie przypomnienie Marii von Ebner-Eschenbach: »Bądź panem swojej woli i sługą swojego sumienia!«³⁴.

33 V. Frankl, *Bóg ukryty*, dz. cyt., 84.

34 Tamże, 75.

Człowiek jest odbiorcą „głosu sumienia”, a nie jego źródłem. Chcąc zrozumieć człowieka w jego osobowej głębi trzeba uznać, że „przez głos sumienia rozbrzmiewa – *per sonat* – głos jakiejś istoty pozaludzkiej”³⁵. Fakt, iż człowiek współczesny nie traktuje na ogół swojego sumienia jako przestrzeni kontaktu z transcendencją, nie jest skutecznym argumentem na rzecz jego immanentnego charakteru. Rozpoznanie głosu sumienia, jak każda czynność poznawcza, wymaga bowiem pojęć i rozumienia. Frankl, by zilustrować ten fakt, przywołuje biblijną historię Samuela (1 Sm 3,9), który nie potrafi zinterpretować słyszanego we wnętrzu głosu jako głosu Boga, do momentu, gdy jego mistrz Heli nie rozpoznaje jego transcendentnego charakteru i nie przedstawia mu jego religijnej interpretacji. Fenomenologiczna analiza głosu sumienia dokonana przez Frankla prowadzi go do wniosku, że jego źródłem jest pozaludzka siła o charakterze osobowym³⁶. Jest to Ktoś, przed kim człowiek jest odpowiedzialny, nawet wtedy, gdy sobie tego nie uświadamia.

Platoński Sokrates nie ma wątpliwości co do transcendentnego źródła słyszanych przez siebie w swoim wnętrzu „głosów”. Nie ma też wątpliwości, że słów daimoniona nie może zignorować, choć, w odróżnieniu od słyszających „głosy” schizofreników, posiada wewnętrzną przestrzeń wolności, w której świadomie decyduje się być im posłuszny. Głos daimoniona nie odbiera Sokratesowi wolności, jest raczej jej stróżem, odzywającym się, gdy niższa część jego osobowości chce nim zawładnąć i uczynić coś, co nie jest jego prawdziwym pragnieniem. Racjonalista Sokrates decyduje się na posłuszeństwo głosowi Boga słyszanemu we własnym wnętrzu, uznając to za swoje powołanie, związane z duchowym centrum swojej osoby, choć niekoniecznie z ciałem fizycznym. W zestawieniu z tym osobistym, wewnętrznym „interesem” jego własne biologiczne przetrwanie a nawet dobro najbliższej rodziny muszą zejść na drugi plan. Staje

35 Tamże, 76.

36 Tamże.

się w ten sposób ikoną, pierwowzorem wszystkich ludzi sumienia. Czy w związku z pozaracjonalnym (bardziej ponadracjonalnym niż irracjonalnym i bardziej nadświadomym niż podświadomym) charakterem sumienia podlega ono racjonalnej analizie? Czy można w procesie edukacji rozwijać zdolności związane z funkcjonowaniem sfery noetycznej? Frankl jest przekonany, że tak: „W czasach, w których obecnie żyjemy, w epoce bezsensu, podstawowym zadaniem systemu edukacji powinno być doskonalenie sumienia człowieka – wciąż jedynej takiej własności, która pozawala mu odnajdywać sensy w świecie upadających wartości i tradycji – a nie ograniczanie się do zwykłego przekazywania tych tradycji oraz wiedzy”³⁷.

4. COACHING FILOZOFICZNY JAKO METODA DYDAKTYCZNA

Filozofia w rozumieniu coachingowym to zbiór ćwiczeń służących wychowaniu dojrzałych, silnych psychicznie, ale też etycznie wrażliwych osobowości. Metody te wykraczają poza ontologiczny naturalizm, nie kłócą się jednak z szeroko rozumianą ideą naukowości jako intersubiektywnej krytykwalności. Poznanie noetyczne odnosi nas do sensu przekraczającego to, co zmysłowo obserwowalne. Jeśli głos sumienia może być interpretowany np. jako głos transcendentnego Boga, a nie tylko wyraz naszego „superego”, musimy przyjąć, że, jak powiada Platon, „poznania intelektualne i mniemanie prawdziwe są dwoma różnymi rodzajami”³⁸. Poznanie intelektualne odnosi się do rzeczywistości ponadzmysłowej, co nie oznacza, że niewyraźnalnej w języku intersubiektywnym. Poznanie to jest intersubiektywnie krytykwalne, choć nie spełnia kryterium naturalizmu ontologicznego. Jednak z podobną sytuacją mamy do czynienia np. w matematyce.

³⁷ Tamże, 147.

³⁸ Platon, *Timajos*, tłum z gr. P. Siwek, Warszawa 1986, 66. Platon uzasadnia tu istnienie Idei, odwołując się do istnienia poznania intelektualnego. Nie odwrotnie!

Ćwiczenia tego rodzaju nie są martwym reliktem przeszłości i mogą być elementem kształcenia studentów, w szczególności tych, którzy przygotowują się do pracy coacha lub doradcy filozoficznego³⁹. Nadają się też do wykorzystania w pracy z młodzieżą na różnych szczeblach edukacji⁴⁰. Dwa główne wyznaczniki tego podejścia można skrótowo określić jako przeniesienie akcentu z wiedzy obiektywnej na doświadczenie osobiste oraz uwzględnianie porządku serca, a nie tylko umysłu. Pojęcie serca używam tu nie w potocznym, sentymentalnym znaczeniu, gdzie odnosi się ono do przeżyć emocjonalnych głównie romantycznej natury, lecz w sensie Pascalskiej *ordre du couer* czy osobowego centrum człowieka w tradycji monastycznej (serce to w tej tradycji wewnętrzna przestrzeń, w której człowiek doświadcza swojej wolności i zdolności kochania Boga).

Pitagorejskie i Platońskie ćwiczenia duchowe opierały się na założeniu, że filozofia ma uzdalniać do przyjaźni. Współcześnie, w kontekście przemian cywilizacyjnych, które głęboko zaburzają relacje interpersonalne, powinniśmy znów stawiać sobie to jako jeden z głównych celów edukacji. Zajęcia dydaktyczne prowadzone w tym duchu są każdorazowo rodzajem procesu grupowego, gdzie dochodzą do głosu cechy osobiste jego uczestników i następuje ich wzajemne „dostrajanie się” do siebie. Nie polega ono na zespoleniu, np. poprzez naśladowanie lidera (prowadzącego), lecz na odnajdowaniu siebie w ramach grupy. Swobodna ekspresja swojej indywidualności jest możliwa dzięki grupie, ale też jest przez nią najbardziej zagrożona.

39 Doradztwo filozoficzne jako forma mentoringu wymaga bardziej teoretycznych kompetencji niż coaching, stąd opisane tu metody dotyczą głównie tego drugiego.

40 Jestem współautorem opracowanego w tym duchu programu zajęć z logiki dla gimnazjum. Zajęcia mają charakter warsztatu, gdzie jednym z kluczowych elementów jest zbudowanie atmosfery pozwalającej uczniom na swobodną ekspresję w ramach dobrze określonej (istotne jest jej niedyrektywne wprowadzanie – poświęcenie czasu na dopracowanie reguł w toku pracy grupowej) struktury filozoficznej dyskusji. Celem głównym zajęć nie jest przekazanie określonego kwantum wiedzy, lecz stymulowanie poznania noetycznego. Zabawy integracyjne, wspólnie rozwiązywane zagadki logiczne i zadania matematyczne mają pobudzać kreatywność i rozwijać kompetencje społeczne.

Rolą prowadzącego jest stworzenie przestrzeni, w której uczestnicy mogą w bezpiecznej atmosferze konfrontować swoje doświadczenia. Sam ten proces jako rozgrywająca się tu i teraz rzeczywistość spotkania stanowi centralny składnik filozoficznego coachingu. Warsztaty filozoficzne prowadzone w tym modelu mają zatem postać bliższą medytacji dialogicznej⁴¹ niż grupowej.

Czy zdolność wchodzenia w głębokie relacje z innymi ludźmi jest dyspozycją, która może być rozwijana w toku edukacji? W świetle interpretacji zaproponowanej przez Simon Weil właśnie taki jest duchowy kontekst pitagorejskiej matematyki. Simon Weil, cytując pitagorejskie powiedzenie „przyjaźń jest równością uczynioną z harmonii”⁴², podkreślając że pitagorejska harmonia jest jednością przeciwieństw: „ja-inny” są tak bardzo różni, że mają swoją jedność tylko w Bogu. Podkreśla też, że jedność przyjaźni nie jest jednością zespolenia, gdzie „my” zastępuje relację „ja”-„inny”. Kiedy mówimy „my” zwykle opisujemy np. relacje osób zespolonych jakąś doktryną lub wspólnym celem. Takich więzi nie można nazwać przyjaźnią, gdyż nie ma tu, jak powiada Weil, „miejsca gdzie mógłby wślizgnąć się Bóg”, brak tu pośrednika w postaci harmonii. Prawdziwa harmonia jest polifoniczna i nie występuje tam, gdzie wszyscy „śpiewają na jedną nutę”, jak dobrze wyćwiczony oddział wojska. Przyjaźń wymaga głębokiej wzajemnej akceptacji różnych sposobów śpiewania,

41 Johannes Lotz odróżnia medytację wspólną od medytacji dialogicznej. W tej pierwszej uczestnicy zwykle ustawieni są w tym samym kierunku, w tej drugiej siedzą w kręgu, gdzie „każdy ma okazję dodania czegoś z własnego doświadczenia, które sam wniósł w ten krąg, a do którego zresztą nie musi się wobec wszystkich przyznawać. Oczywiście spotkanie takie wyprowadza człowieka poza własny ograniczony widnokrąg”. J.B. Lotz, *Wprowadzenie w medytację*, tłum. z niem. J. Zychowicz, Kraków 1983, 198.

42 Definicja ta odnosi się najpierw do przyjaźni „pomiędzy Bogiem a Osobami boskimi. Następnie jest to przyjaźń między Bogiem i człowiekiem. Na ostatnim miejscu dopiero istnieje przyjaźń między dwójgiem osób lub wieloma ludźmi”. S. Weil, dz. cyt., 110.

tj. wzajemnego, głębokiego przyzwolenia na siebie i innych, które rodzi się w przestrzeni uwagi noetycznej⁴³.

Rozwijanie poznania intelektualnego w Platońskim sensie od strony praktycznej jest tożsame ze stoicką dyscypliną przyzwolenia i polega na ćwiczeniu nieoceniającego spojrzenia na świat. Przyzwolenie to nie polega na wygodnej bezczynności czy lęklwym wycofaniu się, lecz jest najwyższym wyrazem ludzkiej wolności i, jak to pokazuje Simon Weil, jest zdolnością „nie z tego świata”, domaga się bowiem, najpierw umiejętności oddzielania tego, co od nas zależy, od rzeczy od nas niezależnych i bezwarunkowej akceptacji wszystkiego, co istnieje, a więc przede wszystkim akceptacji matematycznej precyzji Porządku rzeczy. Porządek ten może zachwycać, ale z ograniczonego ludzkiego punktu widzenia wydaje się też niekiedy przerażająco obojętny, a nawet okrutny. Zarówno pitagorejska matematyka, jak i stoicka logika okazują się z tego punktu widzenia rodzajem egzystencjalnej logoterapii, gdzie człowiek uczy się dostrzegać i akceptować wszystkie wymiary swojej egzystencji. Uczy się patrzenia z perspektywy Sensu. „Matematyce wyrządza się krzywdę traktując ją tylko jako racjonalną i abstrakcyjną spekulację. Niewątpliwie jest taką, ale matematyka to także nauka o samej naturze, nauka zdecydowanie konkretna, będąca jednocześnie dziedziną mistyki. Te trzy właściwości występują w matematyce równocześnie i niepodzielnie”⁴⁴.

Podobnie jak Simon Weil, Whitehead to matematyki i filozof w jednej osobie, który dostrzega potrzebę wiązania w procesie

43 Instytut Filozofii Uniwersytetu Opolskiego realizuje w latach 2017–2019 projekt „Logiczny uczeń” gimnazjum. Zajęcia mają charakter warsztatowy, gdzie pozwala się uczniom na swobodną ekspresję w ramach grupy (istotne jest poświęcenie czasu na dopracowanie reguł w toku pracy grupowej). Celem głównym zajęć nie jest przekazanie określonego kwantum wiedzy, lecz stymulowanie logicznego myślenia w konkretnych praktycznych kontekstach. Zabawy integracyjne, dyskusje, wspólnie rozwiązywane zagadki i zadania logiczne, pobudzają kreatywne myślenie, rozwijają kompetencje społeczne a przede wszystkim pozwalają uczestnikom uaktywniać sferę noetyczną, czyli rozwijać wrażliwość na sferę osobową ludzkiej egzystencji.

44 S. Weil, dz. cyt., 128.

edukacji kształcenia zdolności dyskursywnych i intuicyjnych. Przeciwwstawia się scholastycznemu modelowi edukacji i postuluje rozwijanie doświadczenia noetycznego, które utożsamia z szeroko rozumianym doświadczeniem estetycznym. „Nasza nauczycielska rutyna jest niemal wyłącznie książkowa. (...) Środkiem ciężkości jest tu intelekt a głównym narzędziem drukowana książka. Środkiem ciężkości drugiej strony oświaty winna być intuicja, ale bez analitycznego odseparowania od całościowego otoczenia. Brak nam tego typu myślenia ogólnego, które byłoby w stanie uchwycić różnorodność wartości. Mam na myśli rozwój estetyczny. (...) sztuka to tylko szczególnie przypadek. Tymczasem mnie chodzi o ożywienie nawyku estetycznego podejścia do rzeczy”⁴⁵. Cywilizacja techniczna, a także, jak powiada, „materialistyczne podstawy nauki” miała negatywny wpływ na rozwój człowieka w tym wymiarze, kierując jego uwagę na „rzeczy w przeciwstawieniu do wartości”. Ludzka tożsamość jest, według Whiteheada, czymś więcej niż trwałością organizmu fizycznego, „jest życiem ducha. Odnosi się raczej do indywidualizacji działalności twórczej”. Ludzka dusza nie znosi monotonii. „Zmienność nastroju, dowcipu, niepowagi, zabawy snu, jest dla niej koniecznością”. Wedle Whiteheada przeżycia estetyczne mają swój wymiar „matematyczny”: dostarczają bezpośredniej radości, ale też „poddają dyscyplinie najbardziej intymną część naszej istoty. Dyscypliny tej nie daje się oddzielić od radości, gdyż z radości się rodzi”⁴⁶.

W programach zajęć pisanych zgodnie z Whiteheadowską ideą rytmu edukacyjnego⁴⁷ zabawa nie jest przerywnikiem w ramach tradycyjnie „książkowo” prowadzonych zajęć, ale ich integralną częścią, wchodzącą w skład pierwszej fazy zdarzenia edukacyjnego, zwanej przez Whiteheada fazą romantyczną. Doświadczenia uczestników

45 A.N. Whitehead, *Nauka i świat współczesny*, tłum. z ang. S. Magala, Warszawa 1988, 205-206.

46 Tamże, 210.

47 A.N. Whitehead, *Rythm of education*, London 1922.

zabawy są bazą, na której prowadzący buduje ich część teoretyczną, odnosząc proponowane teorie do zdobytych w trakcie tej fazy doświadczeń. Ten kolejny etap to faza precyzowania (*precision*), której zwieńczeniem jest faza nazywana przez Whiteheada, w nieco mylący sposób, fazą uogólniania (*generalisation*). Jej celem nie jest bowiem przeniesienie zdobytej wiedzy na wyższy poziom abstrakcji, lecz ponowne wiązanie jej z indywidualnym doświadczeniem, poprzez szukanie zastosowań w konkretnych sytuacjach życia. Swoją esej na temat edukacji Whitehead kończy w sposób zaskakujący, zważywszy fakt, że nie był wyznawcą żadnej religii: „Istotą edukacji jest jej religijność. Religijność polega na włączaniu obowiązku i nabożności. Obowiązek wyłania się z naszej potencjalnej kontroli nad biegiem zdarzeń. W tym zakresie w jakim wiedza może rozwiązać problem, ignorancja staje się wadą. Nabożność opiera się na dostrzeganiu, że »teraz« zawiera w sobie całą pełnię istnienia, ujmowaną w obu kierunkach czasu, które razem składają się na wieczność”⁴⁸.

5. PRZYKŁADY ĆWICZEŃ COACHINGOWYCH W DYDAKTYCE FILOZOFICZNEJ

W modelu tradycyjnym, omawiając ze studentami jakieś zagadnienie z obszaru na przykład epistemologii, naszym głównym celem jest przedstawienie historii zagadnienia, aktualnego stanu badań i możliwych rozwiązań. Dyscyplina, której nauczamy, jest traktowana jako składnik „wiedzy obiektywnej”, a student jako potencjalny „ekspert” w tej dziedzinie, rozumiejący podstawowe zagadnienia, znający klasyczną literaturę i potrafiący samodzielnie formułować epistemologiczne tezy oraz argumenty na ich rzecz.

Model coachingowy wymaga przesunięcia akcentów z kompetencji eksperckich na rozwojowe. Teksty i zawarta w nich wiedza są traktowane instrumentalnie – są jedynie narzędziem skłaniającym

48 A.N. Whitehead, *The Aims of Education and Other Essays*, New York 1967/29, 26.

studentów do odnoszenia się do osobistego doświadczenia, rozpoznawania własnego stylu myślenia oraz krytycznej refleksji nad własnymi sposobami uzasadniania przekonań. Epistemologia uprawiana w tym modelu zawiera ćwiczenia, których celem jest nabycie kompetencji w rozpoznawaniu irracjonalnych składników własnego myślenia.

Przykładem prostego ćwiczenia coachingowego, które można wprowadzić do zajęć z teorii wiedzy, jest ćwiczenie „Wiem, że wiem”. Prowadzący zachęca studentów do wypisania kilku osobistych przekonań, o których mogą oni z przekonaniem powiedzieć, że stanowią ich wiedzę. Kolejnym krokiem jest propozycja indywidualnej pisemnej analizy wskazanych przekonań: zwrócenie uwagi na ich źródła, kontekst, w którym powstały, rolę autorytetu innych ludzi w ich uznawaniu, sposób uzasadniania. Następnie studenci zachęceni są do dzielenia się wynikami. Jest to ważny składnik ćwiczenia, gdyż pozwala dostrzec indywidualny charakter naszych „stylów myślowych”. Prowadzący tego typu zajęcia powinien unikać postawy „ekspertckiej”, stwarzając wrażenie, że istnieje jakieś jedno „prawidłowe”, uznane przez ekspertów, rozwiązanie tego zadania. Powinien jednak zachować krytycyzm, dostrzegając wartości pozytywne poszczególnych stylów, lecz zadając też niewygodne pytania w sytuacji, gdy propozycje studentów budzą wątpliwości natury logicznej.

Ważnym składnikiem edukacji filozoficznych coachów jest zdobywanie sprawności w prowadzeniu tzw. terapii opartej na logice (*logic-based therapy, LBT*). Jej elementy mogą być, podobnie jak wyżej opisane ćwiczenie, wykorzystane w programie zajęć z epistemologii. Celem ćwiczenia „Dlaczego mnie to irytuje?” jest rozwijanie umiejętności dostrzegania we własnym myśleniu elementów irracjonalnych i autodestrukcyjnych. LBT podobnie jak terapia racjonalno-emocyjna Alberta Ellisa oraz stoickie ćwiczenia duchowe opierają się na założeniu, że ludzkie emocje mają swe źródło w przekonaniach związanych z dotyczącymi nas wydarzeniami a nie w samych tych wydarzeniach. Ćwiczenie rozpoczyna rozmowa w parach, w trakcie

której jedna z osób odgrywa rolę coacha a druga Klienta. Rozmowa dotyczy jakiejś niekoniecznie poważnej, ale rzeczywistej sytuacji, w której pojawiają się emocje (np. irytacja, poruszenie, lęk, przygnębienie). Zadaniem coacha jest zadawanie pytań w taki sposób, aby Klient uświadomił sobie swoje własne przekonania związane z danym wydarzeniem. Kolejny krok to sformułowanie (najlepiej wypisanie) tych przekonań i zwrócenie uwagi na strukturę wnioskowania, a w szczególności przyjmowane milcząco przesłanki. Na przykład, „boję się utraty pracy, ponieważ kiedy myślę o sobie jako o człowieku bez pracy, widzę siebie jako przegranego nieudacznika”. Przesłanką tego wnioskowania jest myśl: „jeśli stracę pracę, będę przegrany nieudacznikiem”. Odkrycie kolejnych ukrytych przesłanek wnioskowania, w postaci na przykład takiego przekonania: „uważam, że powinienem być zawsze doskonały, nie mam prawa popełnić błędu”, może być ważnym składnikiem samopoznania osoby biorącej udział w ćwiczeniu. Ćwiczący nie muszą oczywiście ujawniać przed grupą swoich konkretnych osobistych doświadczeń i spostrzeżeń. Podsumowanie tego ćwiczenia ma charakter indywidualny. Jednak warto na bazie doświadczeń i wglądów uzyskanych w toku ćwiczenia zaproponować grupie rozmowę na temat relacji pomiędzy przekonaniem i emocjami.

Model coachingowy uprawiania filozofii jest dziś szansą dla tej dyscypliny, która jak każda dziedzina wiedzy ludzkiej powinna znajdować swoje bardzo konkretne praktyczne zastosowania. Włączanie ćwiczeń duchowych do programu filozofii sprawia, że przestaje być ona zbiorem oderwanych od życia abstrakcji – staje się narzędziem samopoznania i rozwoju. Może stanowić też wyzwanie dla psychoterapeutów, którzy leczą ludzką psychikę, pomijając jej wymiar duchowy, związany np. z wartościami religijnymi i ujmowaniem życia jako sensownej całości.

BIBLIOGRAFIA

- Arystoteles, *Etyka Nikomachejska*, tłum. z gr. D. Gromska, Kraków 1956.
- Calouri D., *Plotinus on the Soul*, Cambridge 2015.
- Frankl V., *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, tłum. z niem. A. Wolnicka, Warszawa 2016.
- Frankl V., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. z niem. A. Wolnicka, Warszawa 2013.
- Frankl V., *The Unheard Cry for Meaning*, New York 1979.
- Gallwey T., *Tenis. Wewnętrzna gra*, tłum. z ang. R. Madejczyk, Łódź 2015.
- Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2000.
- 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, Warszawa 2004.
- Jones E., *The life and work of Sigmund Freud*, New York 1953–57.
- Längle A., *Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie*, *Psychoterapia* (2003)2, 33–46.
- Längle A., *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*, tłum. z niem. A. Grzegorzczak, Warszawa 2016.
- Lotz J.B., *Wprowadzenie w medytację*, tłum. z niem. J. Zychowicz, Kraków 1983.
- Platon, *Fajdros*, tłum. z gr. W. Witwicki, Kęty 2002.
- Platon, *Gorgiasz. Menon*, tłum. z gr. P. Siwek, Warszawa 1991.
- Platon, *Timajos*, tłum. z gr. P. Siwek, Warszawa 1986.
- Popielski K., *Koncepcja logoteorii V. E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1989, 69–101.
- Powszechna encyklopedia filozofii*, t. 8, red. A. Maryniarczyk, Lublin 2007.
- Rohr R., Ebert A., *Enneagram: dziewięć typów osobowości*, tłum. z ang. A. Kleszcz, Kraków 2004.
- Russo L., *Zapomniana rewolucja: grecka myśl naukowa a nauka nowoczesna*, tłum. z wł. I. Kania, Kraków 2005.
- Stoś J., *Krytyka metody scholastycznej oraz schola mystica w pismach Jakuba z Paradyża*, *Studia Philosophiae Christiane* 36(2000)2, 243–266.
- Weil S., *Szaleństwo miłości. Intuicje przedchrześcijańskie*, tłum. z fr. M. Plecińska, Poznań 1994.
- Whitehead A.N., *Nauka i świat współczesny*, tłum. z ang. S. Magala, Warszawa 1988.

Whitehead A.N., *Rythm of education*, London 1922.

Whitehead A.N., *The Aims of Education and Other Essays*, New York 1967/29.

PHILOSOPHY AS A SPIRITUAL EXERCISE. THE COACHING PARADIGM OF PHILOSOPHY

Abstract. The claim that philosophy should be cultivated in a coaching style is the main thesis of this article. In the first part of the essay, I explain the distinction between a coaching (Socratic) paradigm and a scholastic (Aristotelian) paradigm of philosophy. In the second part, I present Frankl's logotherapy as an example of Socratic or coaching philosophy. The coaching model of philosophy, neglected by mainstream philosophy, found its place in humanistic psychotherapy. Finally, the last section of the article contains some practical examples of coaching methods applied to the teaching of philosophy (epistemology).

Keywords: coaching model, scholastic model, logotherapy, consciousness, spiritual exercise, coaching exercise

PIOTR LEŚNIAK

piotrlesniak@uni.opole.pl

Uniwersytet Opolski, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii

Katowicka 89, 45-061 Opole

DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.11

AGNIESZKA WOSZCZYK

ŻAŁOBA, ROZPACZ, ŚMIERĆ – ANALIZA KAZUSU. PRÓBA DOOKREŚLENIA SPECYFIKI PRACY DORADCZO-FILOZOFICZNEJ

Streszczenie. Przedstawione rozważania prezentują próbę namysłu nad zasadami i metodyką pracy doradczo-filozoficznej z uwzględnieniem przypadku z własnej praktyki, dotyczącego przeżywania żałoby. Podejście filozoficzne zostanie ukazane w porównaniu do pomocy psychologicznej, na przykładzie terapii krótkoterminowej, zorientowanej na rozwiązanie, oraz coachingu jako formy pracy nakierowanej na rozwój. Głównym celem artykułu jest ukazanie specyficznych potrzeb, na które może odpowiedzieć doradztwo filozoficzne. W przekonaniu, że wnosi ono wartości, które nie są oferowane, przynajmniej w tym samym stopniu, w innych omawianych tu formach pracy. Prowadzona refleksja koncentruje się pośrednio również na kwestii wymagań kompetencyjnych, koniecznych w doradztwie filozoficznym.

Słowa kluczowe: doradztwo filozoficzne, psychoterapia, coaching, egzystencjalizm, dialogika

1. Wstęp. 2. Praca z osobami przeżywającymi rozpacz po stracie w poradnictwie krótkoterminowym a doradztwo filozoficzne. 3. Kazus z praktyki doradczo-filozoficznej: praca z osobą w rozpacz po stracie. 4. Neutralność doradcy wobec wyborów światopoglądowych a zaangażowanie w relację. 5. Kontrakt procesu a cele sponsora. 6. Dylemat na poziomie relacji. Coaching a doradztwo filozoficzne. 7. Podsumowanie.

1. WSTĘP

Mnogość propozycji terapeutycznych, poradnictwa pedagogiczno-psychologicznego oraz rozwój coachingu może rodzić pytanie o sens i potrzebę uzupełniania tak bogatej oferty o nową formę, jaką są usługi doradczo-filozoficzne. Doradztwo tego typu jest wciąż słabo rozwinięte i mało znane w Polsce. Można przywołać argument, który wręcz podważa sensowność tego typu praktyki. Wszakże bogata,

antyczna tradycja¹, a również późniejszy namysł filozoficzny zostały twórczo wykorzystane przez różne nurty psychoterapeutyczne. Zatem, ponieważ inspiracje filozofią obecne są w psychoterapii, to wnosić stąd można, że domena praktycznego oddziaływania na człowieka nie należy już wprost do samej filozofii. W wyniku oddzielania się nauk od filozofii, w wyniku postępującej ich autonomizacji i specjalizacji, wyłoniły się też pewne formy – ukonstytuowane na takich dyscyplinach, jak psychologia, pedagogika czy socjologia – pracy z człowiekiem. Zaś sama filozofia, poczynając od doby XIX-wiecznego pozytywizmu i scjentyzmu, została zmarginalizowana, lub „nabawiła się” kompleksu naukowej ścisłości, który uczynił zeń hermetyczną, akademicką dziedzinę. Takie rozumienie relacji filozofii do nauk pozwala wątpić w to, by mogła ona jeszcze przysłużyć się w praktyce. Rodzi pytanie, po co wracać do filozofii w postaci doradztwa, poradnictwa, czy też jakiejś formy psychoterapii? Co filozofia może jeszcze zaoferować współcześnie?

Rozumowanie takie, jak przedstawione powyżej, opiera się na dość uproszczonym wyobrażeniu o filozofii, a ponadto zakłada, co jest dość dyskusyjne, że istnieje ścisły związek np. między naukową psychologią a praktyką psychoterapeutyczną. Tymczasem liczne nawiązania do filozofii, w tym także do jej współczesnych nurtów i postaci, łącznie z postmodernizmem, obecne w różnych, często odległych od siebie nurtach psychoterapii, odczytać można jako wyraz użyteczności filozofii dla praktyków zajmujących się pracą z człowiekiem. Wiąże się to również z nowym typem poszukiwań, jak podkreśla bowiem Colin Feltham, obecnie „terapia stała się dla wielu ludzi sposobem poszukiwania egzystencjalnego, duchowego i metafizycznego sensu oraz doświadczeń transcendentnych”². Z kolei kontynuator dziedzictwa

1 Zob. T. Femiak, *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, w: *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Warszawa 2012, 461–488.

2 C. Feltham, *Rodzaje celów*, w: *Psychoterapia i poradnictwo*, red. C. Feltham, I. Horton, t.1, tłum. z ang., J. Bartosik, S. Pykiel, E. Zaremba, P. Bucki, Sopot 2013, 58–59.

Viktora Emila Frankla i twórcę Osobowej Analizy Egzystencjalnej – Afried Längle – zauważa, że oprócz traumatycznych przeżyć, psychoterapia dotyczyć ma rozeznania możliwości rozwoju, a także być odpowiedzią na pytanie po co?, gdyż „brak im [ludziom – A.W.] celu w życiu i ów brak czyni ich chorymi. Wszystko staje się puste, wszystko jest dla nich bezsensowne”³. Dodaje też, że pewne formy zależności, fanatyzmu i egzystencjalnej pustki można ujmować jako problemy związane ze znaczeniem, sensem. „Ludzie cierpią z powodu braku spójności w relacji do wartości wyższych, dającej zrozumienie dla własnych działań i bycia w świecie”⁴.

Nietrudno zauważyć, jak mocno obecne są tu nawiązania do kwestii przynależących tematycznie do obszaru dociekań filozoficznych. Przywołane wypowiedzi wskazują na aktualność zapotrzebowania na wykorzystanie tematów i pytań filozoficznych w poradnictwie psychologicznym. Otwiera to także przestrzeń dla autonomicznych działań doradców filozoficznych, którzy mogą, na takie potrzeby odpowiedzieć. Na przykład pracując z osobami przeżywającymi kryzys duchowy, czy dylematy moralne lub światopoglądowe, stojącymi przed podjęciem ważnych życiowych decyzji, poszukującymi zrozumienia samych siebie w świecie nasyconym wieloma, konkurującymi ze sobą wartościami.

Celem artykułu będzie głównie przedstawienie przypadku z własnej praktyki, ale stanie się to również okazją do podjęcia rozważań dotyczących takich kwestii, jak:

1. porównawcze odniesienie doradztwa filozoficznego do poradnictwa krótkoterminowego, zorientowanego na rozwiązywanie w obszarze pracy z żałobą,

3 A. Längle, *Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie*, Psychoterapia (2003)2(125), 33–46.

4 A. Längle, *Rozmowa terapeutyczna jako droga odkrywania siebie samego. „Drogowskazy” do wolności*, Psychoterapia (2003)1(124), 41–54.

2. ujawnienie wybranych podobieństw i różnic w zakresie metodyki pracy oraz sytuacji klientów w coachingu i w doradztwie filozoficznym,
3. refleksja nad dookreśleniem reguł pracy i wymagań kompetencyjnych koniecznych do pełnienia roli doradcy filozoficznego w kontekście pewnych problemów i dylematów etycznych.

2. PRACA Z OSOBAMI PRZEŻYWAJĄCYMI ROZPACZ PO STRACIE W PORADNICTWIE KRÓTKOTERMINOWYM A DORADZTWO FILOZOFICZNE

Przytaczany przykład podejścia psychoterapeutycznego jest tylko jednym z wielu możliwych sposobów pracy z żałobą. Poniższa analiza nie jest też próbą jego dyskredytacji przez ujawnienie sprzeczności. Postaram się jednak pokazać, że pomimo deklarowanego dystansu do kultury współczesnej, z typową dla niej marginalizacją śmierci, w wybranym podejściu zaznacza się również pewien rodzaj niezgody na długotrwałe przeżywanie straty. Ilustruje to prawdopodobnie dominujący rys pomocy psychoterapeutycznej w tym zakresie, ujawniający się w czynieniu człowieka na powrót użytecznym społecznie. Co niestety może odbywać się kosztem konfrontacji z istotnymi dla samopoznania i określenia własnej postawy, trudnymi doświadczeniami egzystencjalnymi.

Judith Milner i Paric O'Byrne piszą, że „ludzie zrozpaczeni często przychodzą na terapię skierowani przez innych”⁵ – autorzy podkreślają jednak, że sami nie uważają rozpacz jako takiej za problem, gdyż jest ona w pełni naturalną reakcją na utratę bliskiej osoby. Pokazując metodykę własnej pracy w sytuacji rozpacz, dodają, że „w odpowiednim momencie (po tym jak [klienci – A.W.] opowiedzą już swoją historię i zwykle nieco popłaczą) pytamy klientów, czego

5 J. Milner, P. O'Byrne, *Poradnictwo krótkoterminowe: narracje i rozwiązania*, red. J. Campling, tłum. z ang. M. Trojański, Poznań 2007, 189.

osoby, które ich skierowały, spodziewają się po terapii. Pytamy też, czy zgadzają się z nami i jaki jest ich racjonalny cel, nad którym będziemy pracować”⁶. Ujawniają się przy okazji dwa istotne momenty; pierwszy to poszukiwanie racjonalnego celu, a drugi to zdystansowanie się wobec traktowania rozpacz jako stanu patologicznego. Ta ostatnia kwestia staje się okazją do krytyki kultury zachodniej, z uwagi na zanik naturalnych form wsparcia, jakich dostarczały tradycyjne rytuały związane ze śmiercią i żałobą, w miejsce których pojawia się skrepowanie wobec uzewnętrzniania rozpacz⁷. Przemiana, o której tu mowa, jest związana między innymi z procesami postępującej sekularyzacji, atomizacji życia, zaniku dawnych wzorców aksjonormatywnych oraz technicyzacji, które otwierają pole również dla pracy doradczo-filozoficznej, w odpowiedzi na zagubienie człowieka. Naruszone zostały dawne wzorce związane z postrzeganiem cyklu życia, w którym starość, śmierć traktowane były jako elementy naturalne, a nie jako na razie jeszcze nie przezwyciężone bolączki. Współczesna kultura zdaje się umacniać taki właśnie obraz, jakby śmierć i przemijanie w przyszłości należało definitywnie pokonać.

W terapii krótkoterminowej, pomimo wstępnie deklarowanego akceptującego stosunku do rozpacz po stracie, ujawnia się – typowy dla dyskursu psychoterapeutycznego – problem normalizacji tego stanu. Pojawia się pytanie, jak długo rozpacz trwać powinna, jaki jej przebieg jest normalny, od kiedy zaczyna się rozpacz patologiczna? Ogólna reguła, głosząca, że rozpacz „jest tak długo zdrowa, jak długo przechodzi w tempie i w sposób określony przez ogarniętych nią ludzi”⁸, akceptująca indywidualny sposób jej doświadczania bez narzucania sztywnych ram czasowych, uzupełniona zostaje sugestią, że co prawda „zwykła rozpacz nie powinna być uważana za problem, staje się jednak nim, gdy jest długotrwała i ciężka”. A to

6 Tamże.

7 Zob. tamże, 190.

8 Tamże.

ostanie twierdzenie zdaje się po części zaprzeczać przyzwoleniu na jej indywidualny przebieg. Pojawia się tu na jednym biegunie „zwykła rozpacz”, która nie jest problemem, a na drugim rozpacz „długotrwała i ciężka”, która, przynajmniej *implicite*, jest traktowana jako problem, jako zaburzenie normalnego funkcjonowania. Pomimo zatem wstępnych deklaracji, że terapia krótkoterminowa, to praca na zasobach klienta, która szczególnie w podejściu zorientowanym na rozwiązania, opiera się na założeniu – podobnie jak w coachingu – że to klienci są ekspertami od własnego życia⁹, uwidacznia się tu – przynajmniej w sytuacji rozpacz – ekspercka przewaga terapeuty, który wie, co przekracza już adaptacyjną miarę normalności, a ta określana jest zunifikowanymi kryteriami diagnostycznymi. Jest to – w mojej opinii – prawdopodobnie wynik przyjęcia założeń, że w tej postaci psychoterapii chodzi nie tyle o zrozumienie czy wyjaśnienie, lecz o rozwiązanie problemów¹⁰, przy jednoczesnym nastawieniu na tworzenie własnej przyszłości klienta „bez problemu”¹¹. Właśnie te przekonania przekładają się na sposób pracy z osobami w rozpaczach po stracie, który podany jest regule zadawania pytań ukierunkowanych na przyszłość, w tym pracę pytaniem o cud¹², czy też skalowanie najmniejszych nawet oznak poprawy w celu umocnienia wiary klienta we własne siły i możliwość innego doświadczania życia. Jest to praca bazująca na modelu O (outcome – rezultat), S (skalowanie), K (know-how), A (action), R (rewiew)¹³. Jej zadaniem zaś jest zatem nie tylko budowanie nadziei na przyszłość, po tym „jak [klienci – A.W.] opowiedzą już swoją historię i zwykle nieco popłaczą”, ale również uczenie dostrzegania tych momentów, w których jest lepiej, by wykorzystać je bardziej świadomie w tworzeniu strategii aktualnego i przyszłego działania. Podejście krótkoterminowe nie pozwala tym

9 Zob. tamże, 10–13.

10 Zob. tamże, 15–16.

11 Zob. tamże, 18.

12 Zob. tamże, 190–191.

13 Zob. tamże, 192.

samym klientom zbyt długo trwać w dezintegracyjnym doświadczeniu pustki po stracie.

Doradztwo filozoficzne może w kwestii pracy z żałobą, rozpaczą, śmiercią, oferować coś więcej niż tylko zorientowanie na lepszą przyszłość przy akceptacji dla wyrażenia emocji przez podopiecznego. Chociaż i taki charakter mogłoby przybrać, gdyby życzeniem klienta stało się odzyskanie utraconego sensu na skutek śmierci kogoś bliskiego. Zanim jednak dojdzie w człowieku do głosu potrzeba przywrócenia hedonicznej jakości życia, często najpierw pojawiają się istotne pytania, identyfikowane jako filozoficzne. Rodzą one potrzebę – by posłużyć się określeniem Karla Jaspersa – rozjaśnienia egzystencji w obliczu sytuacji granicznych¹⁴. Towarzystwo w takim momencie, stworzenie szansy jego zrozumienia, otwarcia się na metafizyczne *residuum* życia jest cennym wkładem, który może wnieść doradca filozoficzny. „*Magna quaestio* (...) zaczyna się od słowa Dlaczego?, które natychmiast człowiekowi przychodzi na myśl w chwilach zaskoczenia, rozczarowania, zdziwienia lub rozpacz (..) w sytuacjach granicznych rozbijających integralność ludzkiego bytu”¹⁵. Jest to czas budzenia się w człowieku potrzeby samookreślenia, która często jest ważniejsza niż cele adaptacyjne. Przedstawione tu wartościowanie uznać można co prawda za problematyczne. Doradztwo filozoficzne może tworzyć pewną przeciwwagę dla postrzegania wartości człowieka i jego doświadczeń, w kategoriach gotowości do sprawnego pełnienia ról społecznych. Apeluje ono raczej do troski o samego siebie i samopoznania.

14 Søren Kierkegaard rozpoznaje, że skrajne stany egzystencjalne odsłaniają to, co znajduje się w utajonej formie w codziennym doświadczeniu człowieka, pisze: „gdy tylko rozpacz się objawia, okazuje się, że człowiek już przedtem był zrozpaczony”. S. Kierkegaard, *Choroba na śmierć*, tłum. z duń. J. Iwaszkiewicz, Warszawa 1995, 25. Podążając za tą myślą, uznać można zatem, że sytuacje te dają szczególną okazję do wglądu w siebie.

15 Z. Pucko, *Zrozumieć utratę. Magna quaestio w obliczu żałoby*, Kraków 2011, 7.

3. KAZUS Z PRAKTYKI DORADCZO-FILOZOFICZNEJ: PRACA Z OSOBĄ W ROZPACZY PO STRACIE

Miałam okazję pracować z kobietą w wieku emerytalnym, nazwę ją Krystyną i zmienię kilka faktów z jej biografii, aby zapewnić ochronę poufności. O rozmowę z Krystyną zostałam poproszona przez jej dorosłe już dzieci, które uskarżały się na jej „zbyt długo trwającą żałobę”. Krystyna pełniła w rodzinie rolę babci-opiekunki swoich kilkuletnich wnuków. Kobieta przeżywała od około czterech miesięcy żałobę po śmierci matki, którą opiekowała się podczas trwającej kilka miesięcy choroby. Zakończyła się ona, co ma znaczenie dla opisywanej sytuacji, zgonem w szpitalu. Bolesne doświadczenie żałoby wiązało się tu – jak pokazała rozmowa – z poczuciem winy wobec matki. W najbardziej zewnętrznej warstwie dotyczyło to faktu, że Krystyna nie była obecna przy szpitalnym łóżku w momencie śmierci matki. Wspomnienie to wzbudzało łzy i poczucie nieodwracalnej straty związanej z niemożliwością odwrócenia biegu wydarzeń. W narracji Krystyny często powtarzały się zwroty „a gdybym nie wyszła ze szpitala, tylko została z mamą na noc...” lub „nie mogę sobie tego wybaczyć, że nie było mnie wtedy”. Ujawniało się tu głębokie egzystencjalne doświadczenie uwikłania jednostki w koleje nieodwracalnego losu, niemożność przewidzenia i poddania kontroli biegu wydarzeń, pomimo poczucia wolności dokonywanych wyborów. Moje interwencje na tym etapie ograniczały się do empatycznego wysłuchiwanie opowieści, ale również naświetlania kwestii związanych z ograniczonym wpływem człowieka na bieg wydarzeń.

Poczucie winy mojej rozmówczynie było dodatkowo nabudowane na tym, że jej matka trafiła do szpitala na skutek wypadku. Krystyna interpretowała to jako nieszczęśliwy rezultat swojego niedopatrzenia, żałowała, że nie przewidziała wszystkich okoliczności, nie uprzedziła zdarzeń. Dla słuchacza jasne było jednak to, że były to rzeczy, na które nie mogła mieć wpływu, a sam wypadek nie nastąpił w wyniku jej zaniedbania. Również wątki osnute wokół tematu wypadku Krystyna

wielokrotnie powtarzała. Odnieść można było wrażenie, jakby przekonywała samą siebie, czasem zaś jakby przez powtarzanie słów i zdań chciała cofnąć sytuację. Pojawiało się też pytanie: „dlaczego nie powstrzymałam mamy?”. Moje działanie nadal sprowadzało się do wysłuchania opowieści, obecności w chwilach wybuchów płaczu. Starałam się wykorzystać momenty, w których emocje przygasaly, by coraz bardziej angażować Krystynę w rozmowę na temat tego, co faktycznie było od niej zależne, a co zupełnie niezależne. A przez podstawienie w tę historię „abstrakcyjnego człowieka” zmierzałam do uzyskania jej wniosków na temat wpływu na omawianą sytuację.

Uderzające w tych rozmowach było jednak to, że Krystynę cechowało poczucie wszechmocy w relacji z matką, z którym w parze szło poczucie odpowiedzialności za wszystkie zaistniałe zdarzenia. Spróbowałam nawiązać w rozmowie do wyników badań dotyczących przeżywalności po wypadkach i urazach wśród osób starszych z chorobami przewlekłymi. Tego typu komentarze zdawały się zupełnie nie przemawiać do rozmówczyni. Najwyraźniej myślenie z poziomu „człowieka w ogóle” lub prawidłowości statystycznych nie pasowało do jej na wskroś osobistego zmagania z bolesną koniecznością. Uznałam jednak, że być może warto podkreślać komunikaty typu: „to nie było od Pani zależne, nawet gdyby ostrzegła Pani matkę, mogłoby to i tak nic nie dać, nie mogła Pani kontrolować wszystkiego, żaden człowiek tego nie potrafi”, z nadzieją, że być może po jakimś czasie włączy jednak te słowa w swój wewnętrzny dialog i staną się one częścią jej prywatnej opowieści o roli, jaką odegrała w tej sytuacji. Ujawnia się tu intencja towarzysząca mojej pracy, a tym samym rys dyrektywny, założyłam bowiem, że osobiste doświadczenie warto integrować z obiektywnymi uwarunkowaniami egzystencji – skończonością człowieka, ograniczonym wpływem na rzeczywistość, który nie przekreśla odpowiedzialności za podejmowane wybory, ale może niwelować poczucie winy związane z przypisywaniem sobie zbyt dużego, bo wykraczającego poza ludzkie możliwości sprawstwa. Zaś doświadczenie odpowiedzialności za cały bieg zdarzeń

w świecie nie prowadzi do rozjaśnienia egzystencji w konfrontacji z winą¹⁶, co mogłoby być ujmowane w kategoriach patologicznego poczucia winy¹⁷.

Kolejna rozmowa z Krystyną ujawniła nowe treści, choć powtarzały się jeszcze dawne motywy. Na jaw wyszło poczucie osamotnienia w dosyć dużej rodzinie. Towarzyszyło ono jej przez cały okres żałoby. Wynikało to z dwóch przyczyn, choć nie zostało to nazwane w ten sposób i wypłynęło raczej między słowami. Po pierwsze, jej mąż i dzieci nie przeżywali odejścia matki Krystyny tak mocno – wrócili do swoich spraw, do życia, ze zdziwieniem i pewną dozą niechęci spoglądali na jej rozpacz. Drażniło ją to, że zachęcają ją do jedzenia, kiedy ona nie ma apetytu, lub kwitują jej smutek słowami: „no przestań się już zamartwiać”. Miała poczucie, że się oddalili, a dodatkowo, postrzegają jej stan jako dziwny i niepożądany. Sama Krystyna nie uskarżała się jednak na stan żałoby, dla niej poddanie się rozpacz było zupełnie naturalne i nie chciała z tego wychodzić, by dopasować się do życzeń otoczenia. Doświadczała tego – w moim odczuciu – jako czegoś świętego, choć było to dla niej raczej *mysterium tremendum*, zupełnie jakby poddała się działaniu jakiejś wyższej siły, która owładnęła nią całkowicie, której nie mogła się przeciwstawić, ale też nie chciała. Było to dla niej doświadczenie dezintegracyjne, przed którym jednak nie chciała uciekać i wracać do poprzedniego sposobu funkcjonowania¹⁸. Nasuwało się porównanie z pacjentami

16 Zob. M. Żelazny, *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Toruń 2011, 277–278.

17 Piotr Olaf Żylicz, analizując poczucie winy w ujęciu psychologicznym, zwraca uwagę, że nie ma jednolitego sposobu rozumienia poczucia winy i roli, jaką ma pełnić w życiu człowieka zdrowego. Zasadniczo rozróżnia się jednak zdrowe i patologiczne poczucie winy. Różne podejścia psychoterapeutyczne dysponują odmiennymi sposobami rozumienia tej kategorii i jej znaczenia w życiu jednostki, pochodnymi od założeń na temat natury ludzkiej. P.O. Żylicz, *Praca psychoterapeutyczna z osobami doświadczającymi poczucia winy*, w: *Psychoterapia. Praktyka*, red. L. Grzesiuk, Warszawa 2006, 517.

18 Koncepcja dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego ukazuje, że trudne doświadczenia, a za takie można uznać przeżywanie śmierci bliskiej osoby, są okazją do integracji osobowości na wyższym poziomie niż wyjściowy, co ujawnia się np. w pogłębieniu empatii.

Frankla, którzy szukali sensu cierpienia, a nie środków zewnętrznie uśmierzających ich aktualny stan¹⁹.

Zgoda na poddanie się i trwanie w stanie przeżywanym przez Krystynę mogłaby być oczywiście interpretowana jako brak woli walki lub odmienny (*resp.* niewłaściwy) sposób doświadczania, który należałoby zmienić, aby zniwelować cierpienie i poprawić jej osobiste oraz społeczne funkcjonowanie. Podejście takie jest niewątpliwie redukcjonistyczne²⁰, a ponadto nosi znamiona strategii eskapistycznej²¹, którą narzuca się pacjentowi/klientowi, bez uświadomienia znaczenia przeżywanej sytuacji. Co oznacza, że nie jest on traktowany w pełni podmiotowo na skutek arbitralnie przyjętego założenia, że cierpienie jest złem, które zagraża jakości życia. Tak jakby jakość życia ujmowana była jedynie na osi przyjemność – ból, a nie w odniesieniu do odczucia głębi i sensu doświadczenia. Podejście to nie uwzględnia istotnego zjawiska obecnego w stanie żałoby, czyli samego otwarcia się na przeżywanie aktualnego stanu, wejście weń i konfrontowanie się z przemijaniem, skończonością i losem. Praca z Krystyną ukazała

Działania zmierzające do przywrócenia optymalnego funkcjonowania i niwelacji cierpienia mogą być zatem interpretowane jako zakłócające rozwój jednostki. Zob. K. Dąbrowski, *Elementy filozofii rozwoju*, Warszawa 1989, 50–52. Na gruncie badań empirycznych nad traumą ujawniają się podobne wnioski. „Osoby poddane różnego rodzaju traumatycznym zdarzeniom oprócz symptomów posttraumatycznego stresu doświadczają również pozytywnych zmian w życiu będących rezultatem przeżywanej traumy (...) Możliwe jest mianowicie odnalezienie pozytywnego aspektu trudnego zdarzenia poprzez uświadomienie sobie znaczenia *sensu* w procesie życia”. K. Popielski, P. Mamcarz, *Trauma egzystencjalna a wartości*, Warszawa 2015, 14.

- 19 Dla Frankla stało się to źródłem przekonania, że „(...) nie wolno nam uwalniać człowieka od cierpienia za cenę poświęcenia jego osoby”. V.E. Frankl, *Homo patiens*, tłum. z ang. R. Czarnecki, J. Morawski, Warszawa 1984, 16. Według Frankla doświadczenie cierpienia odgrywa bardzo ważną rolę w duchowym rozwoju człowieka; zob. M. Wójtowicz, *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Katowice 2005, 89.
- 20 Pod pojęciem *redukcjonizmu* rozumiem tu sprowadzenie wartości człowieka do jego społecznej użyteczności, przydatności do wykonywania zadań życiowych.
- 21 Przywracanie stanu sprzed żałoby można interpretować jako ucieczkę przed doświadczaniem trudnych sytuacji życiowych, w tym przypadku żałoby po stracie.

mi, że tę właśnie możliwość powinno dać doradztwo filozoficzne, w którym przez towarzyszenie w przeżywaniu otwiera się przestrzeń dla zadawania głębokich pytań, zbierania wniosków z doświadczeń, zachęcania do przedstawienia ich interpretacji i ukazywania (również w oparciu o wybrane koncepcje filozoficzne) wagi tego typu przeżyć dla formowania się dojrzałego, pełnego bycia i rozumienia ludzkiej kondycji. Również to podejście opiera się na pewnych założeniach, które wprowadzają określone wartościowania, ale wydaje się słuszniejsze chociażby przez fakt, że apeluje w większym stopniu do autonomii osoby, z którą się pracuje, a docelowo ją wzmacnia. Dodatkowo szansa na doświadczenie osobistego cierpienia jako udziału w powszechnej kondycji ludzkiej ma walor działania normalizującego²², w odróżnieniu od podejścia, w którym proponuje się pracę zorientowaną na przywrócenie stanu sprzed żałoby.

Wracając do pracy z Krystyną, warto podkreślić, że przywołana już prośba skierowana ze strony jej dzieci, która rozpoczęła naszą współpracę, nabiera w tym kontekście symptomatycznego charakteru. Była jak głos społeczeństwa, które woła: *Wracaj do nas! Bądź taka, jak dawniej!* Nie podzielałam jednak zdania jej bliskich, toteż postanowiłam, że w żadnym momencie naszej rozmowy nie odniosę się do kwestii jej ról rodzinnych, a zatem również rzekomych obowiązków, czy mniej lub bardziej wyraźnie artykułowanych oczekiwań otoczenia, starając się podążać za treściami, które sama wносиła do naszej relacji. Z czasem pojawił się nowy wątek, Krystyna wskazała też drugie źródło swego bólu – rozmowy z bratem o śmierci matki. Z nim rozmawiała najczęściej, głównie telefonicznie, lecz wspólne przeżywanie miało dość osobliwy charakter. Otóż brat, jako ateista, podważał wiarę Krystyny w życie pozagrobowe, w Boga, wskazując na argumenty materialistyczne, tak jakby były to obiektywne prawdy nauki i każdy człowiek powinien je przyjąć. Brat Krystyny,

22 Ukazuje zatem, że cierpienie też jest jedną ze składowych życia, nie zaś niepożądanym stanem, który należałoby wyeliminować, w celu przywrócenia „normalnego” funkcjonowania.

jak można przypuszczać, odreagowywał własny ból, manifestując swoje pogodzenie ze śmiercią, w sposób sugerujący potrzebę zaznaczenia wyższości nad wierzącą, czyli w jego ocenie naiwną siostrą.

Sytuacja ta stała się paradoksalnie punktem zwrotnym relacji z Krystyną, po raz pierwszy bowiem w czasie naszych rozmów skierowała do mnie prośbę, by powiedzieć jej, jak jest naprawdę z życiem pozagrobowym. Miałam wykazać, że brat się myli. Jest to swoją drogą przykładem oczekiwań adresowanych do filozofa, który ma wystąpić z pozycji rozstrzygającego autorytetu i w domyśle potwierdzić stanowisko swego rozmówcy. W procesie doradczo-filozoficznym, podobnie, jak w procesie coachingowym czy terapeutycznym warto odnieść tego typu zdarzenia do aktualnej relacji między stronami, przywołać wzajemne rozumienie ról i sens adresowanych w ten sposób oczekiwań oraz poddać refleksji to, czego strona prosząca oczekuje.

W sensie treściowym, w tym konkretnym procesie pojawia się jeszcze jeden wymiar – odpowiedzialność za zachwianie wiary rozmówcy. Zdając sobie sprawę z delikatności sytuacji postanowiłam, że zachowam bezstronność, i nie będę odbierać Krystynie tego, co stanowi jej pocieszenie – wiary. Pokazałam jednak, że poglądy brata są też pewnym typem wierzeń światopoglądowych, w przystępny sposób omówiłam wnioski wypływające z Kantowskiego podziału świata na sferę doświadczenia i rzecz samą w sobie oraz metafizyczne pytania, które pozostają bez odpowiedzi. Część tej pogadanki poświęcona była też kwestii możliwości pogodzenia stanowiska ewolucjonistycznego jej brata z kreacjonizmem, który wyznawała Krystyna. Uznałam, że umacnianie jej w wierze, przez dobór argumentów i koncepcji stosownie do wyartykułowanych oczekiwań, byłoby niewłaściwe, naruszałoby bowiem istotną dla roli filozofa niezależność i unikanie opowiadania się za pewnym tylko typem poglądów. Mogło to bowiem również przynieść skutek odwrotny, gdyby bowiem utraciła wiarę, ja mogłabym w wyniku tego utracić wiarygodność, jako partner w dalszych rozmowach, który jedynie próbował ją pocieszyć. Pocieszenie – wbrew filozoficznej tradycji

consolatio – nie powinno być głównym celem pracy w poradnictwie filozoficznym, przynajmniej takim, dla którego ważne są wartości związane z podmiotowym traktowaniem rozmówcy.

Miałam poczucie, że przez wybór opisanego działania odwołałam się do jej dorosłej, racjonalnej strony, wskazując na ograniczoność naszej wiedzy, a pośrednio ludzkiej kondycji w ogóle. Nie oczekiwałam, że da jej to jakieś ukojenie, choć potencjalnie tak mogło być. Nie starałam się jej jednak również pozbawiać tego, w co wierzy i osłabiać optymizmu dającego nadzieję na kontakt z matką po śmierci. Moje komentarze nie dawały jej punktu oparcia, którego potrzebowała, nie dawały jej ugruntowania, ale wzywały raczej do podjęcia wyboru pomimo niedookreśloności sytuacji. Nasze kontakty skończyły się po tej rozmowie, po której Krystyna doznała wzmocnienia i pogodzenia z sytuacją, jak oceniła to z perspektywy upływu czasu.

Sposób postępowania opisany powyżej nie wynikał ze z góry przyjętej, ściślejszej metodyki pracy. Ujawnia jednak założenia charakterystyczne dla szeroko pojętej tradycji egzystencjalnej oraz nawiązania do filozoficznej dialogiki. Istotne dla postępowania filozoficznego – choć nie tylko, zważywszy na istniejące nurty psychoterapii egzystencjalnej – jest towarzyszenie w trudnych życiowych sytuacjach, jednak bez narzucania ich wykładni w kategoriach normy i patologii. Bez określania prawidłowej dynamiki i czasu przeżywania żałoby. Doświadczenie pracy z Krystyną nauczyło mnie, że podejście minimalistyczne, maksymalnie niedyrektywne, polegające na współtowarzyszeniu i dzieleniu się filozoficznymi treściami w odpowiedzi na zapytania rozmówcy, ma przewagę nad – widocznym w początkowym sposobie mojego postępowania – wprowadzaniem racjonalnych argumentów w intencji pomocowej. Nie sposób przesądzić, która z interwencji w procesie miała znaczenie decydujące dla jego przebiegu, jednak kluczowe wydaje się pozwalanie na rodzenie się swoistego rozumienia sytuacji u samego rozmówcy i z jego inicjatywy.

4. NEUTRALNOŚĆ DORADCY WOBEC WYBORÓW ŚWIATOPOGLĄDOWYCH A ZAANGAŻOWANIE W RELACJĘ

W omówionym przykładzie wybrzmiewa element nieopowiadania się po którejś ze stron w sporze o charakterze światopoglądowym. Można więc zadać pytanie, czy w pracy doradczo-filozoficznej pozostać maksymalnie neutralnym, czy opowiadać się za konkretną opcją filozoficzną, a jeśli tak, to za jaką lub za jakimi teoriami; jak neutralność zrealizować w praktyce, która *ex definitione* opierać powinna się na poszerzeniu horyzontów myślowych klienta, co zakłada również konfrontowanie go z odmiennymi punktami widzenia. Proponuję najpierw rozważać to *in concreto* w odniesieniu do pracy z żałobą w pewnym podejściu psychoterapeutycznym, by przejść do rozważań ogólniejszych dotyczących doradztwa filozoficznego. „Żałoba jest (...) ściśle związana z przekonaniami religijnymi i egzystencjalnymi. Czy terapeuta powinien odpowiadać na religijnie ukierunkowane pytania (...)? To zależy – odpowiadają autorzy *Terapii traumy* – od indywidualnych preferencji (...) prawdopodobnie odpowiedzielibyśmy szczerze, choć w sposób najbardziej zgodny z poglądami dziecka i rodziców. (...) Terapia z reguły nie powinna przeradzać się w filozoficzną, czy teologiczną debatę”²³. Pomijając kwestie poboczne, z którymi można by polemizować²⁴, istotne jest tu sprostanie dwóm warunkom – szczerości i byciu w zgodzie z poglądami klientów.

23 J.A. Cohen, A.P. Maunarinio, E. Deblinger, *Terapia traumy traumatycznej żałoby u dzieci i młodzieży*, tłum. z ang. R. Andruszko, Kraków 2011, 177–178.

24 Pogląd, że terapia nie powinna przeradzać się w filozoficzną czy teologiczną debatę można zinterpretować na co najmniej dwa sposoby. Po pierwsze jako zdanie głoszące, że terapeuta nie chce wdawać się w spory o słuszności takich lub innych przekonań, lecz wyraża akceptację dla poglądów i wierzeń swego klienta, po drugie, jako dewaluację terapeutycznego oddziaływania rozważań filozoficznych, a z tym akurat trudno się zgodzić m.in. w świetle definicji filozofii, ukazującej ją jako *ars moriendi*. Ponadto także w kontekście rozpoznania przyczynionych przez psychoterapeutów egzystencjalnych. Zob. I.D. Yalom, *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć groźbę śmierci*, tłum. z ang. A. Dziadziak, Warszawa 2008, 12 i nast.

Ten drugi warunek, jak można się domyślać, służy zapewnieniu jak największego bezpieczeństwa w relacji, zachowania wewnętrznego zasobu, którym jest wiara podopiecznego.

Warunek szczerości w relacji można potraktować jako cenną wskazówkę do aplikacji w pracy doradczo-filozoficznej, bowiem oczekiwanie autentyczności i otwartości ze strony klienta bez analogicznej postawy z drugiej strony podważa sens wzajemnego współbycia. Praca filozofa powinna się opierać nie tylko na merytorycznej znajomości systemów, szkół i problemów oraz zdolnościach ich przekładania na język powszechnie zrozumiały, ale wymaga również, a może przede wszystkim, wysokich kompetencji w zakresie komunikacji i budowania relacji. Przygotowanie w tym zakresie nie może opierać się wyłącznie na teoretycznym zgłębianiu np. zasad filozofii spotkania Martina Bubera, czy reguł prowadzenia dialogu sokratejskiego, które, co prawda były i nadal pozostają znaczącym źródłem inspiracji dla praktyków w dziedzinie budowania relacji z człowiekiem. Równie potrzebne wydaje się otwarcie na proces zwrotnej recepcji tego, jak na język praktyki przekuły to różne szkoły psychoterapeutyczne. W związku z tym postulować można wcielanie w doradztwie filozoficznym zwłaszcza umiejętności zastosowania rogeriańskich zasad relacji terapeutycznej²⁵, których przyjęcie wydaje się konieczne nawet pomimo zastrzeżenia, że praca filozoficzna nie opiera się tak mocno na emocjach, jak relacja psychoterapeutyczna²⁶.

25 Zob. T. Merry, K. Tudor, *Poradnictwo i psychoterapia skoncentrowana na osobie*, w: *Psychoterapia i poradnictwo*, red. C. Feltham, I. Horton, t.1, tłum. z ang. J. Bartosik, S. Pykiel, E. Zaremba, P. Bucki, Sopot 2013, 521–528. Odnośnie do wykładni tych reguł w egzystencjalnej pracy nad odnalezieniem sensu życia zob. również I.D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. z ang. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008, 493.

26 Wydaje się, że ukończenie studiów filozoficznych nie daje odpowiedniego przygotowania, by móc pracować z drugim człowiekiem lub grupą. Można mówić w tym kontekście o różnych zagrożeniach. Zob. A. Zembrzaska, *Powrót do filozofii? Rzecz o poradnictwie filozoficznym*, w: *Poradnictwo w kulturze indywidualizmu*, red. E. Zierkiewicz, V. Drabik-Podgórna, Wrocław 2010, 117–118. Postulaty związane z rozwijaniem kompetencji związanych z budowaniem relacji opartej na zaangażowaniu i empatii udaje się zrealizować

Pozostaje jednak kwestia jak ma się szczerść do drugiego warunku – zgodności z poglądami klienta, który w cytowanym fragmencie przedstawiony został na równi z tym pierwszym jako możliwy do spełnienia na zasadzie „i jedno, i drugie”. Wydaje się trudne do realizacji, a nawet nie wskazane w doradztwie filozoficznym. Zgodność z poglądami klienta to wszakże opowiedzenie się po stronie „filozofii życiowej” rozmówcy, co nie sprzyja budowaniu otwartości myślowej, ani świadomego wyboru. Jednak w pracy z żałobą interwencje typu zaznajamiania z różnymi koncepcjami filozoficznymi mogącymi godzić w światopogląd podopiecznego powinny być prowadzone niezwykle ostrożnie. Praktykowane w coachingu prośenie o zgodę na proponowane ćwiczenia lub eksperymenty myślowe wypływające z jak najdalej posuniętej niedyrektywności tego podejścia można włączyć w sposób prowadzenia sesji doradztwa filozoficznego. To klient może określać, czy dany sposób pracy jest akceptowalny dla niego, czy też nie, doradca zaś nie powinien narzucać metodyki prowadzenia sesji, oczywiście w ramach, na jakie praca filozoficzna pozwala.

Doradztwo filozoficzne nie powinno być prowadzone jako działalność sprowadzająca się do udzielania rad jak żyć, a już zwłaszcza, jak żyć godnie z pewnością, i tylko jedną filozofią życia. Na taką rolę doradcy wskazuje również działalność zagranicznych prekursorów powrotu do filozofii jako terapii lub poradnictwa²⁷. Co nie wyklucza, że można, a nawet powinno się (oczywiście w sposób adekwatny do sytuacji i podejmowanego tematu sesji) prezentować różne filozofie

przez umieszczenie w programie studiów przygotowujących do prowadzenia poradnictwa filozoficznego znacznego udziału przedmiotów psychologicznych, treningu interpersonalnego oraz zajęć z coachingu. Po raz pierwszy w Polsce na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach wprowadzono to na kierunku Doradztwo filozoficzne i coaching.

27 Zob. J. Mills, *Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach*, International Journal of Philosophical Practice 1(2008), 1–28. Analizę założeń licznych praktyków w tym zakresie przedstawia również A. Zembruska, dz. cyt., 110–111.

i wspólnie z klientem badać zawarte w nich wskazówki praktyczne²⁸. Chociaż sam człon 'do-radztwo' w nazwie 'doradztwo filozoficzne' może sugerować, że świadczący taką usługę występuje w funkcji dawcy rad, to intencja ta zostaje zrównoważona dzięki temu, co tkwi w jego dookreśleniu 'filozoficzne'. Filozofia cechująca się wielością stanowisk, mnogością wypracowanych metod, odmiennością w pojmowaniu własnych zadań, kształtująca się historycznie w krytycznym dialogu z własnymi ustaleniami, stając się podstawą działalności praktycznej w doradztwie nie powinna utracić tego, co decyduje o jej doniosłości jako kulturowego narzędzia oświecenia człowieka. Umożliwia bowiem samoświadome odnoszenie się do świata właśnie dzięki dostarczaniu wielorakich kluczy interpretacyjnych, nie zaś przez udzielanie jednoznacznych odpowiedzi czy konkretnych recept. W doradztwie filozoficznym, o ile będzie ono realizacją powyższych postulatów, możliwe jest zachowanie daleko idącej neutralności, a tym samym umożliwianie wzmacnianie jednostkowej autonomii przez ukazanie szans na samodzielne dokonanie wyboru.

5. KONTRAKT PROCESU A CELE SPONSORA

Inny dylemat ujawnia się wokół kwestii kontraktowania usługi; wracając do przedstawionego przypadku, można zauważyć, że gdyby proces był opłacany przez rodzinę, to pełniłaby ona rolę sponsora, który ma pewne oczekiwania, co skutkowałoby pojawieniem się sytuacji analogicznej do tak zwanego trójkąta bermudzkiego w *business*

28 W odpowiedzi na traktowanie poglądów filozoficznych jako mających li tylko historyczne znaczenie Wojciech Załuski wyraża następującą opinię : „(...) żaden z nich nie zdezaktualizował się w naprawdę istotnym sensie. Uważam, że każdy może być przyjęty przez współczesnego człowieka. I że przyjęcie jednego z tych poglądów jako własnej *filozofii* życiowej jest lepsze niż życie *chaotyczne*, to jest nieustrukturyzowane spójnym poglądem na świat i miejsce w nim człowieka. Co więcej uważam, że większość ludzi faktycznie przyjmuje jeden z tych poglądów, choć zazwyczaj (...) bez pełnej świadomości jego historycznych korzeni i wszystkich jego teoretycznych implikacji”. W. Załuski, *Przeciw rozpacz. O tragicznej wizji świata i sposobach jej przezwyciężania*, Kraków 2014, 14.

coachingu. W relacji coachingowej w takich wypadkach cele klienta muszą pokrywać się przynajmniej częściowo z celami sponsora²⁹. Tu oczekiwania sponsora mogłyby być wyrażone jako oczekiwanie szybkiego powrotu matki-babci do obowiązków oraz wyrwanie jej ze stanu rozpacz. Czy moralnie słusznym byłoby spełnienie tego typu oczekiwań? Aby doradca mógł się nie wikłać w tego typu wieloznaczne sytuacje, należałoby zatem przedstawić charakter i zasady etyki zawodowej. Pomimo niedookreślenia tej kwestii w Polsce, w innych krajach są już wypracowane standardy tym zakresie, które na razie można traktować nie tylko jako cenną wskazówkę, ale również jako kodeks, którego zasad przestrzeganie deklarujemy umawiając się z klientem. Inną, uzupełniającą propozycją jest przedstawienie klientowi osobistych zasad, które realizuje się jako wynikające z etosu filozofa oraz wartości, którym ma służyć doradztwo filozoficzne, jak np. budowanie samoświadomości, postawa adogmatyczna, odwaga niezależnego myślenia, racjonalizm. A następnie przedstawienie metod pracy, które realizować mają te wartości. Co ułatwia również uświadamianie, jakich celów doradca nie chce realizować lub po prostu nie jest w stanie.

6. DYLEMAT NA POZIOMIE RELACJI. COACHING A DORADZTWO FILOZOFICZNE

Na ile dawać klientowi to, czego pragnie, a na ile dbać o obiektywizm i to, co rozwojowo lepsze? Skąd wiemy, że to lepsze? Czy lepszym działaniem jest pogłębienie obiektywizmu, czy lepszym udzielenie jakiejś formy wsparcia? Odpowiedzi na tak postawione pytania wynikają z wyjściowych założeń filozoficznych, które warto na wstępie relacji ujawnić, o czym wspominałam powyżej, a nawet przedyskutować z klientem. W omawianym kazusie na prośbę

29 M. Sidor-Rządkowska, *Profesjonalny coaching. Zasady i dylematy etyczne w pracy coacha*, Warszawa 2012, 54–55.

klientki o rozstrzygnięcie sporu eschatologicznego (dotyczącego życia po śmierci) jako coach mogłabym zapytać: jakie to ma dla Ciebie znaczenie? Co ważnego kryje w sobie odpowiedź na to pytanie? Pytania te, choć pogłębiają rozumienie, zamykają się zasadniczo w subiektywnym doświadczeniu jednostki. Choć coaching dysponuje środkami, które pozwalają uwzględniać różne perspektywy, to decydujące jest wspieranie klienta. Już w tym zakresie można znaleźć cechę odróżniającą go od doradztwa filozoficznego. Obie formy pracy są nakierowane wprawdzie na rozwój samoświadomości klienta, jednak podejście coachingowe bliższe będzie akceptacji dla subiektywnego punktu widzenia, nie będzie też dopuszczało wprost kwestionowania poglądów, na przykład z uwagi na racje czysto logiczne. Coach nie może bowiem wyjść z inicjatywą korygowania sposobu myślenia klienta. Debata może być przykładową metodą pracy doradczo-filozoficznej, ujawniającą, że poznawcze korzyści dla rozmówcy wynikają ze ścierania się racji i argumentów, czy zmierzania do uchwycenia istoty rzeczy na drodze stawiania hipotez i próby ich podważania.

Wracając jednak do kwestii żałoby, jako coach nie pracowałabym z osobą w rozpacz, która nie widzi możliwości zmiany swojej sytuacji, a nawet nie jest skłonna do poszukiwania możliwości zmiany. Cechą dystynktywną doradztwa filozoficznego w stosunku do coachingu, jest po pierwsze możliwość pracy w obszarze pomocowym, a nie tylko rozwojowym. Ponadto zaś umożliwienie klientowi zmierzenia się z egzystencjalnymi pytaniami dla nich samych i przemyślenia ich w świetle filozoficznego dorobku, ale również z uwzględnieniem indywidualnej, specyficznej sytuacji pytającego. Typ pracy rozwojowej, jaką jest coaching, dedykowany jest właśnie tym osobom, które chcą zmiany, natomiast doradztwo filozoficzne może być skierowane do osób w sytuacji problemowej, bez wyraźnego pragnienia zmiany życiowej, za to przy dużej dozie tęsknoty za zrozumieniem lub odnalezieniem sensu sytuacji. Zorientowanie na taki typ klientów nie jest – co należy podkreślić – wadą coachingu, ale tym, co zapewnia

mu wysoką skuteczność w pracy nad osiąganiem celów, a bez spełnienia tych warunków byłaby ona również pozbawiona racji. Podejście coachingowe może okazać się wprawdzie wystarczająco zadowalające pod kątem przygotowania narzędziowego w sytuacji rozstrzygnięcia dylematów moralnych, co tworzyłoby tematycznie część wspólną z doradztwem filozoficznym, ale będzie niewystarczające lub po prostu nieadekwatne w przepracowywaniu np. sytuacji żałoby, czy mierzeniu się z potrzebą merytorycznego przedyskutowania jakiejś opcji światopoglądowej. Pomimo podobieństwa wielu technik, z racji wspólnego dziedzictwa obu podejść, w postaci sokratejskiej dialogiki, zwłaszcza w jej majeutycznej postaci³⁰, to tematy i typ sytuacji klientów będą wyznaczać linię demarkacyjną między coachingiem a doradztwem filozoficznym.

Wracając do rozważanego pytania, sądzę, że w jakiejś mierze interesujące jest podejście typowe dla analizy egzystencjalnej, z jej fenomenologicznym zorientowaniem, co oznacza zasadniczo otwartość na wszystko, czego w danej chwili ktoś doświadcza, w tej właśnie postaci, w jakiej zachodzi to dla podmiotu. Celem pracy jest wówczas koncentracja na decyzyjnym potencjale (często nieświadomym) i konfrontowanie go z jego osobistą odpowiedzialnością, gdyż dzięki unaocznieniu emocji obecnych w doświadczeniu, osoba może odkrywać swoją autentyczną pozycję i postawę w stosunku do świata i siebie³¹. W doradztwie filozoficznym ów drugi element – osobistej odpowiedzialności, która odnosi się również do sensów powszechnych – ma szczególne znaczenie w połączeniu z metodami krytycznymi, pozwalającymi na zachowanie dystansu wobec dominujących narracji kulturowych. Przez co pozwala również rozpoznać umowny, konstruowany społecznie charakter psychoterapeutycznych regulacji

30 A. Negri, *Dialog Sokratejski w coachingu*, w: *Coaching jako konstruktywny dialog*, red. L. D. Czarkowska, Warszawa 2016, 65–75.

31 A. Längle, *Rozmowa terapeutyczna jako droga odkrywania siebie samego*. „Drogowskazy” do wolności, art. cyt., 46.

dotyczących tego, co w zakresie przeżywania, na przykład żałoby, mieści się w normie i jest prawidłowe.

7. PODSUMOWANIE

Doradztwo filozoficzne nie jest formą pracy opartej na dyrektywnym udzielaniu rad, czy wskazówek. Nie powinno być postrzegane jako droga dla osób zależnych i biernych, szukających gotowych recept życia. Ma natomiast duży potencjał w zakresie budowania postawy refleksyjności, poszerzania samoświadomości, a przede wszystkim podejmowania istotnych egzystencjalnie kwestii związanych z przeżywaniem sytuacji granicznych. Wnosić można, że specyficzne kompetencje filozoficzne w połączeniu z przygotowaniem do budowania relacji opartej na autentyczności, obecności i empatycznym zrozumieniu, czynią z doradcy filozoficznego odpowiedniego partnera do pracy w obszarach, w których człowiek doświadcza postawienia pod znakiem zapytania, co do samego swego bycia i orientacji życiowej. Kluczowe jest tu odwołanie się do człowieka jako istoty pragnącej zrozumienia i zdolnej do dokonywania różnych wykładni w celu pogłębienia stosunku do samego siebie i świata. Wymaga to uznania za autoteliczne stojących za tym wartości, co niweluje szukanie instrumentalnych, redukcjonistycznych uzasadnień dla zatroskania się człowieka o samego siebie.

BIBLIOGRAFIA

- Cohen J.A., Maunarinio A.P., Deblinger E., *Terapii traumy traumatycznej żałoby u dzieci i młodzieży*, tłum. z ang. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
- Dąbrowski K., *Elementy filozofii rozwoju*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej, Warszawa 1989.
- Feltham C., *Rodzaje celów*, w: *Psychoterapia i poradnictwo*, red. C. Feltham, I. Horton, t.1, tłum. z ang. J. Bartosik, S. Pykiel, E. Zaremba, P. Bucki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013, 58–59.

- Femiak T., *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, w: *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Enteneia, Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2012, 461–488.
- Frankl V.E., *Homo patiens*, tłum. z niem. R. Czarnecki, J. Morawski, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1984.
- Kierkegaard S., *Choroba na śmierć*, tłum. z duń. J. Iwaszkiewicz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa 1995.
- Längle A., *Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie*, *Psychoterapia* (2003)2(125), 33–46.
- Längle A., *Rozmowa terapeutyczna jako droga odkrywania siebie samego. „Drogowskazy” do wolności*, *Psychoterapia* (2003)1(124), 41–54.
- Mills J., *Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach*, *International Journal of Philosophical Practice*, 1(2008), 1–28.
- Milner J., O’Byrne P., *Poradnictwo krótkoterminowe: narracje i rozwiązania*, red. J. Camping, tłum. z ang. M. Trojański, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2007.
- Negri A., *Dialog Sokratejski w coachingu*, w: *Coaching jako konstruktywny dialog*, red. L.D. Czarkowska, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2016, 65–75.
- Popielisk K., Mamcarz P., *Trauma egzystencjalna a wartości*, Difin S.A., Warszawa 2015.
- Pucko Z., *Zrozumieć utratę. Magna quaestio w obliczu żałoby*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
- Wójtowicz M., *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2005.
- Sidor-Rządkowska M., *Profesjonalny coaching. Zasady i dylematy etyczne w pracy coacha*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Warszawa 2012.
- Yalom I. D., *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć groźbę śmierci*, tłum. z ang. A. Dudziak, Warszawa 2008.
- Yalom I. D., *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. z ang. A. Tanalska-Dulęba, Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2008.
- Zembrzuska A., *Powrót do filozofii? Rzecz o poradnictwie filozoficznym*, w: *Poradnictwo w kulturze indywidualizmu*, red. E. Zierkiewicz, V. Drabik-Podgórna, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2010, 99–120.
- Załoski A.W., *Przeciw rozpaczcy. O tragicznej wizji świata i sposobach jej przezwyciężania*, Copernicus Center Press, Kraków 2014.
- Żelazny M., *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika, Toruń 2011.

Żylicz P.O., *Praca psychoterapeutyczna z osobami doświadczającymi poczucia winy*, w: *Psychoterapia. Praktyka*, red. L. Grzesiuk, Enteneia, Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2006, 507–518.

MOURNING, DESPAIR, DEATH – A CASE STUDY ANALYSIS. AN ATTEMPT TO DEFINE THE DETAILS OF PHILOSOPHICAL COUNSELING

Abstract. This article examines the principles and methodology of philosophical counseling, including a case study on the experience of mourning. The philosophical approach will be compared and contrasted with psychological therapy, focusing in particular on brief therapy and coaching as forms of therapy oriented towards personal development. The main purpose of this article is to highlight the specific human needs that philosophical counseling can satisfy. The author suggests that philosophical counselling provides values that are not available to the same extent in other forms of therapy discussed in the paper. The analysis presented is also indirectly focused on the skills required to practice philosophical counseling.

Keywords: philosophical counseling, psychotherapy, coaching, existentialism, dialogue

AGNIESZKA WOSZCZYK

agnieszka.woszczuk@us.edu.pl

Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii

Bankowa 11, 40–007 Katowice

DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.12

PRZEMYSŁAW ZDYBEK

KRYTYCZNE SPOJRZENIE Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGA NA GRANICE PORADNICTWA FILOZOFICZNEGO W PORÓWNANIU DO PSYCHOTERAPII, POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I COACHINGU

Streszczenie. Tekst ten stanowi próbę ogólnego zdefiniowania doradztwa filozoficznego, a także porównania go do profesjonalnej pomocy psychologicznej, psychoterapii i coachingu. Na początku opisana została pomoc psychologiczna z jej rodzajami i porównana do możliwych obszarów pokrewnych doradztwu filozoficznemu. Następnie opisano psychoterapię i jej poszczególne szkoły, porównując je do oddziaływań doradcy filozoficznego. Na końcu opisano coaching, nakreślając wspólne elementy z doradztwem udzielanym przez filozofa. Ogólne wnioski płynące z porównania tych różnych form pracy z ludźmi można określić następująco: Doradztwo filozoficzne jest dziedziną młodą w polskiej rzeczywistości. Koniecznym jest dookreślenie jego ram poprzez odróżnienie od pracy psychologa, psychoterapeuty i coacha. Ważną kwestią jest nacisk na wizję doradztwa filozoficznego jako metody pracy z osobami zdrowymi psychicznie. Doradztwo takie nie może być procesem zastępującym psychoterapię indywidualną lub grupową. Jest to ciekawa forma pracy, która ma duży potencjał i szansę odnalezienia się jako dziedzina rozwoju osobistego dla osób zdrowych psychicznie.

Słowa kluczowe: poradnictwo filozoficzne, coaching filozoficzny, profesjonalna pomoc psychologiczna, psychoterapia, coaching

1. Wstęp. 2. Czym jest poradnictwo filozoficzne? 3. Profesjonalna pomoc psychologiczna.
4. Formy pomocy psychologicznej. 5. Psychoterapia. 6. Coaching. 7. Podsumowanie.

1. WSTĘP

Pojawia się coraz więcej form profesjonalnej pracy nad sobą, własną psychiką, rozwojem osobistym. Oferty takiej pracy możemy odnaleźć w ramach psychologii, filozofii, pedagogiki, psychiatrii, psychoterapii, teologii. Początki współczesnej pracy nad samorozwojem związane są

z psychologią jako dyscypliną wyodrębnioną z filozofii. Psychologia podlega zmianom i poza rozwojem naukowym jest także dyscypliną praktyczną. W ciągu ostatnich 60 lat zaszły znaczące zmiany w rozumieniu pomocy psychologicznej niesionej potrzebującym jej osobom. W latach 50. ubiegłego wieku w psychologii dominowało podejście dwubiegunowe: pacjent vs osoba zdrowa. Taki podział zakładał, że albo ktoś jest chory i jest pacjentem, co do którego można zastosować jakieś leczenie, albo nie podlega leczeniu, bo jest osobą zdrową. Pacjent więc kojarzy się z osobą chorą, biernie oczekującą na leczenie¹. Takie podejście jest formą odebrania podmiotowości osobie pragnącej otrzymać jakąś formę pomocy. W późniejszym okresie zauważono, że podejście to można zmienić niejako przywracając podmiotowość pacjentom poprzez nadanie im miana klientów. Pojęcie klienta wprowadzono w celu podkreślenia decyzyjności osoby, która ma wpływ na udzielaną sobie pomoc. W ramach tego podejścia pomoc innym osobom w ich trudnościach / rozwoju otworzyła się na nowe możliwości. Poza pomocą psychologiczną i psychoterapią pojawił się coaching, a swój renesans przeżywa doradztwo filozoficzne. Artykuł będzie skupiał się na porównaniu tradycyjnych form pracy z klientem / pacjentem (psychoterapia, pomoc psychologiczna) z nowszymi (coaching, poradnictwo filozoficzne).

O ile pomoc psychologiczna, psychoterapia i coaching mają ugruntowaną pozycję, o tyle poradnictwo filozoficzne w Polsce jest nową dziedziną pomocy. Trudno też o formalnie określone ramy tego, czym jest poradnictwo filozoficzne w Polsce. Poradnictwo filozoficzne jest w miarę nową dziedziną prężnie rozwijającą się do tej pory w USA, w Polsce spotykamy ten termin od niedawna. Nie ma jednak pomimo tego formalnie określonych granic zawodu „doradcy filozoficznego”. Co więcej granice pracy doradcy filozoficznego mogą nakładać się na inne, lepiej dookreślone formy profesjonalnej pomocy. Artykuł ten będzie próbą określenia granic i relacji pomiędzy wymienionymi

1 R.C. Carson i in., *Psychologia zaburzeń*, tłum. z ang. W. Dietrich i in., Gdańsk 2003.

w tytule formami pracy z ludźmi. Przedstawione zostaną również wątpliwości, które mogą towarzyszyć pracy doradcy filozoficznego. Wątpliwości te zostaną wyrażone z perspektywy doświadczeń na polu pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i coachingu.

2. CZYM JEST PORADNICTWO FILOZOFICZNE?

Filozofia jeszcze przed Sokratesem była dziedziną praktyczną a uprawiającą ją widzieli w niej formę pomocy ludziom w ich myśleniu o swoich problemach². Nie jest więc prawdą, że myślenie o wykorzystaniu filozofii jako metody pomocy jest nowe. Nowy jest natomiast zawód filozofa-doradcy, który przy użyciu pewnych metod pomagałby ludziom w przemyśleniu ważnych dla nich kwestii.

Wielu znakomitych terapeutów, psychologów korzystało z klasycznych dzieł filozoficznych, budując poszczególne szkoły psychoterapii. Niestety, filozofia przez lata stała się dziedziną czysto akademicką, tracąc swoją praktyczną stronę aż do 1980 roku. Pewnym przełomem i rozpoczęciem ruchu poradnictwa filozoficznego stał się fakt otwarcia przez Gerda Achenbacha praktyki filozoficznej *Gesellschaft für Philosophische Praxis* niedaleko Kolonii w Niemczech³. Najstarszą współczesną organizacją skupiającą filozofów praktyków jest *German Society for Philosophical Practice and Counseling*, założona przez Achenbacha w 1982 roku. Organizacja zaczęła rozszerzać swoją działalność i obecnie obejmuje około 16 krajów. Istnieją na świecie inne organizacje skupiające filozofów praktyków (*The National Philosophical Counseling Association, American Philosophical Practitioners Association, International Society for Philosophical Practice*). Poradnictwo filozoficzne wydaje się więc być na drodze do formowania się jako profesji wraz z organizacjami certyfikującymi swoich członków.

2 S. Knapp, A.C. Tjeltveit, *A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling*, *Professional Psychology: Research and Practice* 36(2005)5, 558.

3 <http://www.achenbach-pp.de/de/termine.asp> [dostęp: 28.02.2018].

Dokładnego przeglądu definicji poradnictwa filozoficznego dokonuje Louw kwitując swoją analizę wnioskiem, że wybranie jednej definicji, która obejmowałaby wszystkie nurty pracy w ramach poradnictwa, jest niemożliwe⁴, niemniej jednak autor ten zauważa pewne ważne dla poradnictwa kwestie. Pierwsza: to różni klienci wymuszają zmianę obszaru pracy, definiowania roli doradcy, zakresu obowiązków. Praca doradcy filozoficznego możliwa bowiem jest z pojedynczą osobą, parą, grupą osób, organizacją. Nie oznacza to jednak że nie jest możliwym zbudowanie ogólnej definicji doradztwa filozoficznego. Bardzo ogólna i uniwersalna definicja takiego doradztwa zawiera się w następującym zdaniu: doradztwo filozoficzne prowadzone jest przez wyszkolonego filozofa, który pomaga osobie radzić sobie ze swoim problemem⁵. Ta definicja zakłada, że mamy do czynienia z wyszkolonym filozofem, choć nie precyzuje, na czym szkolenie to polega i jakie wykształcenie byłoby wymagane od takiego doradcy.

Doprecyzowując tę dość ogólną definicję, można by przyjąć, że to wyszkolony (profesjonalny) filozof pomaga jednostce, choć również może pomagać grupie osób lub organizacji w radzeniu sobie z ich problemami. Nie pojawia się w tej definicji określenie według jakich metod czy zasad to się odbywa. Jeśli przyjąć, że niemożliwym jest zunifikowanie metod, to zakładamy, że każdy doradca filozoficzny będzie używał metod zgodnych z jego podejściem lub reprezentowaną szkołą filozofii. Trzecią kwestią jest to, jaki jest charakter problemów jednostki. Moim zdaniem powinniśmy mówić o doradztwie jednostce bez przeciwwskazań psychologicznych, psychiatrycznych do procesu prowadzenia coachingu i ten argument rozwinę w dalszej części tekstu.

Możliwym, choć trudnym zagadnieniem jest wyznaczenie jednego lub kilku głównych paradygmatów pracy z klientem. Zgodnie

4 D. Louw, *Defining Philosophical Counselling: An Overview*, *South African Journal of Philosophy* 32(2013)1, 60–70.

5 Tamże.

z wiedzą autora artykułu nie ma jednak takich opracowań porządkujących pracę filozofa jako doradcy. Również ze względu na zróżnicowanie potrzeb klientów trudno jest zbudować jeden schemat postępowania doradcy filozoficznego. Liczba szkół / podejść w filozofii może jednocześnie sprawiać, że stosowanie jednej procedury i jednego rozumienia problemu klienta nie będzie możliwe. Wprowadzenie swego rodzaju taksonomii podejść w doradztwie może mieć rolę porządkującą. Klient, który chciałby pracować z doradcą nad sensem własnego życia, wybierze wtedy paradygmat dopasowany do jego oczekiwań. Drugim plusem takiego usystematyzowania podejść może być większa świadomość klientów co do tego, w jaki sposób doradca filozoficzny może im być pomocny.

W Polsce w chwili pisania artykułu nie ma żadnego zrzeczenia doradców filozoficznych, akredytującego i oceniającej pracę takich praktyków. Powstaje więc podstawowe pytanie: kto może zostać doradcą filozoficznym w Polsce? Wydaje się, że skoro nie ma ram zawodu nakreślonych przez ustawę, każdy „samozwańczo” może zostać takim doradcą. Jeżeli nie pojawi się jakikolwiek sposób oceny kompetencji formalnych doradcy, jedynie wolny rynek może zweryfikować jakość świadczonych usług przez tę osobę. Stwarza to oczywiście zagrożenie świadczenia takich usług przez osoby niekompetentne. Problem wykonywania zawodów przez osoby bez odpowiedniego wykształcenia, wiedzy i wymaganych kompetencji dotyczy także psychologii, psychoterapii i coachingu. Jasne określenie i system certyfikacji wydają się być na razie jedyną możliwością ograniczenia działania osobom niekompetentnym.

Niezwykle ważnym pytaniem, poza definicją, jest to, jaki jest zakres kompetencji doradcy filozoficznego? Nie jest to nowy problem w literaturze międzynarodowej⁶. Poradnictwo filozoficzne znajduje się w obszarze takich dziedzin, jak psychologia, psychoterapia,

6 B. Šulavíková, *Questions for philosophical counselling*, *Human Affairs* 22(2012)2, 131–141; D. Louw, art. cyt.

coaching a nawet poradnictwo kapłańskie. Zasadnym jest więc nakreślenie granic kompetencji doradców filozoficznych. Obecnie wyróżnić można dwa podejścia do poradnictwa filozoficznego. Podejście dość kontrowersyjne zakłada, że poradnictwo filozoficzne może być formą zamienną z terapią / pomocą psychologiczną dla osób zdrowych i chorych psychicznie⁷. Według tego podejścia kompetencje psychologa / psychoterapeuty przenikają się i nie ma między nimi granic. Takie pozbawienie granic poradnictwa filozoficznego uważam za potencjalnie szkodzące zarówno klientowi, jak i samemu doradcy filozoficznemu.

Drugie podejście ogranicza pracę doradcy filozoficznego tylko do pracy z osobami zdrowymi psychicznie (niecierpiącymi na żadne zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania w chwili podjęcia pracy z doradcą). Doradca nie wchodzi w pole działania psychologów lub psychoterapeutów leczących choroby psychiczne, zaburzenia, pomagających w kryzysach życiowych. Raczej poradnictwo dokonywane przez kompetentnego filozofa uzupełnia fachową pomoc w tej dziedzinie, ale nie stanowi dla niej alternatywy. W dalszych podrozdziałach opisana zostanie problematyka doradztwa filozoficznego przez pryzmat lepiej znanych zawodów takich jak psycholog, psychoterapeuta, coach.

3. PROFESJONALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Pomoc psychologiczna jest szerokim terminem obejmującym wiele działań, jakie psycholog może podjąć w celu udzielenia pomocy drugiej osobie. „Pomaganie jest zachowaniem prospołecznym, to jest zachowaniem nastawionym na dobro innych osób, grup, instytucji”⁸.

7 B. Šulavíková, art. cyt.; D. Louw, art. cyt.

8 J. Czabała, H. Sęk, *Pomoc psychologiczna*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, Gdańsk 2000; E. Aronson i in., *Psychologia społeczna: serce i umysł*, tłum. z ang. A. Bezwińska i in., Poznań 1997.

Poprzez odwołanie się do pomocy różnym beneficjentom pole pomocy jest rozszerzone do potencjalnie wielu rodzajów działań. Jednocześnie ogromne znaczenie w tym rodzaju pracy z klientem ma osoba udzielająca pomocy. Ze względu na duże znaczenie i konsekwencje pomocy drugiemu człowiekowi specjalista udzielający pomocy psychologicznej powinien charakteryzować się określonymi cechami. Pomocy psychologicznej nie udziela każdy, gdyż, po pierwsze, może zaszkodzić osobom, z którymi podejmuje pracę, po drugie – sobie samemu. Tego rodzaju forma pracy powinna więc zostać w jakiś sposób zarezerwowana dla osób o specjalnych kompetencjach (np. wiedzy specjalistycznej o zaburzeniach psychicznych, umiejętności prowadzenia rozmowy). W Polsce wykonywanie zawodu psychologa reguluje ustawa o zawodzie psychologa, która jest ustawą „zawieszoną”, bez odpowiednich przepisów wykonawczych⁹. Naukowe opracowania są dość zgodne co do zakresu kompetencji wymaganych od psychologa. W Polsce psychologiem zostaje osoba, która ukończyła studia magisterskie i otrzymała tytuł zawodowy magistra psychologii. Tytuł zawodowy uprawnia psychologa do posługiwania się specjalnymi narzędziami psychologicznymi, prowadzenia pomocy psychologicznej oraz do wydawania specjalnych opinii. Możliwe do podejmowania przez psychologa działania zawierają się w pewnych formach pomocy udzielanej klientom lub chorym pacjentom.

Tak duża dbałość środowiska psychologicznego o ograniczenie dostępu do świadczenia pomocy psychologicznej wynika poniekąd z możliwych konsekwencji udzielenia pomocy przez osobę niekompetentną. W przypadku niewłaściwej pomocy psychologicznej konsekwencją może być choroba psychiczna, śmierć, a w najlepszym razie zaniechanie chęci szukania fachowej pomocy przez klienta. Środowisko psychologiczne jest raczej zgodne co do tego, że nawet nie każdy psycholog posiadający tytuł magistra powinien pracować

⁹ Polskie Towarzystwo Psychologiczne, *Projekt ustawy z kwietnia 1996 roku o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów*, Warszawa 1996.

klinicznie z klientem. Zdaniem autora tekstu, kryteriami utrudniającymi dyplomowanemu psychologowi udzielenie pomocy, a czasem uniemożliwiający ją, mogą być: 1) pokrewieństwo z klientem, 2) własna choroba psychiczna, 3) własny kryzys wpływający na pracę osoby udzielającej pomocy, 4) nietyczne podejście do zawodu, 5) brak superwizji (choćby koleżeńskiej), 6) brak praktyki klinicznej, 7) zaniechanie rozwoju własnego.

Obszar poradnictwa psychologicznego powinien być zarezerwowany dla psychologów, ale wyjątkiem są obszary, gdzie poradnictwo filozoficzne może być rozwinięciem i uzupełnieniem (nie zaprzeczeniem lub zamiennikiem) już uzyskanej pomocy psychologicznej.

4. FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Omówiony zostanie teraz podział na sześć form oddziaływań psychologicznych wraz z możliwymi odniesieniami do poradnictwa udzielanego przez filozofa. Różne formy oddziaływań psychologicznych obejmują: 1) rozwój jednostki – wspieranie samorealizacji; 2) promocja zdrowia; 3) prewencja; 4) poradnictwo psychologiczne jako pomoc w rozwiązywaniu kryzysów; 5) interwencja kryzysowa; 6) pomoc w zmniejszeniu i usunięciu zaburzeń (psychoterapia, rehabilitacja, resocjalizacja)¹⁰. W kolejnej części tekstu omówione zostaną najważniejsze formy pomocy psychologicznej i ich relacja do poradnictwa filozoficznego.

Samorealizacja jest, zdaniem Obuchowskiego, poszukiwaniem sensu życia¹¹. Sens życia jest procesem, w którym ludzie kompensują swoje braki, uzyskują wyższy poziom funkcjonowania, przetwarzają wady w zalety, zło w dobro, słabość w siłę¹². Wspomaganie

10 J. Czabała, H. Sęk, art. cyt.

11 K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*, Dom Wydawniczy Rebis 2000, 254.

12 A. Adler, *Sens życia*, tłum. z niem. M. Kreczowska, Warszawa 1986.

samorealizacji jest procesem towarzyszenia jednostce w nadawaniu sensu własnemu życiu. Jest więc to proces, w którym psycholog (czy też osoba udzielająca pomocy psychologicznej, np. psychoterapeuta) wspomaga poprzez odpowiednie techniki pracy samorozwój klienta. Wspomaganie samorealizacji nie oznacza przy tym, że osoba udzielająca pomocy wpływa na to, jaki sens życia nada klientowi. Jest to raczej proces tworzenia możliwości, aby klient odnalazł własną odpowiedź na pytanie o sens życia. Wspomaganie samorealizacji nie jest zarezerwowane jedynie dla psychologa, ale także dla pedagogów, psychoterapeutów, coachów i innych osób mogących bardziej lub mniej profesjonalnie wspomóc innego człowieka. Wspomaganie rozwoju osobistego zakłada przede wszystkim to, że pracujemy z osobą zdrową, w stabilnym stanie psychicznym, która potrzebuje pewnego bodźca do rozwoju. Tym bodźcem może być praca z psychologiem, coachem, ale także z doradcą filozoficznym. Doradztwo filozoficzne zajmując się szeroko rozumianym rozwojem osobistym, może używać własnych narzędzi, np. tekstów filozoficznych bardziej lub mniej klasycznych.

Promocja zdrowia nie jest rozumiana jako tylko zapobieganie występowania chorób psychicznych. Szerszą i trafniejszą definicją jest ujęcie w nurcie psychologii pozytywnej zdrowia jako umiejętności osiągnięcia przez człowieka pełni możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych¹³. Definicja promocji zdrowia autorstwa Czabały i Sęk obejmuje zespół działań profesjonalnych psychologów, których celem jest kształtowanie i utrwalanie zachowań potrzebnych do rozwoju i utrzymania zdrowia jednostki¹⁴. Wydaje się oczywistym, iż również ta dziedzina pomocy psychologicznej nie może być zarezerwowana jedynie dla psychologów z wyłączeniem innych zawodów medycznych. Doradcy filozoficzni pracując z klientami nad obszarami związanymi ze zdrowiem psychicznym i fizycznym

13 Z. Słońska, *Ewolucja modeli edukacji zdrowotnej*, Kultura Fizyczna (1994)5–6, 16–21.

14 J. Czabała, H. Sęk, art. cyt.

poprzez promowanie np. zdrowego stylu życia mogą w pewnym sensie spełniać podobną rolę do psychologa, który pracuje z klientem krótkoterminowo, interwencyjnie. W tym przypadku obszary pracy doradcy filozoficznego i psychologa pokrywają się częściowo.

Inną formą psychologicznej pomocy jest zapobieganie psychopatologii. Upraszczając, prewencję psychopatologii możemy określić jako działanie zapobiegające czynnikom ryzyka i wspierające zasoby jednostki w celu zapobiegania ujawnieniu się choroby psychicznej. Istnieje wiele podejść do prewencji w psychologii, wyczerpująco opisujących ten zakres działań, który podejmuje psycholog w celu przeciwdziałania czynnikom ryzyka i wspierania zasobów jednostki¹⁵. Jest to także obszar, w którym filozof jako doradca może pracować z klientem. Przejawem tego może być choćby praca nad poszukiwaniem przez ludzi sensu życia. Filozof i psycholog poprzez rozmowę o możliwych podejściach do nadania swojemu życiu sensu mogą przeciwdziałać wystąpieniu czynników zagrażających jednostce, np. nadmiernemu stresowi.

Interwencja kryzysowa jest działaniem podejmowanym przez psychologa w obliczu wystąpienia jakiegoś kryzysu. Celem interwencji jest rozwiązanie najbardziej naglących problemów po wystąpieniu jakiegoś silnego stresogennego czynnika. Celem pracy po takim wydarzeniu jest intensywna pomoc w ciągu 1–12 tygodni po wystąpieniu zdarzenia traumatycznego, skoncentrowana na wypracowaniu nowych, efektywnych strategii radzenia (*cooping*) sobie przez klienta¹⁶. Ten obszar ze względu na fachową pomoc udzielaną osobie w kryzysie powinien być zarezerwowany dla fachowych służb, przeszkolonych w procedurach psychologicznych. Interwencja kryzysowa

15 G.W. Albee, *Prologue: A model for classifying prevention programs*, Readings in Primary Prevention of Psychopathology: Basic Concepts (1984), 228–245; J. Czabała, H. Sęk, art. cyt.; A. Antonovsky, *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*, Health Promotion International 11(1996)1, 11–18; G.E. Caplan, *Prevention of mental disorders in children: Initial exploration*, New York 1961.

16 A.R. Roberts, *An overview of crisis theory and crisis intervention*, New York 2000.

obejmuje często pomoc ofiarom przemocy, ofiarom klęsk żywiołowych i wymagane jest tu wdrożenie raczej procedur oddziaływania i edukowaniu o specjalistycznej pomocy. W obszarze interwencyjnym działanie interwenta kryzysowego jest obarczone również dużą odpowiedzialnością i wymaga nieraz rozległej wiedzy klinicznej w celu rozpoznawania symptomów zaburzeń psychicznych i ewentualnego ich zapobiegania. Psycholog w obszarze interwencji kryzysowej ma czasem prawo lub nawet obowiązek działać bez zgody klienta, np. zgłaszając fakt wystąpienia przemocy domowej. Czy doradca filozoficzny jest gotowy i ma uprawnienia, aby dyrektywnie podejmować interwencję w takim obszarze? Nie, i choćby z tego powodu nie powinien zostać włączony w tego typu działania, chyba że wchodzi w skład zespołu interdyscyplinarnego.

Poradnictwo udzielane przez psychologa to forma udzielania doradźnej, krótkoterminowej pomocy osobie będącej w kryzysie. Jest to forma pomocy psychologa przeznaczona dla osób zdrowych, przeżywających kryzysy rozwojowe i trudności przystosowawcze¹⁷. Psycholog, odnosząc się do indywidualnych problemów, na podstawie swojej wiedzy fachowej doradza klientowi, w jaki sposób może on poradzić sobie z kryzysem życiowym, w którym się znajduje. Osoby zgłaszające się do psychologa nie zawsze są chorymi psychicznie w sensie zaburzenia. Nie zawsze więc wymagają leczenia psychiatrycznego. Są w stanie podjąć świadomą decyzję co do tego, na ile chcą wykorzystać radę specjalisty. Jest to obszar pomocy psychologicznej, w którą filozof nie powinien wkraczać. Poradnictwo filozoficzne powinno zostać wyraźnie odróżnione od psychologicznego. Moment kryzysu życiowego, w którym do psychologa i filozofa przychodzi klient, mogą być podobne. Jednak porada ta będzie dwoma różnymi procesami pracy z klientem. Praca doradcy filozoficznego nie będzie bowiem poprzedzona specjalistyczną diagnozą według odpowiednich kryteriów diagnostycznych. Będzie raczej wykorzystaniem pewnego

17 J. Czabała, H. Sęk, art. cyt.

podejścia do pracy z kryzysem. Poradnictwo filozoficzne zawiera jednak element diagnozy i ewentualnego przekierowania osoby do odpowiedniej placówki, np. poradni zdrowia psychicznego.

Podsumowując, filozof może w wielu obszarach uzupełnić działania psychologa, po uzyskaniu przez osobę, która wykazuje symptomy „zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania”¹⁸ (termin zaczerpnięty z nazwy kryteriów diagnostycznych ICD-10) odpowiedniej pomocy fachowej. Inną sytuacją jest praca z osobą zdrową nad obszarem samorozwoju lub zwiększania świadomości, np. w obszarze zdrowia. Tutaj prawdopodobnie to sami klienci rozstrzygną, z kim pracuje im się lepiej. Inną kwestią jest to, na ile sami klienci wiedzą, że są zdrowi lub chorzy i na ile filozof będzie wiedział, kiedy odesłać klienta do psychologa lub psychiatry w sytuacji choroby klienta. W tak niejasnych przypadkach pojawia się pytanie o granicę i etyczność pracy z osobami chorymi psychicznie.

5. PSYCHOTERAPIA

Psychoterapia jest definiowana jako proces dochodzenia pacjenta do zdrowia¹⁹. Psychoterapia nie jest formą oddziaływań opartą na jednej koncepcji teoretycznej. Wyróżniamy wiele podejść w psychoterapii, choć do głównych możemy zaliczyć²⁰: 1) dynamiczne (psychoanaliza, neopsychoanaliza itp.); 2) poznawczo-behawioralne (terapia behawioralna, behawioralno-poznawcza, racjonalna, emotywna); 3) fenomenologiczno-antropologiczne (humanistyczna, gestalt); 4) systemowo-interakcyjna (komunikacyjna, strukturalna). Inne podejścia to np. integracyjne, krótkoterminowe, skoncentrowane na rozwiązaniu. Poszczególne podejścia w psychoterapii różnią się

18 ICD-10: *International statistical classification of diseases and related health problem*, World Health Organization, Geneva 2011.

19 J. Czabała, *Czynniki leczące w psychoterapii*, Warszawa 2006.

20 H. Sek, *Spoleczna psychologia kliniczna*, Warszawa 1991.

zasadniczo co do różnych płaszczyzn. Wyczerpującego opisu różnic w podejściach psychoterapeutycznych dokonał Czabała²¹. Na potrzeby niniejszego tekstu pokrótce opisane zostaną główne podejścia.

Psychoterapia psychoanalityczna to proces analizowania procesów umysłowych niedostępnych świadomie (uzyskiwanie wglądu) w celu leczenia zaburzeń psychicznych²².

W podejściu behawioralnym przedmiotem zainteresowania psychoterapeutów jest – dające się zaobserwować – zachowanie jednostki. Terapia ukierunkowana jest na leczenie symptomów chorobowych za pomocą uzasadnionych eksperymentalnie technik, które opierają się na podstawowych prawach uczenia się, takich jak modelowanie, wzmocnienia pozytywne, bodźcowanie awersyjne²³.

W terapii poznawczej, mówiąc o etiologii zaburzeń, podkreśla się znaczenie przebiegu procesów poznawczych, zaś psychoterapia ukierunkowana jest przede wszystkim na przekształcenie treści myślenia, w następstwie czego dochodzi także do modyfikacji zachowań i uczuć z nimi skojarzonych. Obie formy terapii, tj. behawioralna i poznawcza, mają charakter dyrektywny i krótkoterminowy²⁴.

Terapia w podejściu systemowym ma charakter dyrektywny – stosowane są nakazy, rady, przepisy psychoterapeuty. Jest krótkoterminowa, ukierunkowana na rozwiązanie aktualnie zgłaszanego problemu. Jej celem jest zmiana systemu, a nie zmiana człowieka określanego mianem „zaburzonego”²⁵. Klientem w tej terapii może być jeden człowiek, para małżeńska lub rodzina. Sama technika pracy i formy pracy mogą wtedy ulec dużej zmianie. Główna myśl,

21 J. Czabała, dz. cyt.

22 A. Freud, *The ego and the mechanisms of defence*, London 1992.

23 L. Grzesiuk, *Psychoterapia teoria*, cz. 1, Warszawa 2005.

24 Tamże. Por. A.T. Beck, J. Chodkiewicz, J. Witkowska, *Terapia poznawcza uzależnień*, Kraków 2007.

25 L. Grzesiuk, dz. cyt.; V. Satir, *Conjoint family therapy*, Palo Alto 1983; P. Minuchin, *Families and individual development: Provocations from the field of family therapy*, *Child Development* 56(1985), 289–302; M. Radochoński, *Psychoterapia rodzinna w ujęciu systemowym*, Warszawa 1984.

pomimo różnych form pracy, nie ulega jednak zmianie: przyczyną i lekarstwem w chorobie może być system rodzinny.

W nurcie humanistyczno-egzystencjalnym zaburzenia są deficytami rozwoju osobowości, spowodowanymi barierami w zaspokojeniu potrzeb psychologicznych: miłości, akceptacji, autonomii, realizacji znaczących indywidualnie wartości²⁶. Celem podjętej terapii w tym nurcie jest przeżycie korektywnych doświadczeń emocjonalnych oraz pobudzenie do refleksji nad ważnymi wartościami i wyborami życiowymi²⁷. Intensywna praca nad przeszłością pacjenta nie jest tu głównym przedmiotem sesji terapeutycznych.

Podsumowując, w różnych nurtach psychoterapii celem jest udzielenie pomocy pacjentowi lub klientowi w mniej lub bardziej dyrektywnej formie. Teoretyczne podłoże terapeuty (rozumienie i definiowanie procesów psychicznych klienta) zmienia jego sposób pracy choć, jeśli chodzi o skuteczność takiej pracy, to generalnie wszystkie ze szkół profesjonalnej psychoterapii są skuteczne a zdaniem większości autorów raczej żadna ze szkół nie jest bardziej skuteczna²⁸. Ważną dla wszystkich szkół psychoterapii jest jednak osoba psychoterapeuty, który jest profesjonalistą i w zależności od danego kraju ma odpowiednie uprawnienia do udzielania pomocy psychoterapeutycznej. Szkoły psychoterapii mają własny system standardów prowadzenia psychoterapii, ścieżki certyfikacji, doszkalania i superwizji jako formy nadzoru i rozwoju dla psychoterapeutów. Również w psychoterapii omawiany jest problem ograniczenia dostępu do pełnienia zawodu osobom nieodpowiednim. Czynnikiem wyłączającym z możliwości bycia psychoterapeutą są zdaniem de Barbaro²⁹: 1) brak zdolności empatii wobec klienta / pacjenta; 2) niekierowanie

26 L. Grzesiuk, dz. cyt.; L. Grzesiuk, B. Tryjarska, *Jak pomagać sobie, rodzinie i innym*, Warszawa 1995.

27 C.R. Rogers, *The process equation of psychotherapy*, American Journal of Psychotherapy 15(1961), 27–45.

28 J. Czała, dz. cyt.

29 B. de Barbaro, *Tezy o psychoterapii w Polsce*, Psychoterapia 1(2013), 5–14.

się troską o klienta / pacjenta; 3) zaburzenia lub emocjonalna niedojrzałość uniemożliwiająca prowadzenie spotkań terapeutycznych; 4) skłonność do korupcji; 5) skłonność do fanatycznego i dogmatycznego patrzenia na rzeczywistość; 6) skłonność do mechanistycznego rozumienia rzeczywistości.

Wydaje się, że doradca filozoficzny podejmując pracę z klientem, staje znowu przed pytaniem o diagnozę tej osoby. Jeśli klientem jest osoba zdrowa psychicznie, nie będąca w kryzysie, proces prowadzony przez filozofa będzie zapewne ciekawym doświadczeniem rozwojowym dla klienta. Problem pojawia się jednak przy pracy z osobami z diagnozą zaburzenia psychicznego lub zaburzenia zachowania. Osoby takie pracujące z filozofem, zamiast psychoterapeutą lub z psychologiem, mogą nie uzyskać w porę odpowiedniej pomocy i np. popełnić samobójstwo. Jest to najbardziej drastyczny przykład, choć nie jest odrealniony. Do doradcy filozoficznego zapewne trafią również osoby, które przerwały terapię własną lub jeszcze jej nie podjęły, mimo różnych problemów natury psychicznej. Psychoterapeuci, bez względu na szkołę, są szkoleni w radzeniu sobie z takimi sytuacjami. Mają również możliwość korzystania z tzw. superwizji, terapii własnej lub samorozwoju wspierającego ich pracę zawodową. Doradcy filozoficzni w swojej pracy nie powinni zostać pozostawieni bez wsparcia, które może być skonstruowane na kształt superwizji. Z takiego rodzaju wsparcia korzystają psycholodzy, psychoterapeuci oraz także osoby będące coachami.

Poza przypadkami, gdzie rozpatrujemy pracę z filozofem zamiast z psychoterapeutą, pozostaje kwestia pracy równoległej. Praca z filozofem w formie równoległej i niekonsultowanej z psychoterapeutą wydaje się zjawiskiem raczej szkodzącym klientowi niż pomagającym. W psychoterapii przyjęło się, że pacjent pracuje z jednym psychoterapeutą, chyba że jest to program uzgodniony przez specjalistów i zaplanowany, jak np. terapia par, gdzie każdy małżonek dodatkowo ma zewnętrznych terapeutów indywidualnych. Klienci nie muszą mieć jasności co do takiej zasady, psychoterapeuci już tak. Jednym

z podstawowych czynników leczących w psychoterapii jest relacja z terapeutą, budowanie zaś dwóch osobnych relacji terapeutycznych nie jest wskazane³⁰. Pytanie, na ile dobrym rozwiązaniem mogłaby być konsultacja filozoficzna w takich przypadkach, wbudowana niejako w proces terapii, pozostaje otwarte.

6. COACHING

Coaching to dziedzina najnowsza z powyżej opisywanych w Polsce, o czym poniekąd może świadczyć choćby niespolszczona nazwa. Dokładne tłumaczenie terminu *coach* nie jest terminem brzmiącym polsko, jednak jest oficjalnie przyjętym do określenia osoby wspierającej rozwój osobisty swoich klientów. Coaching opisuje zazwyczaj pracę grupową lub indywidualną z klientami w celu wspierania rozwoju. Nie ma jednej spójnej definicji coachingu, możemy jednak odnaleźć w literaturze fachowej wiele zdefiniowania tego pojęcia. Przeglądu definicji coachingu dokonał w polskiej literaturze na przykład Łukasz Marciniak³¹.

Warto przyrzeć się przykładowym definicjom coachingu. Jedna z definicji mówi o coachingu jako odblokowaniu potencjału osoby w celu maksymalizacji jej czy jego dokonań i działań³². Inna definicja opisuje coaching, jako „fascynującą dziedzinę, umożliwiającą świadczenie specjalistycznych usług, których efektem ma być umożliwienie klientowi odkrywania, aktualizowania, rozwijania i jak najpełniejszego korzystania z własnego potencjału”³³.

30 I.D. Yalom, *Existential psychotherapy*, New York 1980; I.D. Yalom, M. Leszcz, R. Andruszko, *Psychoterapia grupowa: teoria i praktyka*, Kraków 2006; I.D. Yalom, A. Tanalska-Dulęba, *Psychoterapia egzystencjalna*, Warszawa 2008.

31 Ł. Marciniak, *Pojęcie i odmiany coachingu*, w: *Coaching. Teoria, praktyka, studia przypadków*, red. M. Sidor-Rządkowska, Kraków 2009, 32–36.

32 J. Whitmore, *Coaching for performance: growing human potential and purpose: the principles and practice of coaching and leadership*, London 2010.

33 L.D. Czarkowska, *Profesjonalizm i proces profesjonalizacji w coachingu*, *Coaching Review* 1(2010), 1–17.

Pomimo różnych podejść coaching powinien być pracą z klientem zdrowym psychicznie. Coach nie posiada w Polsce żadnych uprawnień do pracy z osobami chorymi psychicznie i jest raczej osobą wspierającą rozwój osobisty, grupowy lub organizacyjny. Nie prowadzi jednak terapii ani pracy z osobami z problemami psychicznymi, które nie zakończyły procesu własnej psychoterapii. Można powiedzieć, że granice pomiędzy pomocą psychologiczną i psychoterapią zacierają się nieraz, pomimo dobrego ich zdefiniowania. W przypadku coachingu główne organizacje wyznaczają dość konkretne granice pracy swoich członków (*International Coach Federation, International Coaching Community, Association for Coaching Association for Professional Executive Coaching and Supervision European Mentoring and Coaching Council*). Co więcej: przynależność coacha do którejś z federacji umożliwia unifikację pracy coacha, wytyczenie kodeksu etycznego, według którego klient pracuje ze specjalistą. Część organizacji wymaga superwizji i stawia warunek rozwoju własnego i samoszkolenia się coacha.

Coaching różni się tym od psychoterapii, że to klient coacha określa cel swojej pracy i definiuje efekty, po których oceni, czy proces pracy można już zakończyć³⁴. W doradztwie filozoficznym kwestia ta pozostaje otwarta. Na ile filozof będzie miał wpływ na ustalenie celów i efektów pracy? Im większy będzie wpływ filozofa na określenie ram pracy, tym bardziej proces ten zbliżał będzie się do dyrektywnej terapii, a oddalał od coachingu.

Sam coaching różni się w zależności od danych szkół, lecz możliwym jest wyznaczenie pewnych głównych, lecz nie wszystkich jego odmian³⁵: 1) coaching biznesowy (organizacyjny, biznesowy, kariery); 2) *executive coaching* – coaching wykonawczy (kierowany do kadry managerskiej najwyższego szczebla); 3) coaching życiowy (*life*

34 Ł. Marciniak, art. cyt.

35 A. Scoular, M. Nosorowska, *Coaching biznesowy*, Gdańsk 2014; Ł. Marciniak, art. cyt.

coaching); 4) coaching sportowy; 5) coaching zdrowia; 6) coaching edukacyjny.

Jeśli chodzi o zakres pracy i profil potencjalnego klienta, coaching wydaje się najbliższy doradztwu filozoficznemu. Doradca filozoficzny nie ma jednak ograniczenia czasowego pracy z klientem. O ile terapeuta może pracować z klientem przez lata, o tyle coach pracuje raczej w krótkim czasie, zamykając swoją pracę raczej w kilku do kilkunastu sesjach. Doradztwo filozoficzne można więc określić jako dłuższą formę pracy z klientem w zależności od podejścia, według jakiego pracuje filozof. Coach z założenia nie musi mieć wiedzy specjalistycznej z danej dziedziny i doradca filozoficzny także. Różnica jednak może tkwić w poziomie wiedzy i wpływie na proces pracy doradcy filozoficznego. Jeśli zakładamy, że filozof pracuje według pewnego planu, to ingeruje w proces pracy klienta. Staje się raczej przewodnikiem po nieznanym klientowi obszarach, co odróżnia go wyraźnie od roli coacha. Z założenia więc jego pozycja wzrasta. Kolejną kwestią jest dość swobodne podejście do supervizji w doradztwie filozoficznym, co odróżnia ten rodzaj pracy od coachingu. Jest to zapewne kwestia tego, że doradztwo udzielane przez filozofów jest zjawiskiem dość młodym i wraz ze wzrostem popularności tego typu pracy uformuje się jakiś rodzaj nadzoru i wsparcia koleżeńskiego. W obecnym kształcie doradztwa filozoficznego takiego wymogu czy możliwości jednak nie ma.

7. PODSUMOWANIE

Zarówno psychoterapia, poradnictwo psychologiczne, coaching, jak i poradnictwo filozoficzne mogą być ciekawymi formami pracy i wspierania jednostki. Nie mogą być to jednak dziedziny, w których panuje bałagan uniemożliwiający dokonanie świadomego wyboru klientowi / pacjentowi. Przedstawiciele pokrewnych dziedzin oraz osoby będące doradcami filozoficznymi powinny mieć jasność co do tego, jaki jest zakres ich pracy i kompetencji. Ważnymi kwestiami

są również: czas trwania kształcenia, superwizja pracy własnej, długość pracy z klientem, przeznaczenie oddziaływania, farmakoterapia towarzysząca pracy; kto ma wpływ na kierunek pracy; dyrektywność. Tabela 1 porównuje ze sobą opisywane wcześniej formy pracy z klientami.

Tab. 1. Porównanie psychoterapii, poradnictwa psychologicznego, coachingu i doradztwa filozoficznego

	Psychoterapia	Poradnictwo psychologiczne / interwencja	Coaching	Doradztwo filozoficzne
Kto może zostać?	Wymagane: studia wyższe i zazwyczaj kilkuletnia szkoła psychoterapii	Wymagane: pięcioletnie studia magisterskie	Zalecany: akredytowany kurs	Sugerowane: ukończenie studiów doradztwa filozoficznego
Czas trwania kształcenia	4–5 lat	5 lat	Zależnie od kursu	3,5–5 lat
Superwizja pracy własnej	Tak, wymagana	Tak, niewymagana	Tak, niewymagana	Rekomendowana
Długość pracy z klientem (orientacyjnie)	2–5 lat	Nieograniczona, zazwyczaj od 1 do kilkunastu spotkań	6–10 spotkań	W zależności od ustaleń
Wymagania co do zdrowia klienta:	Osoby zdrowe i chore psychicznie	Osoby zdrowe, w kryzysie, chore psychicznie	Osoby zdrowe psychicznie	Osoby zdrowe psychicznie
Farmakoterapia towarzysząca pracy	Tak, wg zaleceń psychiatry	Tak, wg zaleceń psychiatry	Nie lub po ustaleniu z lekarzem	Nie lub po ustaleniu z lekarzem
Kto ma wpływ na kierunek pracy	Psychoterapeuta i klient	Psycholog, interwent	Klient	Doradca filozoficzny i klient
Dyrektywność	Zależnie od szkoły	Tak	Nie	Tak / Nie

Wobec tego osoby, które będą wykonywały zawód (jeśli będzie to formalnie zawodem) doradcy filozoficznego powinny zadbać o kilka kwestii. Doradcą powinna być osoba, która ma kompetencje do tego rodzaju pracy, np. potwierdzone dyplomem ukończenia studiów wyższych z zakresu filozofii lub doradztwa filozoficznego. Doradca filozoficzny tak jak coach, psychoterapeuta i psycholog powinien otwarcie informować klienta o metodzie, jaką pracuje. Klient powinien mieć informacje umożliwiające określenie kompetencji doradcy filozoficznego, jego doświadczenia i rekomendacji zawodowych tak, aby świadomie podjąć decyzję o rozpoczęciu współpracy. Doradca filozoficzny powinien podlegać pewnym formom nadzoru, supervizji określonych przez środowisko filozofów. Klient powinien być uczciwie przekierowywany w chwili wykrycia przez doradcę, że osoba powinna podlegać leczeniu psychiatrycznemu lub diagnozie. Klient doradcy nie powinien znajdować się w procesie leczenia, chyba że praca z filozofem jest w jakimś sensie uzupełnieniem terapii ustalonym z góry. Doradca filozoficzny powinien pracować w oparciu o kodeks etyczny, z którym może zapoznać się klient. Doradca filozoficzny powinien jasno określić ramy swojego działania i formy pracy z klientem. Wciąż pozostaje kilka pytań bez odpowiedzi, takich jak np. to, czy doradca filozoficzny powinien posiadać ubezpieczenie zawodowe. Ważna jest również kwestia odpłatności za poradnictwo filozoficzne.

Klientem doradcy filozoficznego powinna być osoba zdrowa psychicznie lub bez widocznych objawów chorobowych (w momencie rozpoczęcia pracy). Jeśli jest osobą, która miała epizody leczenia psychiatrycznego, powinna być po zakończonym procesie terapii i w stabilnej reemisji objawów choroby. Klient powinien też móc świadomie sam podjąć decyzję o podjęciu pracy z filozofem. Wyzwaniem dla środowiska filozofów jest stworzenie ram zawodu doradcy filozoficznego. Praca doradcy filozoficznego bez ustalonych ram pracy jest niejasna. Ważne jest dookreślenie formy supervizji – sama konieczność raczej powinna być standardem. Ważne jest uściślenie

form, procedur, definicji doradztwa filozoficznego na tyle, na ile jest to możliwe w ramach danego podejścia. Stworzenie organizacji skupiających, certyfikujących tego typu doradców mogłoby podnieść świadomość przyszłych klientów i pomogłoby nakreślić model pracy i standardy jakości. Kluczowym dla rozwoju tej nowej formy pracy z ludźmi jest zwiększenie świadomości społecznej tego, czym jest doradztwo filozoficzne i w jaki sposób odróżnia się od innych metod pracy z klientem. Umiejętność radzenia sobie z nieetycznymi praktykami, które towarzyszą także psychologom, psychoterapeutom i coachom. Pozostaje niestety także problem podszywania się różnego rodzaju hochsztaplerów pod doradców filozoficznych. Nie jest to problem jedynie filozofów, a wszystkich zawodów zaufania społecznego. Doradztwo filozoficzne może być bardzo ciekawą i wnoszącą powiew świeżości dziedziną rozwoju osobistego, jeśli nie zmarnuje swojej szansy i dookreśli ramy tego „kim jest?”, co „robi” a czego „nie robi” doradca filozoficzny.

BIBLIOGRAFIA

- Adler A., *Sens życia*, tłum. z niem. M. Kreczowska, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986.
- Albee G.W., *Prologue: A model for classifying prevention programs*, Readings in Primary Prevention of Psychopathology: Basic Concepts (1984), 228–245.
- Antonovsky A., *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*, Health Promotion International 11(1996)1, 11–18.
- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., *Psychologia społeczna: serce i umysł*, tłum. z ang. A. Bezwińska i in., Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- Barbaro de B., *Tezy o psychoterapii w Polsce*, Psychoterapia 1(2013), 5–14
- Beck A.T., Chodkiewicz J., Witkowska J., *Terapia poznawcza uzależnień*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.
- Caplan G.E., *Prevention of mental disorders in children: Initial explorations*, Basic Books, New York 1961.
- Carson R.C., Butcher J.N., Mineka S., *Psychologia zaburzeń*, tłum. z ang. W. Dietrich i in., Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

- Czabała J., *Czynniki leczące w psychoterapii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Czabała J., Sęk H., *Pomoc psychologiczna*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Czarkowska L.D., *Profesjonalizm i proces profesjonalizacji w coachingu*, *Coaching Review* 1(2010), 1–17.
- Freud A., *The ego and the mechanisms of defence*, Karnac Books, London 1992.
- Grzebiuk L., *Psychoterapia teoria*, cz. 1, Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2005.
- Grzebiuk L., Tryjarska B., *Jak pomagać sobie, rodzinie i innym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.
- ICD-10: International statistical classification of diseases and related health problems*, World Health Organization, Geneva 2011.
- Knapp S., Tjeltveit A.C., *A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling*, *Professional Psychology: Research and Practice* 36(2005)5, 558–565.
- Louw D., *Defining Philosophical Counselling: An Overview*, *South African Journal of Philosophy* 32(2013)1, 60–70.
- Marciniak Ł., *Pojęcie i odmiany coachingu*, w: *Coaching. Teoria, praktyka, studia przypadków*, red. M. Sidor-Rządkowska, Wolters Kluwer Polska, Kraków 2009, 32–36.
- Minuchin P., *Families and individual development: Provocations from the field of family therapy*, *Child Development* 56(1985), 289–302.
- Obuchowski K., *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.
- Polskie Towarzystwo Psychologiczne, *Projekt ustawy z kwietnia 1996 roku o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów*, Warszawa 1996.
- Radochoński M., *Psychoterapia rodzinna w ujęciu systemowym*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Warszawa 1984.
- Roberts A.R., *An overview of crisis theory and crisis intervention*, Oxford University Press, New York 2000.
- Rogers C.R., *The process equation of psychotherapy*, *American Journal of Psychotherapy* 15(1961), 27–45.
- Satir V., *Conjoint family therapy*, Science and Behavior Books, Palo Alto 1983.
- Scoular A., Nosorowska M., *Coaching biznesowy*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2014.
- Słoińska Z., *Ewolucja modeli edukacji zdrowotnej*, *Kultura Fizyczna* (1994)5–6, 16–21.
- Šulavíková B., *Questions for philosophical counselling*, *Human Affairs* 22(2012)2, 131–141.

- Whitmore J., *Coaching for performance: growing human potential and purpose: the principles and practice of coaching and leadership*, Nicholas Brealey Publishing, London 2010.
- Yalom I.D., *Existential psychotherapy*, Basic Books, New York 1980.
- Yalom I.D., Leszcz M., Andruszko R., *Psychoterapia grupowa: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Yalom I.D., Tanalska-Dulęba A., *Psychoterapia egzystencjalna*, Instytut Psychologii Zdrowia – Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2008.

A CRITICAL COMPARISON OF PHILOSOPHICAL COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY, COUNSELING AND COACHING FROM A PSYCHOLOGIST'S STANDPOINT

Abstract. This article is an attempt to define philosophical counseling and compare it to professional psychological help, psychotherapy and coaching. In the first part, the author describes different types of psychological help and compares them to philosophical counseling. The next section focuses on psychotherapeutic approaches, which are also compared with philosophical counseling. Lastly, the author describes coaching, outlines commonalities with the other approaches and offers advice to the philosopher. The general conclusions of this comparative analysis can be summarized as follows. Philosophical counseling is a young field in Poland. We need to clarify its conceptual framework and scope by clearly demarcating the activities of philosophical counselors, psychologists, psychotherapists and coaches. It is important to emphasize that philosophical counseling is an approach to working with mentally healthy people, and that it cannot replace individual or group psychotherapy and professional psychological help. It is, however, an interesting approach similar to coaching. Philosophical coaching has great potential to become a successful practice for promoting the personal development of healthy people.

Keywords: philosophical counseling, philosophical coaching, professional psychological help, psychotherapy, coaching

PRZEMYSŁAW ZDYBEK
pzdybek@uni.opole.pl
Uniwersytet Opolski, Instytut Psychologii
Plac Staszica 1, 45–052 Opole

DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.13

SUGEROWANY SPOSÓB CYTOWANIA

- Odwołania do literatury prosimy podawać w przypisach na dole strony, bez znaku "s." przed numerami stron.

Wzór:

1. **artykuł z czasopisma**: inicjał imienia, nazwisko, tytuł kursywą, czasopismo (w pełnym brzmieniu, bez cudzysłowu), rocznik, rok wydania w nawiasie, numer lub zeszyt, strona lub strony. Np.:

J. Krokos, *W poszukiwaniu istoty prawdy*, *Studia Philosophiae Christianae* 34(1998)1, 36–37.

2. **artykuł z dzieła zbiorowego**: inicjał imienia, nazwisko, tytuł kursywą, znak 'w:' tytuł dzieła zbiorowego kursywą, po skrócie 'red.' inicjały imion i nazwiska redaktorów, wydawnictwo, miejsce i rok wydania, strona lub strony. Np.:

M. Lubański, *Fizykalne analogie w świecie*, w: *Filozoficzne i naukowo-przyrodnicze elementy obrazu świata*, red. A. Latawiec, A. Lemańska, Wyd. ATK, Warszawa 1998, 57.

3. **książka**: inicjał imienia, nazwisko, tytuł kursywą, wydawnictwo, miejsce i rok wydania, strona lub strony. Np.:

A. Lemańska, *Filozofia przyrody a nauki przyrodnicze*, Wyd. ATK, Warszawa 1998, 83–85.

- Jeśli tekst jest tłumaczeniem, po tytule artykułu lub książki należy podać inicjał imienia i nazwisko **tłumacza**, poprzedzony skrótem 'tłum.' i odwołaniem do języka oryginału. Np.:

A. N. Whitehead, *Nauka i świat nowożytny*, tłum. z ang. M. Kozłowski, M. Pieńkowski, Wyd. Znak, Kraków 1987.

- Kolejne cytowanie tej samej pozycji sygnalizuje się odpowiednio skrótami 'art. cyt.' lub 'dz. cyt.' umieszczanymi po nazwisku autora, jeśli wyżej cytowana była tylko jedna pozycja tego autora, bądź po nazwisku i tytule – jeśli wyżej cytowane były różne prace tego samego autora.
- Odwołanie do pozycji cytowanej w przypisie bezpośrednio poprzedzającym sygnalizuje się słowem 'Tamże'.
- W przypadku następujących bezpośrednio po sobie odwołań do różnych prac tego samego autora, inicjał imienia i nazwisko zastępuje się słowem 'Tenże'.

TOMASZ FEMIAK

O UOBECNIENIU DUSZY, SOKRATESIE PSYCHAGOGU I SZTUCIE UŚWIADOMIONEGO MÓWIENIA

Streszczenie. W artykule podjęta jest próba intuicyjnej syntetycznej interpretacji sokratejskiej maieutyki w duchu psychologii homeryckiej. Bazując na tej interpretacji, opracowano ćwiczenie uświadomionego mówienia, które zostało włączone do zajęć akademickich: *Jak praktycznie wykorzystać własną głupotę? – doradztwo filozoficzne w warsztacie psychologa*, prowadzonych na Uniwersytecie Warszawskim i w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w latach 2004–2012. Na gruncie akademickim były to pierwsze w Polsce seminaria poświęcone doradztwu filozoficznemu. Podczas ćwiczeń studenci byli proszeni o zapisywanie swoich obserwacji. Niektóre ćwiczenia były filmowane. W ten sposób został zebrany bardzo ciekawy materiał, który może być podstawą do dalszych poszukiwań teoretycznych i empirycznych. W artykule krótko przedstawiam, czym jest uświadomione mówienie, prezentuję zapiski z ćwiczeń studentów oraz wskazuję na krótki materiał filmowy.

Słowa kluczowe: psychologia homerycka, dusze nie-cieleśne (*thymos i nous*), dusze cielesne (dusza-serce – *kradié*; *dusza-przepona – fren*), metoda maieutyczna, sztuka uświadomionego mówienia, uobecnienie siebie, ćwiczenia duchowe

1. Wprowadzenie. 2. Psychologia homerycka: 2.1. Dusze cielesne: *kradié* i *fren*; 2.2. Dusze nie-cieleśne: *thymos* i *nous*, 3. Relacja między sercem i umysłem. 4. Uświadomione mówienie jako uobecnienie siebie. 5. Ćwiczenia duchowe – relacje osób ćwiczących. 6. Zarys dalszych badań. 7. Zakończenie.

1. WPROWADZENIE

W artykule przedstawiam nowe spojrzenie na sokratejską maieutykę i spostrzeżenia z jej zastosowania podczas warsztatów *Jak praktycznie wykorzystać własną głupotę – doradztwo filozoficzne w warsztacie psychologa*, prowadzonych w latach 2004–2012 na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Były to pierwsze w Polsce seminaria

z doradztwa filozoficznego prowadzone w ramach kursów akademickich. Ich zapowiedzią było pilotażowe seminarium *Wychowawcze i rozwojowe aspekty filozofii* z roku 2002.

Niektóre z wątków podjętych w tekście, omówione zostały podczas konferencji *Wokół idei doradztwa filozoficznego*, zorganizowanej w Opolu w dniach 26–28.11.2015 r. przez Instytut Filozofii Uniwersytetu Opolskiego, Stowarzyszenie Doradztwa Filozoficznego „Pogadalnica” i Studenckie Koło Filozoficzne Uniwersytetu Opolskiego.

Poniższa, intuicyjna interpretacja syntetyczna metody majeutycznej stawia sobie za cel odtworzenie antycznych ćwiczeń duchowych lub opracowanie ćwiczeń nowych opartych na podstawach starożytnych. Inspiracją do poszukiwań na tym polu były prace: Adama Krokiewicza¹, Pierre Hadota², Juliusza Domańskiego³ oraz Tadeusza Zielińskiego⁴. Niektóre wnioski i obserwacje poczynione w artykule nawiązują do zarysowanej, ale nigdy nie rozwiniętej przez A. Krokiewicza, teorii nadświadomości⁵.

Równolegle zainteresowania moje ciążą w kierunku ustalenia zakresu doradztwa filozoficznego i terapii filozoficznej oraz wyznaczenia odpowiadających im metod. Jedną z nich jest w moim przekonaniu *uświadomione mówienie*, którego walory terapeutyczne chciałbym zweryfikować w szerszym projekcie badawczym⁶.

1 A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, Warszawa 2000, 15–525; tenże, *Sokrates. Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*, Warszawa 2000, 7–145.

2 P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum z fr. P. Domański, Warszawa 2003, 5–351; tenże, *Czym jest filozofia starożytna*, tłum z fr. P. Domański, Warszawa 2003, 20–378.

3 J. Domański, *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Warszawa 1996, 1–97.

4 T. Zieliński, *Psychologia homerycka*, tłum. z ros. T. Kobierzycki, Heksis (1922/1999)1–2, 3–33.

5 D. Dembińska-Siury, *Adama Krokiewicza teoria nadświadomości*, Przegląd Humanistyczny (1987)31, 21–34.

6 Dzieląc się obserwacjami, chciałbym zachęcić innych do zintegrowania wysiłków do dalszych poszukiwań i badań zmierzających w kierunku opracowania nowych narzędzi doradztwa filozoficznego lub terapii filozoficznej. Jeżeli wspólnym wysiłkiem uda się wypracować i uzasadnić powstałe metody, to współczesne doradztwo filozoficzne – zwłaszcza to polskie – ugruntuje swoją pozycję i jeszcze prężniej zacznie działać.

Poszukując argumentów dla nowego spojrzenia na sokratejską maieutykę, przyjąłem, że poematy Homera nie są wyłącznie poetycką metaforą, tylko wiernym zapisem wiedzy psychologicznej, oddającej doświadczenie wewnętrzne człowieka antycznego. Niegdyś takie podejście obrał archeolog Heinrich Schliemann. Potraktował on krajobrazy opisywane przez Homera nie jako fikcję literacką, lecz jako wskazówki do odnalezienia miasta obleganego w starożytności przez Achajów. Takie nastawienie zaowocowało odkryciem Troi. Naiwne w założeniach wstępnych i niekiedy dosłowne czytanie Homera pozwoliło mi zżyć się z jego poematami, odkryć wcześniej niezauważane pokłady rozumienia, które stały się podwaliną pod nową interpretację sokratejskiej maieutyki i opracowanie ćwiczenia uświadomionego mówienia.

Opisy przeżyć duchowych bohaterów *Iliady* i *Odysei*, pozostawione przez Homera, stały się dla mnie wskazówkami do odtworzenia podobnych przeżyć u osób współcześnie praktykujących ćwiczenia duchowe. Kolejnym krokiem było zinterpretowanie metody majeutycznej Sokratesa, rozumianej jako *uświadomione mówienie*, w duchu psychologii homeryckiej. Mimo że psychologia homerycka nie przystaje do psychologii, którą znamy z czasów sokratejskich, niemniej założyłem, że zmiany, które zaszły w ciągu kilku stuleci dotyczyły doprecyzowania siatki pojęciowej i „rozlokowania” części duchowych w ciele człowieka, natomiast istota działania zjawisk duchowych (tj. sposób oddziaływania duszy na ciało, a co za tym idzie sposób ich percypowania) pozostał niezmienny⁷. Efekty opracowanych tą drogą ćwiczeń wykroczyły daleko poza moje oczekiwania i przypuszczenia.

7 Warto zauważyć, że filozofowie antyczni wykazywali się wysoką znajomością dzieł Homera i chętnie się do nich odwoływali. Demokryt rozwija idee Homera w nauce o sercu posłusznym umysłowi. Naukę Homera rozwija również Pirron, który korzysta ze „schematu dwóch dusz” a także wprowadza jako ćwiczenie rozmowę z sobą samym (u Homera jest to przemawianie do własnego serca). Wątek dwoistego charakteru ludzkiej jaźni obecny jest u Platona, Arystotelesa, Plotyna, stoików (A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt., 377).

2. PSYCHOLOGIA HOMERYCKA

Przyjmując poematy Homera za źródło wiedzy o antycznej umysłowości, przypomnijmy główne założenia psychologii homeryckiej. Według lingwistyczno-psychologicznych badań Tadeusza Zielińskiego na obraz „duchowej anatomii” człowieka składają się w *Iliadzie* i *Odysei* dwa rodzaje dusz: cielesne i nie-cielesne. Przejawem pierwszych są zarządzające organami psychofizycznymi: dusza-serce (*kradié, ker, etor, prapides*) i dusza-przeponowa (*fren*); drugich – będące w dwóch postaciach dusze: *thymos* i *nous*, kierujące organami psychicznymi. Miejscem pobytu dusz nie-cielesnych jest pierś (*sthetos*), w której są one „zamknięte” pełniąc funkcję emocjonalną i intelektualną⁸. Podziału na cielesny i nie-cielesny aspekt duszy używał Homer do opisu funkcjonowania człowieka. Istota ludzka żyje, póki *psyche* trzyma ją przy życiu. Nie bierze ona czynnego udziału w życiu człowieka i nie odpowiada za jego intelektualną oraz afektywną stronę. Zasadniczym polem działania *psyche* są losy człowieka po śmierci. Taki stan dobrze oddają słowa Pindara:

„Ciało każdego podlega wszechwładnej śmierci,
Jednak jeszcze pozostaje odbicie życia.
To tylko pochodzi od bogów.
Śpi, kiedy członki się trują,
Lecz śpiącym często w snach pokazuje
Nadchodzący wyrok w sprawach trudnych i przykrych”⁹.

Za postawę człowieka (intelektualną, emocjonalną i etyczną) odpowiada zasadniczo serce i umysł, ich wzajemna relacja oraz zdolność do współpracy. Zapoznanie się z opisaną przez Homera „mechaniką” tego współdziałania oraz fenomenem utracenia i odzyskania przez człowieka jego dusz nie-cielesnych, pomoże nam zrozumieć, czym było uobecnienie siebie w czasach antycznych i na czym polegało

8 T. Zieliński, dz. cyt. 5–6.

9 M. Stuligrosz, *Gnoza w twórczości Pindara*, Poznań 2002, 96.

ćwiczenie uobecniania siebie, tj. przywoływania własnego *nous* i *thymos*.

2.1. Dusze cielesne: *kradié* i *fren*

Fizyczna dusza-serce (*kradié*) ma charakter emocjonalno-uczuciowy. Jej somatyczna funkcja przejawia się „biciem w piersiach”. Tu zamieszkuje miłość, radość, męstwo, gorycz, strach, gniew i niemoc. Serce raduje się, cieszy, zachwyca i śmieje się. Sercem spełnia się męstwo, stąd też płynie miłość rodzica do dziecka. Gdy sercem owładnie silne strapienie (*akhos*), serce „skarży się, wyraża skrucę, mięknie”. Ten stan dobrze oddaje sformułowanie „będziesz pożerać własne serce”¹⁰.

Strach doprowadza do trzęsienia się kolan i kołatania serca jako oznaki słabości.

„Rzekł, a pod nią nogi

Zatrzęsły się, drży serce (*etor*), usta ściał ból srogi”¹¹.

Stronę fizyczną posiada również dusza-przepona (*fren, frenes*). Jest ona cielesnym aspektem duszy-rozumowej (*nous*). Ona odczuwa miłość jako „pokrywającą ją” troskę i jest organem radości. Tu przebywa „gorycz” („targa ona błonę”, tj. diafragmą, „uderza ją” i „kąsa przez nią” człowieka) a także otchłań smutku, strachu i gniewu. Działanie na błonę przeponową może powodować otępienie świadomości. Tak dzieje się, gdy niepamięć ściera z błony przeponowej przedstawienia, zalewana jest przez sen, obciąża ją wino lub uderza w nią Boża odpłata (*ata*)¹². Mimo iż zdarzają się u Homera akapity zacierające

10 T. Zieliński, dz. cyt. 9. Warto przypomnieć, że jedna z maksym Pitagorasa nakazywała, by: „własnego serca nie zjadać”, co znaczyło: „nie należy się gryźć smartwieniami i smutkami”. D. Leartios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. z gr. K. Leśniak, I. Krońska, W. Olszewski, Warszawa 1988, 479.

11 Homer, *Odyseja*, tłum z gr. L. Siemieński, Kraków 2003, IV.700–705, 58.

12 T. Zieliński, dz. cyt. 12.

różnice pomiędzy duszą-serce i duszą-przeponową, to jednak tę drugą uznaje on za narząd intelektu i świadomości.

W przypadku serca cielesne funkcje duszy mają wyłącznie emocjonalny, a w przypadku przepony – w większości intelektualny charakter. Dodatkowo serce jest traktowane jako czynny narząd życia psychicznego, przepona – jako narząd bierny. Pierwsze przeżywa: płacze, skarży się, martwi, oczekuje, troszczy, niepokoi. Druga doznaje – przyjmuje oddziaływanie afektów, ale ich nie zabarwia emocjonalnie¹³ Będąc w obszarze serca, bohater antyczny odbiera uczucia oraz emocje i niejako im się poddaje, co ma przełożenie na jego stan emocjonalny. Z kolei w obszarze przeponowym (intelektualnym), przestrzega np. cierpienie lub gniew, ale stan emocjonalny nim nie owłada. W dużym uproszczeniu możemy powiedzieć, że serce w swym funkcjonowaniu jest zasadniczo steniczne, przepona – asteniczna.

2.2. Dusze nie-cielesne: *thymos* i *nous*

Niecielesne funkcje duszy-serca (*thymos*) ukazuje Homer jako zasadę życia. Kto w walce po uderzeniu ożywa, u tego *thymos* zbiera się w piersi lub przeponie¹⁴. Funkcja *thymos* zbliżona jest tu do *psyche*. *Thymos* można odbudowywać, czerpiąc wrażenia m.in. z obcowania z innymi, biesiadowania, jedzenia, picia, podziwu czy zachwyty dla kogoś lub czegoś. Wysiłek lub rana osłabiają *thymos*. „Thymos raduje się lub my się radujemy w swoim thymos, co nas cieszy, to jest miłe dla naszego thymos; także łzami można nasycić się w swoim thymos”¹⁵. Wraz z duchowym zadowoleniem bardzo często współwystępują uczucia miłości, przyjaźni, męstwa. Co dla nas ciekawe, również

13 Tamże, 14–15.

14 Takie podejście żywo przypomina obserwacje antycznych Egipcjan. „Moja dusza omdlała, moje ciało ugięło się, a serce uciekło z piersi: nie wiedziałem już, co życie, co śmierć. Bóg skłonił mnie do tej ucieczki”. S. Morenz, *Bóg i człowiek w starożytnym Egipcie*, tłum. z niem. M. Szczudłowski, Warszawa 1972, 74.

15 T. Zieliński, dz. cyt. 17.

jako jedną z form myślenia¹⁶ przedstawia się rozmowę z *thymos*¹⁷. Odyseusz przygotowując się do ostatecznego rozrachunku z gachami rozważa w sercu-duszy (*thymos*) zaistniałe okoliczności. Na widok służących udających się na schadzki z gachami, jego cielesne serce (*ker, etor*) wpada we wzburzenie. Odyseusz uspokaja je, dając mu bodziec cielesny i upomnienie słowne. Cała sytuacja wygląda tak, jakby rozważna i zdystansowana przemowa do samego siebie (obszar duszy-przeponowej – *nous*) poskromiła cielesne-serce (*ker*)¹⁸. Wzmiankę o myśleniu jako rozmowie z samym sobą znajdujemy też na przykład u Platona, we fragmencie rozmowy Sokratesa z Teajtetem¹⁹.

16 Tamże, 19.

17 „Tak mówił, Nestoryda radził się swojego serca (*thymos*), czy wypada spełnić prośbę”. Homer, *Odyseja*, tłum. z gr. J. Parandowski, Warszawa 1964, 229; „Rzekł, a Nestoryd w duchu (*thymos*) już wszystko obliczył, / Aby spełnić najlepiej, co sobie druh życzył, / I ta rada najlepszą zdała się w tej mierze”. Homer, *Odyseja*, tłum z gr. L. Siemieński, dz. cyt., XV.197–199, 188.

18 „Bijąc się w piersi (*sthetos*) karcił swe serce (*kradie*): Znieś i to, moje serce, jużś i bardziej psie dni znosiło, jak ów, kiedy nieokiełznany Kiklop pożerał dzielnych towarzyszy. Twoja to wówczas roztropna odwaga wyprowadziła mnie z pieczary, w której sądziłem, że zginę. Tak przemawiał do serca (*kradie*) miłego, a wierne, cierpliwe serce (*etor*) było mu posłuszne”. J. Parandowski, dz. cyt., 296.

„Ale bijąc się w piersi (*sthetos*), poryw ten uśmierzył:

»Cierp, serce (*kradie*)! Przecież nieraz gorsześ przecierpiało,

Jak z Cyklopem, gdy szarpał żywcem druhów ciało!

A jednak to się zniosło wyszedłem z tej matni,

Powien, że przyszedł na mnie w życiu dzień ostatni«.

Tak mówił (*muthoi* – mowa, słowo wypowiedziane ustami) i ukajał w głębi burze duszne (*etor*).

Serce (*kradie*) się ukoilo, rozkazom posłuszne”.

Homer, *Odyseja*, tłum z gr. L. Siemieński, dz. cyt., XX.15–25, 247.

19 „Sokrates: Bardzo pięknie. A myśleniem (*dianoia*) nazywasz to samo, co i ja?

Teajtet: A ty co tak nazywasz?

Sokrates: Rozmowę (*logon*), którą dusza (*psyche*) sama z sobą prowadzi, cokolwiek weźmie pod uwagę. Objawiam ci to, chociaż sam dobrze nie wiem. Tylko tak mi się przedstawia dusza, kiedy rozmyśla, że niby rozmawia – sama sobie zadaje pytania i odpowiedzi daje, i mówi »tak«, i mówi »nie«. A kiedy granice pewne pociągnie – dusza czasem wolniej, czasem szybciej miarkuje – kiedy w końcu jedno i to samo powie (*phemi*), i już się nie waha, na obie strony, uważamy to za jej sąd. Zatem ja sądzaniem nazywam mówienie

Wiemy z grubsza, jak Homer używał pojęcia *thymos*. Przyjrzyjmy się teraz, jak w poematach Homera używany jest termin *nous* („świadomość”). Najczęściej przeciwstawiany jest on nieświadomemu lub półświadomemu stanowi człowieka. Tak rozumiana świadomość odróżnia martwego od żywego. Jest jeszcze drugie znaczenie, według którego *nous* jest „magazynem” umysłu, „iloczynem” zdolności umysłowych, doświadczenia oraz wiedzy człowieka i możliwości ich wykorzystywania, „dzięki którym jeden odróżnia się od drugiego”²⁰. *Nous* Odysa zapewnia jego ludziom ujście z rąk Cyklopa, ranny wódz swoim *nous* pomaga wojownikom rozkazując, woźnica pobudza nim konie.

Podział na dusze cielesne i nie-cielesne uwidacznia się, gdy w poematach mowa jest o śmierci człowieka. Homer nie używa, takich określeń, jak: „stracił *frenes*” lub „odjęli mu *frenes*” np. w wyniku walki podczas bitwy. Wprowadza je natomiast, gdy mówi o *thymos*: „stracił *thymos*”, „zostawił go *thymos*”, „uleciał jego *thymos*”, „zgubił *thymos*”. *Thymos* zachowuje analogię do duszy – *psyche*. I podobnie jak ona, w chwili śmierci, porzuca ciało człowieka²¹. Z tą różnicą, że *thymos* bierze czynny udział w życiu człowieka, zaś *psyche* – nie. Jej rola i działanie objawia się dopiero po śmierci człowieka.

Dla naszych dalszych rozważań niezmiernie ważne jest podkreślenie, że działający człowiek może utracić swój *thymos* i powtórnie go odzyskać. Odzyskanie duszy nie-cielesnej, jej powtórne osadzenie w ciele człowieka, będziemy dalej nazywać „uobecnieniem”.

(*logon*), a sądem nazywam myśl (*logos*) tylko nie do kogoś innego, ani głosem (*phone*), tylko po cichu (*sigao*), do siebie samego. A ty jak?

Teajtet: I ja tak samo” (...)

Sokrates: Przypomnijże sobie, czyś kiedykolwiek mówił (*eipon*) do siebie (*seauton*), że to, co piękne, jest właściwie brzydkie, albo to, co niesprawiedliwe, że jest sprawiedliwe (...), Platon, *Teajtet*, w: *Dialogi*, tłum z gr. W. Witwicki, Kęty 1999, 2, 399–400 (189 E–190 C).

20 T. Zieliński, dz. cyt., 21.

21 T. Kobierzycki, *Miejsce i rola uczuć w opisie duszy cielesnej i niecielesnej u Homera*, *Heksis* (2010)4, 12.

Tak dzieje się z Andromachą, która widząc, jak Achilles poniewiera ciało jej męża, doznaje emocjonalnego szoku, traci przytomność i upada na wznak. Przypuszczać możemy, że owładnięta głębokim żalem i cierpieniem sama zapewne nie chce żyć. Poeta ujmuje ten dramatyczny moment, zapisując, że „ledwie psyche z niej nie uciekła”. Skoro jednak nie doszło do całkowitego odejścia *psyche*, która w sposób ostateczny decyduje o życiu lub śmierci człowieka, to po chwili Andromacha odzyskuje oddech, *thymos* zbiera się w jej przeponie (*frenes*) i wtedy głośno przemawia²². *Thymos* ulatuje również w chwili omdlenia: Odys, dopływający do brzegu Feaków, „leżał bez tchu i bez mowy, ledwo żywy, straszne zmęczenie nim owładnęło; lecz gdy wrócił do siebie dech i *thymos* zebrał się w jego przeponie (*frenes*)...”²³ i ożył²⁴.

W przytoczonych fragmentach wyeksponowano sytuacje dramatyczne, w których dochodzi do oddzielenia duszy od ciała. Można zadać pytanie, jak wyglądają relacje dusze-ciało w sytuacjach

22 „Zaraz jej czarnym cieniem oczy noc powlekła,
Padła, z omdlałej ledwie dusza (*psyche*) nie uciekła. (...)
Gdy zmysły (*thymos*) odzyskała, płacze rozkwilona.
Nad mężem nieszczęśliwym nieszczęśliwa żona”.

Homer, *Iliada*, tłum z gr. L. Siemieński, Kraków 2004, XXI.455–465, 247.

23 „Ugięły się pod Odyssem kolana, krzepkie ramiona opadły, albowiem morze złamało w nim serce (*ker*). Skóra na ciele obrzmiała, woda strumieniem wylewała się z ust i nosa. Bez tchu, bez głosu leżał omdlały pod brzemieniem strasznego znużenia. Lecz kiedy wrócił mu oddech i serce (*thymos*) się w piersi (*frenes*) ocknęło, odwiązał bożą namiotę i puścił na rzekę płynącą do morza”. Homer, *Odyseja*, tłum. z gr. J. Parandowski, dz. cyt. 104.

„Ramionami objął drogiego syna, a omdlewającego przycisnął do piersi niezłomny boski Odys. Gdy wrócił mu oddech (do przepony – *fren*) i serce (*thymos*) się ocknęło, przemówił”. Homer, *Odyseja*, tłum. z gr. J. Parandowski, dz. cyt., 349.

„Rzucił mu się w objęcia i upadł w zemdleniu,

Na pierś syna, i w jego zawisnął ramieniu.

A po chwili, gdy duch (*thymos*) w niego wszedł i ocucił,

W uniesieniu radości takie słowo rzucił”.

Homer, *Odyseja*, tłum z gr. L. Siemieński, dz. cyt. XXIV.357–360, 296.

24 T. Kobierzycki, dz. cyt., 13.

niezagrożających życiu człowieka i niebędących przykładem oddziaływania silnego afektu. Do pytania tego jeszcze wrócimy.

W poematach Homera krzyżują się dwa dychotomiczne porządki, mające stronę fizyczną i stronę psychiczną. Pierwszy, chcenno-uczuciowy²⁵ (*kradié – thymos*), drugi – rozumowy (*frén – nous*). W ramach tych dwóch głównych aspektów ludzkiej egzystencji, raz na plan pierwszy wysuwają się pierwiastki chcenno-uczuciowe, innym razem rozumowe. Niekiedy górę bierze strona cielesna, a niekiedy duchowa (psychiczna). Ta ostatnia, rozumiana jako pewna całość (*thymos i nous*) traktowana jest jako *psyche*.

3. RELACJA MIĘDZY SERCEM I UMYŚLEM

Mając wstępne rozeznanie w „duchowej anatomii” antycznych, przejdziemy teraz do określenia relacji zachodzącej między sercem i umysłem. Dla ułatwienia nie będziemy wyróżniali dalej strony cielesnej i nie-cielesnej, czyli nie będziemy zwracać uwagi na to, czy dane zachowanie chcenno-uczuciowe lub rozumowe ma swoje źródło w aspekcie fizycznym czy psychicznym. Pozostaniemy tylko przy podziale na stronę uczuciową i rozumową.

Naprzeciw opanowanego i rozumnego umysłu stawia Homer uczuciowo-emocjonalne porywy serca. W jurysdykcji umysłu pozostaje poznawanie, planowanie, rozumowanie i wytyczanie przebiegu działań. Domeną serca jest uczuciowość, wola i władza nad ciałem. Posłuszne serce wypełnia nakazy umysłu posługując się odpowiednio ciałem. Może ono jednak wymówić posłuszeństwo i przejąć panowanie nad człowiekiem. Prowadzi to często do zgubnych konsekwencji. Intuicję ma zarówno umysł, jak i serce, z tym, że umysł nakierowuje ją na wiedzę i prawdę, a serce – na mniemanie. Również przejawy

²⁵ Terminu tego (oznaczającego: zapał, zryw serca) używam za A. Krokiewiczem. Tenże, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt., s. 44; *Studia orfickie. Moralność Homera i etyka Hezjoda*, Warszawa 2000, 108.

woli widoczne są po obu stronach z tą różnicą, że moc serca przerasta wielokrotnie siłę umysłu. To z tego powodu rozum nie może przezwyciężyć serca, lecz może perswadować i nakłaniać je do ustępliwości. Jeśli człowiek jest uważny, myśli, czuje, chce i podejmuje działanie w stanie zgody pomiędzy sercem i umysłem, to można powiedzieć, że jego świadomość (*frenes*) jest „dobra”.

Obraz ludzkiej psychiki przekazany przez Homera oparty jest na wnikliwej obserwacji życia, a pod tym względem wydaje się być aktualny i dziś. Przyjrzymy się teraz praktycznej roli serca i rozumu.

Obok funkcji podtrzymywania życia, jest jeszcze inna, ważna i bardzo nas interesująca funkcja dusz nie-cieleśnych, którą można przyrównać do uwagi. O ile serce (*kradié*) i przepona (*frén*) były źródłem myśli i afektów, to dusze, *thymos* i *nous*, pełniły m.in. funkcję narządów je odbierających. Dzięki duszy-*nous* i duszy-*thymos* odbierał człowiek, nie w sposób bierny, lecz aktywny własne akty myślowe oraz przeżycia.

Podobnie i my współcześnie, skupiając własną uwagę na sobie, sprawiamy, że bodźce do nas napływające odbieramy ze spotęgowaną mocą. Nieraz, gdy ktoś mówi, słyszymy dźwięki, ale ich nie rozumiemy. Dopiero gdy „zbierzemy się w sobie”, pojmujemy sens skierowanych do nas słów. Gdy go w nim nie ma, spostrzegamy jedynie biernie doznania własnego ciała. Podobnie rzecz się ma z bólem, którego nie odczuwaliśmy np. w chwili kontuzji, gdy nasza uwaga była skoncentrowana na świecie zewnętrznym.

Zdaje się, że procesy, które współcześnie wiążemy z uwagą i nadajemy im często zewnętrzny, mechaniczny charakter, antyczni pojmowali osobowo i wewnętrznie – duchowo. W psychologii homeryckiej, traktowane jako autonomiczne, dusze nie-cieleśne *nous* i *thymos* mogą uchwycić intelektualną lub emocjonalną stronę funkcjonowania ludzkiego ciała, gdy są uobecnione w ciele. Ciekawe w tym względzie jest zalecenie Platona: „O czym teraz wciąż mówimy, żeby najwięcej duszę (*psyche*) od ciała (*soma*) oddzielić i przyzwyczaić ją do tego, żeby się sama w sobie ze wszystkich zakątków ciała umiała skupić

i zbierać, i mieszkać, (...) w odosobnieniu, w samej sobie; wyzwolona z ciała, niby z kajdan?”²⁶.

I dziś, rozmawiając z kimś nieuważnym lub zatopionym w fantazjowaniu, mamy często poczucie jego „nieobecności” i czekamy, kiedy z uwagą zacznie z nami rozmawiać. Niejednokrotnie i sami siebie nawołujemy do „powrotu do siebie”, mając poczucie „nieistnienia” w wykonywanej czynności.

Potoczne nawyki językowe, towarzyszące tym stanom, dobrze korespondują z homerycką psychologią. Niekiedy powiemy do kogoś biernie nas słuchającego: „wróć”, a i sami przyznajemy się, że „nas nie było” podczas wykonywania jakiejś pracy. Wiele wskazuje na to, że w tych „powrotach” antyczni widzieli coś więcej niż tylko procesy uwagowe.

Procesy, o których mowa, współcześnie łączymy z uwagą. Łatwo to sobie uzmysłwić, gdy wspomnimy sytuację, w której mimo chęci przywołania się do uważnego działania nie możemy spowodować, by nasza własna uwaga podążyła za naszymi czynami. Można mieć wtedy poczucie, że „coś”, a raczej „ktoś” w nas postępuje niezgodnie z naszymi oczekiwaniami, że nasza dusza, czy jak byśmy dzisiaj powiedzieli: uwaga, „ulatuje mimo chęci jej utrzymania w ciele”, przy czym trudność może dotyczyć naszej działalności intelektualnej, uczuciowej i emocjonalnej oraz doznaniowej. Niekiedy trudność stwarza nam skupienie się nad czynnościami myślowymi, innym razem – nad czynnościami związanymi z doznaniem lub emocjami. Opisywane procesy stoicy wiązali z uwagą (*proskhe*), która była dla nich zasadniczą postawą duchową przejawiającą się w ciągłej czujności, rozbudzonej samoświadomości oraz obecności i napięciu ducha. Dzięki takiemu nastawieniu wiedzieli oni, czego pragną i co w każdej chwili robią. Dzięki czujności ducha urzeczywistniana była

26 Platon, *Fedon*, w: *Dialogi*, tłum z gr. W. Witwicki, Kęty 1999, 1, 642, (67 C–D).

podstawowa reguła ich życia – rozróżnienie między tym, co zależy i co nie zależy od człowieka²⁷.

4. UŚWIADOMIONE MÓWIENIE JAKO UOBECNIENIE SIEBIE

Powstaje pytanie, czy filozofia antyczna wytworzyła skuteczne narzędzie umożliwiające poznanie i zjednoczenie dwóch wspomnianych porządków: rozumu przejawiającego się u człowieka w działaniu dusz *frēn* i *nous* oraz serca uosabiającego dusze *ker* i *thymos*. Dążenia do integracji tych dwóch porządków widoczne są m.in. w nauce Demokryta o *eutymii*, w poglądach Pirrona na „nastroje” i „nieodczuwanie”, czy wizji *jażni* Plotyna²⁸. W moim przekonaniu narzędziem skalającym oba wymienione porządki była sztuka *uświadomionego mówienia*.

Sztuką uświadomionego mówienia według A. Krokiewicza była dialektyka Sokratesa, a jej głównym celem – zdobycie pojęciowej wiedzy²⁹. Wdrażając kogoś do jej zdobycia stosował Sokrates trzy stopnie. Pierwszy stanowiła krytyka (*elenktyka*). Sokrates „badał” świadomość ucznia, wykazywał mu, że nie wie niczego, i go zawstydział. Drugi – zachęta (*protreptyka*): Sokrates dodawał otuchy i doradzał uczniowi, co ma robić, by pozbyć się hańbiącej człowieka „niewiedzy”. Trzeci – pomoc w „uświadomionym mówieniu” i w definiowaniu pojęć (*maieutyka*). Sokrates zadaje pytania i żąda od ucznia wysiłku w jego odpowiedziach i definicjach³⁰. Według Krokiewicza Sokrates wymagał w ten sposób od swoich uczniów „uświadomionego

27 P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. z fr. P. Domański, Warszawa 2003, 17.

28 Dla Plotyna „Jaźń jest podwójna, albo z zaliczeniem zwierzęcia, albo już tylko to, co nad nim. Zwierzę to ożywione ciało. Prawdziwy człowiek jest zaś inny: jest wolny od tych nieczystości i posiada cnoty, związane z myślą czystą, które mają siedlisko w oddzielającej się duszy samej, oddzielającej się i oddzielnej, kiedy jeszcze tu przebywa. Bo wtedy zaiste, kiedy zupełnie odejdzie, odchodzi z nią także ta druga wypromieniowana z niej dusza (Enn. I.1.10)”. Zob. A. Krokiewicz, *Zarys filozofii greckiej*, dz. cyt., 377–378.

29 A. Krokiewicz, *Sokrates. Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*, dz. cyt. 66.

30 Tamże, 67.

mówienia”, tj. zdawania sobie sprawy ze znaczenia używanych wyrazów oraz powiązanych z nimi uczuć i doznań. Był to wymóg „jasnego myślenia”, o którym stanowiły nie tylko definicje i ich formalna znajomość, lecz również poczucie wyrażających się nie w słowach, lecz w czynach uczuć oraz woli. „Jasne myślenie”, rozumiane jako splot pierwiastków rozumowego i uczuciowego, jest dla Sokratesa, miarodajne dla działania i posiada siłę aktywizującą, podczas gdy słowne definicje są na ogół niewystarczające i zbyt słabe, by rządzić czynami³¹. Uruchomienie siły aktywizującej wydaje się kluczowe dla wszelkiej zmiany.

Na uświadomione mówienie składa się poprawność formalna (aspekt intelektualny) oraz „zgoda” na to, co się drogą intelektualną przyjęło (aspekt emocjonalny). Można podać formalnie poprawną definicję i wcale nie być do niej przekonanym. „Co innego zaś jest uzasadnić jakieś twierdzenie, a co innego wiedzieć, że się je uzasadniło. Co innego jest zrobić coś dobrze, a co innego wiedzieć, że się to dobrze zrobiło”³². Obok dwóch wspomnianych aspektów, intelektualnego i emocjonalnego, pozostaje, nieuwzględniony wcześniej, czynnik trzeci, bodaj najistotniejszy, zapośredniczająca proces uobecnienia siebie – uwaga. Zachęcając do mówienia w sposób uświadomiony, czuwał Sokrates nad tym, by uwaga uczniów obejmowała dwie wspomniane strony. Dzięki takiemu ćwiczeniu uczniowie odnosili się do podejmowanych zagadnień z dużą samoświadomością. Powiedzieć można, że podczas dyskusji przeżywali oni uważnie ich własne procesy psychiczne³³. Odnosząc się do jakiegoś zjawiska, czy zagadnienia, uświadamiali je sobie poprzez myślenie i doświadczanie. Dwa są bowiem sposoby uświadamiania sobie jakiegoś zjawiska: jeden „polega na tym, że się o tym zjawisku myśli, że się je spostrzega,

31 Tamże, 8.

32 K. Ajdukiewicz, *Propedeutyka filozofii dla liceów ogólnokształcących*, Lwów – Warszawa 1938, 35.

33 Tamże, 160.

wspomina”, drugi – „na tym, że się je przeżywa”³⁴. W ten sposób oba porządki, rozumu i serca, w równym stopniu były uwzględniane w procesach poznawczych, w tym również w rozpoznawaniu własnej postawy moralnej. Myliłby się jednak ten, kto wspomniane procesy sprowadziłby tylko do uważności. W naszym przekonaniu uwaga jedynie zapośrednicza głębiej zachodzące procesy, związane z uobecnieniem siebie poprzez aktywny odbiór doznań towarzyszących całemu procesowi.

Pozostaje zapytać, w jaki sposób uruchomić i pokierować procesem uobecniania siebie. Wyrażając się w języku intuicji homeryckich, powiedzieć możemy, że siła uczuciowego zapału (*thymos*) ma władzę nad ciałem. Ciało jest też jej siedliskiem. Chcąc obserwować przejawy cielesno-czynnej siły serca należałoby objąć uwagą ciało wykonujące czyn i towarzyszące mu doznania.

W proponowanej przez nas interpretacji uświadomione mówienie wymaga obejmowania uwagą procesów myślowych i uczuciowych. W równym stopniu uwagę należy kierować na treść wypowiedzi oraz na towarzyszące jej odczucia i doznania.

Z punktu widzenia psychologii homeryckiej powiedzieć możemy, że metoda maieutyczna Sokratesa, rozumiana jako uświadomione mówienie, wymagała uobecnienia siebie w ciele. W przeciwieństwie do stanu biernego (obecności tylko dusz-cielesnych *ker* i *fren*) myślenie i odczuwanie w sposób czynny wymagało obecności pierwiastka duchowego – przywołania dusz-niecielesnych (*thymos* i *nous*).

Jaśniejsze stają się zatem słowa Sokratesa porównującego własną metodę do położnictwa i odbierania płodów. Skoro „myśleć” oznaczało „rozmawiać z własną duszą”, a warunkiem tej rozmowy było uobecnienie duszy w ciele, to możliwe, że przez „płody” należy rozumieć stan, w którym rozmówca wchodził w kontakt z własnymi duszami nie-cielesnymi. Efektem ubocznym tego kontaktu było zdobycie pojęciowej wiedzy, istotą – obcowanie z sobą samym, swoim

34 Tamże, 159.

„duchowym rdzeniem”. Dzięki metodzie majeutycznej docierał Sokrates wraz z rozmówcą, do wiedzy zgodnej z jego prawdziwym i najgłębszym *Ja* – zawartej w jego nie-cielesnych duszach.

Poza argumentami praktycznymi, do których się jeszcze odwołałyśmy na poparcie postawionej tezy, dotyczącej sokratejskiej maieutyki, nie mamy wielu zapisów pochodzących z przekazu antycznego. Jako ilustrację do postawionej tezy wybrałem fragment *Ptaków* Arystofanesa, autora nieprzychylnego Sokratesowi i nie raz się z niego naśmiewającego. Bywa jednak, że zjadliwa krytyka tym bardziej jest celna, im więcej zawiera odwołań do faktycznych zdarzeń!

„W Cienionogów ziemi ludnej
 Jest bajoro, kędy brudny
 Wróż (*psychagogei*) Sokrates wabi dusze...
 I Peisandros tam w otusze
 Biegnie ujrzyć ducha (*psyche*) swego,
 Co za życia umknął z niego...
 Więc w ofercie nad tym brodem
 Zażga wielbłądziątko młode
 I jak Odys czeka zjawy...
 Naraz do kałuży krwawej
 Wionie z bagna maniacka
 Larwa Chajrefonta-gacka”³⁵.

35 Arystofanes, *Ptaki*, tłum. z gr. J. Jedlicz, Warszawa 1954, 156 (1532–1543).

Inne tłumaczenia:

„W Stopocieńców, hen krainie
 jest jezioro; duchy tam
 wywołuje brudny dziad,
 Sokrat-mędrak (*psychagogei*)... W strony owe
 przyszedł Peisandr: duszę (*psyche*) własną,
 co mu czmychła, ujrzyć chciał...
 Na ofiarę taszczył drab
 wielbłądziego rodu jagnię.
 Niby Odys ciął po gardle,
 siadł – i czekał ... Aż obaczył –

W cytowanym fragmencie *Ptaków*, Sokrates porównany jest do Odyseusza, przywołującego duszę zmarłego Terezjasza poprzez złożenie ofiary z krwi zwierzęcia. Sokrates ma pomóc składającemu ofiarę Peisandrosowi w odzyskaniu duszy, która mu umknęła. Nie wdając się w dyskusję, czy Sokratesa postrzegać można nie tylko jako *psychagoga*, ale i *psychopompa*, przyjmujemy, że określenie *psychagogia* nie jest przypadkowe. W platońskim *Fedonie* znajdujemy wzmiankę o *psychagogii* w kontekście dyskusji o retoryce, która definiowana jest jako prowadzenie duszy³⁶. To określenie pada również w przytoczonym przez nas fragmencie *Ptaków* Arystofanesa. Gdyby było to tylko przypadkowe sformułowanie, to Platon po około czterdziestu latach

Chajrefonta – nietoperza,
co na krew spod ziemi laź”.

Arystofanes, *Ptaki*, w: *Arystofanes, Wybór komedii: Osy, Pokój, Ptaki, Tesmoforie*, tłum. z gr. S. Srebrny, Warszawa 1955, 347 (1580–1666).

„W sławnem państwie Cienionogich
jest jezioro, kędy Sokrat,

mędrzec (*psychagoge*) brudny, dusze (*psyche*) wabi.

Tam Pejsandros, ... arystokrat,

przyszedł szukać duszy, którą

żywcem zgubił gdzieś, nieboże!

Przywiódł z sobą wielbłądziątko, –

temu zaraz krtań przeorze,

i uskoczy w bok, jak Odyss;

aż tu nagle z Hadu łon,

krwią wielbłądzą przywabiony

leci gacek... Chajrefon”.

Arystofanes, *Ptaki*, tłum. z gr. B. Butrymowicz, Kraków 1922, 134–135 (1554–1564).

- 36 „Nieprawdaż, że sztuka wymowy w ogóle jest sztuką prowadzenia dusz ludzkich (*psychagogia*) za pomocą mów, i to nie tylko w sądach i jakie tam inne zebrania, czy zgromadzenia publiczne, ale i w prywatnych kłótniach”. Platon, *Faidros*, w: *Dialogi*, tłum. z gr. W. Witwicki, Kęty 1999, 2, 160, (161–161 B). „Skoro w naturze mowy leży zdolność do prowadzenia dusz (*psychagogia*), to człowiek, który chce być mówcą musi koniecznie wiedzieć, ile form dusza posiada”. Tamże, 175 (171 C–171 D).

od premiery *Ptaków* Arystofanesa nie wkładałby w usta Sokratesa terminu *psychagogia*, wymianego przez greckiego komediopisarza³⁷.

5. ĆWICZENIA DUCHOWE – RELACJE OSÓB ĆWICZĄCYCH

Opierając się na zgromadzonym materiale teoretycznym i jego interpretacji, wprowadzono ćwiczenie uświadomionego mówienia do zajęć akademickich, zatytułowanych: *Jak praktycznie wykorzystać własną głupotę – doradztwo filozoficzne w warsztacie psychologa*. Przygotowując ćwiczenie przyjęto, że przeżywając akt spostrzegania, możemy zwrócić uwagę na sam ten akt – możemy niejako myśl swą skierować na nasze własne spostrzeganie. „Możemy to uczynić w odniesieniu do każdego niemal procesu, który się rozgrywa w naszej psychice”³⁸. Zwykle jednak tego nie czynimy, ponieważ po zautomatyzowaniu jakiejś czynności złożonej, nie jest do jej wykonania potrzebne świadome zdanie sobie sprawy z tworzących ją czynności składowych³⁹. Na ogół osoba wypowiadająca się w sposób nawykowy nie umie podać komponentów wchodzących w skład jej aktu mowy. Dopiero włączenie uwagi i objęcie nią strony intelektualnej i emocjonalnej może uczynić automatyczne wypowiedzanie się uświadomionym. Możliwym do spostrzeżenia staje się wtedy odpowiedź na pytanie, czy aktami naszymi kieruje nawyk, przyzwyczajenie (pamięć mięśniowa – u Homera obszar: *etor, phren*), emocja, a więc siła uczuciowego zapału (*thymos*), czy rozumny umysł (*noos*).

W latach 2004–2012 zbierane były od osób ćwiczących opisy doznań towarzyszących ćwiczeniu uświadomionego mówienia w formie krótkiego opisu. Z wywiadami tymi czytelnik może zapoznać się

37 Ch. Moore, *Socrates Psychagôgos* (*Birds* 1555, *Phaedrus* 261a7), w: *Socratica III: International Socrates Studies, Studies on Socrates, the Socratics, and the Ancient Socratic Literature*, red. F. de Luise, A. Stavru, Sankt Augustin 2013, 42. (<http://sites.psu.edu/moore/wp-content/uploads/sites/13881/2014/09/Moore-Psychagogia.pdf>)

38 K. Ajdukiewicz, dz. cyt. 9.

39 Tamże, 182–183.

w innych pracach⁴⁰. Kilka ćwiczeń zostało nagranych za pomocą kamery⁴¹. Obecnie chcemy przedstawić materiał zebrany podczas warsztatów: *Anamneza jako droga odnajdywania własnej esencji*, przeprowadzonych w ramach konferencji w Opolu w dniu 28 listopada 2016. Podczas jednodniowych zajęć kulminacyjnym momentem było ćwiczenie uświadomionego mówienia. W ćwiczeniu wzięło udział kilka osób, które zgłosiły się na ochotnika. Osoby te zostały poproszone o opisanie własnego stanu psychofizycznego podczas ćwiczenia i bezpośrednio po nim. Przytaczamy opisy osób, które pozytywnie odpowiedziały na zaproszenie do udziału w badaniu. Poniżej relacje tych osób.

„Biorąc udział w ćwiczeniu (...), przekonaliśmy się, że »uświadomione mówienie« nie należy do łatwych praktyk. Polega ono na wypowiedzeniu kilku zdań oraz zlokalizowaniu własnej uwagi. Szybko można zauważyć, że w zależności od tego, na czym skupiona jest uwaga, ton głosu ulega zmianie: jeśli uwaga jest zorientowana do wewnątrz, wówczas wypowiedź jest »pełna esencji«, bardziej szczerą, przepełnioną emocjami. Ćwiczenie »uświadomionego mówienia« pozwala uwrażliwić jednostkę na dostrzeżenie w sobie prawdy oraz na spontaniczne za prawdą tą podążanie. Wiele z tego, co robimy na co dzień, jest przez nas wykonywane w sposób mechaniczny, bez głębszego namysłu, bez sięgnięcia do naszego świata wewnętrznego. Ćwiczenia, w których wzięliśmy udział, miały na celu – mówiąc po

40 T. Femiak, *Narodziny głosu – sztuka uświadomionego mówienia, jako narzędzie rozpoznawania głosu*, w: *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość*, red. E. Dryll, A Cierpka, Eneteia, Warszawa 2011, s. 43–62. T. Femiak, *O sztuce uświadomionego mówienia – czyli jakiej filozofii uczniowie potrzebują (rzecz o wychowawczych i rozwojowych aspektach filozofii)*, *Edukacja Filozoficzna* 32(2001), 147–160.

41 Z jednym z filmów można się zapoznać na stronie internetowej: https://www.youtube.com/watch?v=8_e20nUDtkw [dostęp: 23.05.2018] lub <http://faroegoemi.wix.com/egoemi> [dostęp: 23.05.2018].

platońsku – »wyzwolenie się z kajdan« oraz wyjście z tak zwanego Zombielandu (...)»⁴².

„Nauczona doświadczeniem z poprzednich warsztatów, obserwo-
wałam swój głos. Mówiłam o czymkolwiek. Prowadzący poprosił
o unaocznienie uwagi. Wyobraziłam ją sobie jako mglistą kulę. Kazał
mi ją wchłonąć, czyli skupić uwagę na wysokości brzucha. Tak się
stało. Poleciał mi, bym opowiadała o sobie. Nie pamiętam, co mówi-
łam, ale głos był inny – myślałam bardziej nad tym, co mówiłam,
i starałam się czuć w sobie tę mglistą kulę. To trwało jakiś czas, co
kilka chwil prosił mnie, bym bardziej utrzymała uwagę wewnątrz
siebie. Potem zapytał mnie jak widzę świat i tu zaczął się problem. Ja
nie widziałam świata ani przed wchłonięciem tej mglistej kuli, ani po.
Było mi trudno wyjaśnić, że u mnie nie ma różnicy. Wreszcie po kilku
pytaniach zobaczyłam, jak gdyby, bo przed oczami nie ma ciemności,
jest gęsta, nieprzenikniona przestrzeń, bardziej bym ją porównała do
szarości. Na tle tej szarości uwidoczniła mi się, trudno powiedzieć,
że ją zobaczyłam, ale uwidoczniła mi się postać prowadzącego, ale
dwuwymiarowo. Tak jakby wycięta z papieru. Było to mocniejsze niż
zwykle. Przez sekundę widziałam białe-niebieskie światło. Przypom-
inało mi to przeżycie chwili »jasności«, kiedy w rozpaczy po śmierci
mamy doznałam czegoś, co interpretowałam jako sygnał od mamy:
»jest mi tu dobrze, nie martw się«. Ja już nie pamiętam, o czym roz-
mawialiśmy, co mówiłam. Ale wiem, że byłam wewnętrznie bardzo
poruszona. Bardzo poruszona. Nie wiem może... można to porównać
do drżenia, do... poczucia swojego wnętrza... O, byłam rozedrgana.
Tak bym to określiła. Kiedy usiadłam, byłam jeszcze w tym stanie.
Taka jakby nie w tej przestrzeni»⁴³.

42 P. Jarzab, M. Głodek, *Konferencja Wokół idei doradztwa filozoficznego*, w: *Uniwersytet Zielonogórski – Miesięcznik Społeczności Akademickiej*, Zielona Góra 2015, 9–11 (229–230), 57. (<http://www.uz.zgora.pl/wydawnictwo/miesiecznik12-2015/miesiecznik12-2015.pdf>).

43 A. zaczęła chorować w wieku 8 lat, ostatecznie straciła wzrok w wieku 15 lat. Swoje postrzeganie rozmówców w codziennych konwersacjach określa jako dwuwymiarowe. Na podstawie wywiadu przeprowadzonego przez dr. Piotra Leśniaka.

„Obawiam się, że pełne zobiektywizowanie, jakiego wymaga dyskurs naukowy, tego wszystkiego, co się wydarzyło podczas ćwiczenia byłoby spłaszczaniem. Odczytuję to w płaszczyźnie religijnej, (...)

1) Uwolnienie emocji

Szloch na zajęciach podczas ćwiczenia uświadomionego mówienia był takim oczyszczeniem z wewnętrznego ścisnięcia po śmierci matki. Bardzo długotrwałego. Kiedy wracałam do domu po warsztatach, poczułam bardzo realny »przyływ miłości do bliskich«. Wcześniej czułam się zniewolona sytuacją. Myślałam realnie o ucieczce... Teraz wydało mi się to śmieszne. Pierwszą rzeczą, jaką oznajmiłam mężowi, było to, że kocham go całym sercem. Potem poczułam potrzebę powiedzenia o tym dzieciom. (...) takie realne odczucie miłości ma niesamowite przełożenie na odczucia erotyczne. Seks staje się radosny i czuły. Niezwykle integrujący.

2) Wzrost uważności

Zwiększyła się u mnie zdolność słuchania. Uczucia, które pojawiły się we mnie, nie miały charakteru zaburzającego percepcję. (...)

3) Wzrost wrażliwości

Słonność do przeżyć empatycznych. Wyraźniej widać emocje innych. Dostrzega się ludzi jako istoty czujące.

4) Otwartość na doznania religijne

Na drugi dzień po warsztatach wstałam wcześniej i zaczęłam się modlić. W czasie modlitwy moje ciało przeszedł bardzo przyjemny dreszcz, rozwarłam ręce, w dłoniach poczułam prąd, który od środka przenikał całe ciało. Czułam, że jeśli przeciwstawię się temu, wszystko się skończy, ale chciałam, by to trwało. Oddech mój przyspieszał. Odczuwałam ten prąd jako coś oczyszczającego i obywatelniającego, ale jednoznacznie pozytywnego. Nie miałam żadnych wątpliwości, że jest to dobre (...).

Kiedy wstałam po kilku (?) minutach, poczułam, co to znaczy być natchnioną przez Ducha. Czułam, że nie do końca panuję nad sobą, jednak cały czas zachowywałam poczucie, że mogę wrócić do »normalności«, jeśli tylko zechcę. W tym stanie, takiego radosnego

uniesienia, nagle ujrzałam siebie w kontekście zdarzeń w przeszłości zobaczyłam obrazy, które niejako oddawały sens tego, co wydarzało się w moim życiu (...)”⁴⁴.

Mimo że w chwili obecnej dysponujemy jedynie surowymi zapisami relacji osób ćwiczących uświadomione mówienie, to zgromadzone wywiady inspirują do badań głębszych, wymagających jeszcze wielu analiz. Aż nadto znajdujemy w nim podobieństw i powtarzających się elementów. Zmiana tembru głosu, mimiki i wyrazu twarzy, poczucia wglądu i niesienia emocjonalnego. Jeżeli uda się zebrać zespół badawczy i odpowiednie środki, to fenomen uświadomionego mówienia zostanie zbadany za pomocą wystandaryzowanych metod badawczych.

6. ZARYS DALSZYCH BADAŃ

Przedstawiony materiał pozwala na postawienie kilku hipotez. Uświadomione mówienie – forma uobecnienia siebie – jako część sokratejskiej *maieutyki* było nie tylko formą dialogu, a przede wszystkim praktyczną metodą głębokiej pracy duchowej, zakorzenionej w starożytnych wierzeniach i antycznej psychologii. Potwierdzają to niektóre teksty, a teraz w wymowny sposób praktyka filozoficzna. Zaproponowana przez nas interpretacja metody sokratejskiej zbieżna jest z podejściem zaproponowanym przez K. Poppera i P. Hadota. Pierwszy opisywał dialektykę jako sztukę „intelektualnego przewidywania, wyobrażania sobie boskich oryginałów, form czyli idei, odkrywania »Wielkiej Tajemnicy«, ukrytej poza zwykłym światem zjawisk”⁴⁵. Drugi – ćwiczenie czystej myśli, z poddaniem się

44 Ze względu na prośbę o zachowanie anonimowości osoby badanej niektóre treści zostały zmienione.

45 K. Popper, *Spółeczeństwo otwarte i jego wrogowie*, z ang. tłum. T. Korczyc, Warszawa 1987, 97.

nakazom *Logosu*, odwodzeniem duszy od zmysłowego świata i zwróceniem się ku *Dobru*⁴⁶.

Zdaje się, że dzięki praktyce uobecnienia siebie poprzez ucieleśnienie własnych części duszy sięgali antyczni Grecy do *wiedzy-nadświadomości* człowieka – daleko ważniejszej od normalnej codziennej ludzkiej świadomości. Wierzyli oni, że codzienna świadomość i niecodzienna *nadświadomość* mogą być udziałem tego samego człowieka⁴⁷.

Choć zgromadzony materiał teoretyczny i empiryczny wymaga głębszego opracowania i jest jedynie zapowiedzią kontynuacji dalszych poszukiwań, możemy określić wstępne ramy dalszych badań procesów zachodzących u osób praktykujących uświadomione mówienie (ćwiczących uobecnienie siebie).

W ramach tych badań, chcielibyśmy opracować:

1. statystyczne ujęcie obserwowanych zmian: tembru głosu, mimiki i wyrazu twarzy, ruchu gałek ocznych;
2. badanie poziomu percepcji ciała, kontaktu z sobą, stanu równowagi i szczęścia;
3. zapis przeżyć towarzyszących ćwiczeniom;
4. zmiany w postawie życiowej.

Jeżeli badania potwierdzą prawidłowości, które zaobserwowaliśmy w fazie pilotażowej, to na tej podstawie będziemy mogli przyjąć, że uświadomione mówienie jako forma uobecnienia siebie może być traktowane jako forma terapii filozoficznej *sensu stricto*.

7. ZAKOŃCZENIE

Liczmy, że tekst niniejszy zachęci niektórych do rzetelnej krytyki i merytorycznego wsparcia badań, którego w wielu miejscach jeszcze potrzeba.

⁴⁶ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., 41.

⁴⁷ D. Dembińska-Siury, *Adama Krokiewicza teoria nadświadomości*, dz. cyt., 21.

Jeżeli nie uda się utrzymać naszej intuicyjnej interpretacji syntetycznej, zgodnie z którą, w rozmowie, Sokrates psychagog jednoczył i scalał poprzez zachęcenie do uświadomionego mówienia porządek serca i porządek rozumu, wywołując stan *eutymii*, to pozostaje jeszcze do wyjaśnienia sam fenomen zjawiska uświadomionego mówienia. Mylne przekonanie może przecież doprowadzić do odkrycia zjawisk nowych. Z całą pewnością ćwiczenie uświadomionego mówienia zasługuje na zbadanie, gdyż daje wymierne skutki w dydaktyce akademickiej, pracy z młodzieżą licealną i z osobami dorosłymi, o czym starałem się już nie raz wskazywać w materiale pisemnym i za pomocą form zajęć warsztatowych.

BIBLIOGRAFIA

- Ajdukiewicz K., *Propedeutyka filozofii dla liceów ogólnokształcących*, Książnica Atlas, Lwów – Warszawa 1938.
- Arystofanes, *Ptaki*, tłum. z gr. B. Butrymowicz, Krakowska Spółka Wydawnicza, Kraków 1922.
- Arystofanes, *Ptaki*, tłum. z gr. J. Jedlicz, PIW, Warszawa 1954.
- Arystofanes, *Ptaki*, w: *Arystofanes, Wybór komedii: Osy, Pokój, Ptaki, Tesmoforie*, tłum. z gr. S. Srebrny, PIW, Warszawa 1955.
- Dembińska-Siury D., *Adama Krokiewicza teoria nadświadomości*, Przegląd Humanistyczny (1987)31, 21–34.
- Domański J., *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Polska Akademia Nauk Instytut Filozofii i Socjologii, Warszawa 1996.
- Femiak T., *O sztuce uświadomionego mówienia – czyli jakiej filozofii uczniowie potrzebują (rzecz o wychowawczych i rozwojowych aspektach filozofii)*, Edukacja Filozoficzna 32(2001), 147–160.
- Femiak T., *Narodziny głosu – sztuka uświadomionego mówienia, jako narzędzie rozpoznawania głosu*, w: *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość*, red. E. Dryll, A. Cierpka, Enetheia, Warszawa 2011, 43–62.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. z fr. P. Domański, Aletheia, Warszawa 2003.
- Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna*, tłum. z fr. P. Domański, Aletheia, Warszawa 2003.
- Homer, *Odyseja*, tłum. z gr. J. Parandowski, Czytelnik, Warszawa 1964.

- Homer, *Odyseja*, tłum z gr. L. Siemieński, Zielona Sowa, Kraków 2003.
- Homer, *Iliada*, tłum z gr. L. Siemieński, Zielona Sowa, Kraków 2004.
- Jarżab P., Głodek M., *Konferencja „Wokół idei doradztwa filozoficznego”*, w: *Uniwersytet Zielonogórski – Miesięcznik Społeczności Akademickiej*, Zielona Góra 2015, 9–1 (229–230), 56–57. (<http://www.uz.zgora.pl/wydawnictwo/miesiecznik12-2015/miesiecznik12-2015.pdf>).
- Kobierzycki T., *Miejsce i rola uczuć w opisie duszy cielesnej i niecielesnej u Homera*, *Heksis* (2010) 4, 3–15.
- Krokiewicz A., *Zarys filozofii greckiej*, Aletheia, Warszawa 2000.
- Krokiewicz A., *Sokrates. Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*, Aletheia, Warszawa 2000.
- Krokiewicz A. *Studia orfickie. Moralność Homera i etyka Hezjoda*, Aletheia, Warszawa 2000.
- Moore Ch., *Socrates Psychagōgos (Birds 1555, Phaedrus 261a7)*, w: *Socratica III: International Socrates Studies, Studies on Socrates, the Socratics, and the Ancient Socratic Literature*, red. F. de Luise, A. Stavru, Sankt Augustin 2013, 41–55. (<http://sites.psu.edu/moore/wp-content/uploads/sites/13881/2014/09/Moore-Psychagogia.pdf>).
- Morenz S., *Bóg i człowiek w starożytnym Egipcie*, tłum. z niem. M. Szczudłowski, PIW, Warszawa 1972.
- Leartios D., *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. z gr. K. Leśniak, I. Krońska, W. Olszewski, Warszawa 1988.
- Platon, *Fedon*, w: *Dialogi*, 1, tłum z gr. W. Witwicki, Kęty 1999, 627–714.
- Platon, *Teajtet*, w: *Dialogi*, 2, tłum z gr. W. Witwicki, Kęty 1999, 327–431.
- Platon, *Faidros*, w: *Dialogi*, 2, tłum z gr. W. Witwicki, Kęty 1999, 107–186.
- Popper K., *Społeczeństwo otwarte i jego wrogość*, tłum. z ang. T. Korczyc, Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1987.
- Stuligrosz M., *Gnoma w twórczości Pindara*, UAM, Poznań 2002.
- Zieliński T., *Psychologia homerycka*, tłum. z ros. T. Kobierzycki, Heksis (1922/1999) 1–2, 3–33.

ON MAKING THE SOUL PRESENT: SOCRATES PSYCHAGŌGOS AND THE ART OF CONSCIOUS SPEAKING

Abstract. This article presents an intuitive and synthetic interpretation of Socratic maieutics. In it we share the results of the workshop series: ‘How to make use of your own stupidity? Philosophical consulting in psychology’, held at Warsaw University and the University of Social Sciences and Humanities in Warsaw from 2004 to 2012. This was the

first seminar series on philosophical counseling examined in academic settings in Poland. Interpreting Socratic maieutics in the spirit of Homeric psychology contributed to the formulation of a number of exercises on conscious speaking, which were incorporated into academic teaching. Students were asked to write down their observations during an exercise, and some sessions were filmed. This allowed us to gather very interesting material, which was the basis for further theoretical and empirical research. In this article, I briefly illustrate conscious speaking, present notes from student exercises and share short recorded material.

Keywords: Homeric psychology, incorporeal souls: *thymos* and *nous*, corporeal souls: (soul-heart – *kradié* and diaphragm-soul – *fren*), Socratic method, art of conscious speaking, making oneself-present, spiritual exercises

TOMASZ FEMIAK

tfemiak@gmail.com

Uniwersytet Opolski, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii

ul. Katowicka 89, 45–061 Opole

DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.14

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 Johnson¹, 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 logoterapii².

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”³. Postawa filozoficzna, która dziś kojarzy się nam często z kultem własnego rozumu⁴, 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 pobudzenie⁵. Platońskie poznanie intelektualne opisywane od strony treści polega na anamnetycznym uobecnianiu (przypominaniu sobie) doświadczeń źródłowych, w ich postaciach „archetynicznych”. Tę dyspozycję umysłu proponuję tu za Krokiewiczem⁶ 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”⁷. 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”⁸ (*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”⁹. Ten rodzaj bytu spośród trzech omawianych tu rodzajów, jest najbardziej plastyczny, podatny na kształtowanie, choć stany, w których go ujmujemy cechuje najmniejszy stopień wewnętrznej swobody¹⁰.

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 doświadczania, 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 doświadczania, 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 doświadczania wybijają się na plan pierwszy. Najprostszy, ewolucyjnie najwcześniejszym sposobem doświadczania są czucia kauzalne¹¹ (*causal efficacy*), odpowiadające doświadczeniom przedświadomym i Platońskiej macierzy (po Whiteheadowsku ujmowana materia jest też rodzajem czucia!). Drugą formą doświadczania 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 przedstawień 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 chwytałyśmy, 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 fizycznego¹². 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 Dobra¹³.

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 sposobów¹⁴. 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.

¹⁴ 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. Pąchalska, *Tożsamość człowieka a teoria mikrogenetyczna*, Kraków 2004, 108n.

Pierwszy świat Poppera ujęty procesualnie¹⁵ 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 Lakoffa¹⁶, 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”¹⁷. 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 problemowych¹⁸, 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 wypróbować 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 ujmowany¹⁹.

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 ²⁰

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

²⁰ 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 teleologicznegoⁱ musimy uwzględnić wówczas elementy normatywne i sens (3.3), czyli kolumnę trzecią²¹.

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 celów²². Jak zauważa Hadot, punktem centralnym stoickiej pracy z umysłem była praktyka „wytyczania 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”²³.

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”²⁴. 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 Epikteta²⁵ 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 konkretnością²⁶.

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. Magała, 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...”²⁷.

„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”²⁸. W terażniejszości żyjemy, gdy „zakreślamy to, co przeżywane teraz”, gdy „pozostawiamy za sobą całą przeszłość, przyszłość zostawiamy opatrności”²⁹.

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 (...)”³⁰.

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 widzenia³¹. 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 części³². 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.

³² 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 antyczną³³ 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”³⁴. Celem tego fragmentu ćwiczenia jest umożliwienie Klientowi doświadczenia 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”.

Druga 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

narzucać Klientowi swojego światopoglądu. Ujawnienie jednak przez coacha własnych przekonań światopoglądowych, 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 „drażyc” 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*)³⁵. 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

BIBLIOGRAFIA

Na końcu artykułu prosimy zamieścić **bibliografię dzieł cytowanych** w układzie alfabetycznym i formie opisanej w „Sugerowanym sposobie cytowania” (s. 84), z następującymi różnicami:

- nazwisko autora pracy przed inicjałem imienia (nie dotyczy to nazwisk redaktorów i tłumaczy podawanych w dalszej części opisu)
- w przypadku artykułu z czasopisma lub pracy zbiorowej – zakres stron całego artykułu

Np.:

Lubański M., *Fizykalne analogie w świecie*, w: *Filozoficzne i naukowo-przyrodnicze elementy obrazu świata*, red. A. Latawiec, A. Lemańska, Wyd. ATK, Warszawa 1998, 52–63.

WARUNKI PUBLIKACJI TEKSTÓW W STUDIA PHILOSOPHIAE CHRISTIANAE

Autor, nadsyłając tekst do Redakcji, gwarantuje że:

1. Praca nie była dotąd nigdzie publikowana.
2. Praca nie została złożona do druku w żadnej innej redakcji i nie będzie złożona w innej redakcji w czasie, gdy podlega recenzowaniu dla *SPCh*.
3. W artykule w odpowiedni sposób ujawnione są informacje o podmiotach przyczyniających się do powstania publikacji (wkład merytoryczny, ewentualne źródła finansowania etc.), w szczególności, że informacja o autorstwie pracy jest adekwatna. Autor (główny autor) potwierdza spełnienie tego wymogu w Umowie zawieranej z Wydawnictwem Naukowym UKSW przed publikacją pracy (umowa taka jest przesyłana Autorowi po decyzji o przyjęciu pracy do druku).

Przypadki nierzetelności naukowej, w szczególności *ghostwriting* (istotny wkład w powstanie publikacji osoby nie ujawnionej w odpowiedni sposób w pracy) i *guest authorship* (przypisanie autorstwa lub współautorstwa pracy osobie, której wkład w powstanie artykułu był znikomy lub w ogóle nie miał miejsca) będą przez Redakcję ujawniane, włącznie z powiadomieniem odpowiednich podmiotów (instytucje zatrudniające autorów itp.).

ANNA MUSIOŁ

PRAKSEOLOGIA W COACHINGU JAKO INTERAKTYWNYM PROCESIE ODKRYWANIA ZASOBÓW I MOŻLIWOŚCI COACHEE

Streszczenie. Prakseologia jako praktyka czynu zainicjowana przez francuskiego intelektualistę Alfreda Espinasa i Aleksandra Bogdanowa (Malinowskiego) to nauka o wszelkich sprawnościach ludzkiej działalności. Jak piszą Tadeusz Kotarbiński oraz Tadeusz Pszczołowski: będąc metodologią ogólną, której działania koncentrują się wokół wyodrębniania i systematyzacji bogactwa różnorodnych form działania, prakseologia staje się także próbą ich usprawnienia i upraktycznienia. To upraktycznienie zakłada analizę rzeczywistości oraz przyjęcie pewnych sposobów obchodzenia się z zasobami możliwości. Zatem prakseologia już jako tektologia każe nazywać wszelkie możliwe działanie organizowaniem lub łączeniem w całość bogatego i skomplikowanego spiętrzenia zasobów. Jednym z efektów tego spiętrzenia powinna być gwarancja dopasowania środków do założonego celu, a zarazem towarzysząca temu okazja uzyskania optimum rezultatu.

Artykuł pokazuje, że elementy prakseologiczne uobecniają się współcześnie w procesie coachingowym. Dzięki temu coaching jako aktywna forma komunikacji dialogicznej jest obecnie jedną z najskuteczniejszych form wspierania drugiego człowieka w samodzielnym odkrywaniu własnych zdolności oraz potencjału zasobów pozwalających sprawnie realizować wyznaczone cele.

Słowa kluczowe: prakseologia, Tadeusz Kotarbiński, Alfred Espinas, Aleksander Bogdanow, tektologia, interaktywny proces, dialog, coaching, Coachee

1. Wstęp. 2. Definicje coachingu. 3. Prakseologia i jej wykorzystanie w coachingu.
4. Zakończenie.

1. WSTĘP

Zgodnie z zamysłem Philippe'a Rosinskiego, doświadczonego coacha kadry kierowniczej, a zarazem wybitnego autorytetu w zakresie team coachingu i leadership coachingu, „coaching nie »urodził się« na

uczelnia, [lecz – A.M.] wyłonił się z praktyki”¹. Taki coachingowy, praktyczny styl pracy powinien jego zdaniem przeniknąć w struktury społeczeństwa, by stać się „życiową drogą rozwoju”².

Biorąc pod uwagę przytoczone słowa, podejmuję próbę wskazania miejsca prakseologii w procesie coachingowym. Prakseologię ujmuję jako aktywność, która uwzględnia kolejno momenty: diagnozy, prognozy, planowania lub programowania, praktycznej realizacji zamierzeń oraz ewaluacji efektów – stając się w ten sposób istotnym składnikiem fazy *praxis* procesu. Jednak ze względu na wielość i niejednoznaczność możliwych wykładni coachingowej formy pracy, swoje rozważania rozpoczynam od dookreślenia pojęcia coachingu i procesu coachingowego.

2. DEFINICJE COACHINGU

Najczęściej mówi się, że coaching jest formą stałego i kompleksowego wzmocnienia przez coacha swojego rozmówcy. Częstość w sposób bezpośredni, domenę tę określa się także mianem inspirującej – pozbawionej doradczej formy – relacji, która pomaga w przeprowadzeniu trwałej zmiany (International Coaching Community)³; wspomaga budowę pożądanых postaw, bądź pozwala rozwinąć nowe strategie zachowań⁴.

Liczna grupa specjalistów parających się coachingiem ujmuje tę profesję w kategoriach sztuki zadawania cennych pytań (Tony

1 P. Rosinski, *Globalny coaching. Podejście zintegrowane*, tłum. z ang. A. Niedzieska, P. Niedzieski, Warszawa 2011, XVI–XVII.

2 Tamże, XVI.

3 Zob. www.iccpoland.pl [dostęp: 25.03.2018].

4 Por. *Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste*, red. M. Wilczyńska, M. Nowak, J. Kućka i in., Gliwice 2013, 19. Zob. *Wprowadzenie. Jak prosperować w świecie VUCA. Dlaczego przywództwo strategiczne jest dzisiaj tak ważne?*, w: S. Krupp, P.J.H. Schoemaker, *Zwycięskie strategie. Jak liderzy tworzą przyszłe sukcesy*, tłum. z ang. M. Lipa, Warszawa 2016, 11–29.

Stoltzfus)⁵. Inni eksperci dostrzegają w niej matrycę współpracy i doskonalenia działań oraz cyzelowania efektywności (Jenny Rogers)⁶. Jeszcze inni praktycy tej formy wspierania twierdzą, że coaching jest wzorcowym procesem samodzielnego uczenia się umiejętności wykorzystywania możliwości w atmosferze indywidualnego wsparcia ze strony osoby pobudzającej do podejmowania określonych wyzwań i stymulującej procesy rozwoju (Gerard O'Donovan, Noble Manhattan Coaching)⁷.

Wiele organizacji kojarzy coaching z dyscyplinami pokrewnymi, takimi jak zarządzanie, doradztwo zawodowe, psychoterapia lub szkolenia. Wymienione dziedziny mają dłuższą historię zastosowań (Barbara Zych, Mary Berth O'Neil)⁸. Inni postrzegają coaching w wymiarze interaktywnego procesu zgłębiania wiedzy. Nierzadko zdarza się także postrzegać coaching w surowych kategoriach rozwijającej się relacji zawodowej (International Coach Federation)⁹. Esencją coachingowego procesu jest zawsze – wsparte permanentną, świadomą przemianą – uczenie się siebie i poznawanie siebie, poprzez kreatywne rozpoznawanie własnych potrzeb¹⁰. Proces, w którym osoba coachowana wydobywa z siebie wiedzę o sobie samej, polega głównie na uświadamianiu sobie przez tę osobę (Coachee) własnych zasobów i możliwości.

Aby te pierwotnie, dotąd niedostrzegane przez Coachee (Klienta, Podopiecznego) zasoby i możliwości Coachee mógł w sobie odkryć,

5 Zob. T. Stoltzfus, *Sztuka zadawania pytań w coachingu. Jak opanować największą umiejętność coacha?*, Cieszyn 2012, 8.

6 Por. J. Rogers, *Coaching. Podstawy efektywności*, tłum. z ang. K. Konarowska, D. Porażka, Gdańsk 2010, 14.

7 Zob. G. O'Donovan, *A Coach's Story: revealing insights into life as a professional coach*, Book Shaker 2011.

8 Zob. M.B. O'Neil, *Coaching dla kadry menadżerskiej. Siła i wrażliwość coacha w systemowym podejściu do problemów w zarządzaniu*, Poznań 2005.

9 Zob. icf.org.pl [dostęp: 25.03.2018].

10 Por. M. Bennewicz, *Coaching, kreatywność, zabawa. Narzędzia rozwoju dla pasjonatów i profesjonalistów*, Olsztyn 2014, 63.

Coach pracuje nad elementami zmiany, utrzymania bądź rozwoju. W takiej sytuacji coaching jako proces, nade wszystko staje się konstruktywnym dialogiem założonym w aktywnej formie komunikacji równoległej. Tak rozumiana konwersacja absolutnie nie powinna mieć znamion traktowania instrumentalnego, bowiem aksjologiczne podmioty tej relacji myślą, czują, doświadczają, doznają i przeżywają poprzez empatyczne zrozumienie, co wyraża niejako istotę coachingu jako relacji paralelnej.

Ujmując temat filozoficznie, człowiek jest podmiotem wielowymiarowym obdarzonym wolną wolą, która pozwala mu decydować o sobie. W coachingu podmioty relacji świadomie rezygnują z wchodzenia w heglowską relację pan – niewolnik lub z pochyłego układu/zależności wyższości-niższości; odzegnują się również od wprowadzania w proces dyrektywnej atmosfery dominacji i podporządkowania¹¹. Relacja coachingowa jest holistyczną, autentyczną, kongruentną, przejrzystą i dobrowolną – wspartą wartością zaufania – współzależnością podmiotów połączonych układem sojuszu. Podmioty tej relacji nie dokonują względem siebie moralnych osądów i ocen, w pełni uznając swoją odmienność.

Powstrzymując się przed wzajemnym ocenianiem, uczestnicy procesu coachingowego refleksyjnie wznoszą siebie na poziom dialogicznej relacji z pełnym bagażem doświadczeń i w pełni swej autentyczności¹². Dlatego koniecznym warunkiem coachingowego dialogu staje się wiarygodność wsparta samoświadomością, „odwagą do bycia sobą; a także wolność od uprzedzeń, otwartość i osobiste zaangażowanie, które przekłada się na gotowość do budowania [przestrzeni – A.M.] intymności”¹³ w interaktywnej relacji.

11 Por. L.D. Czarkowska, *Coaching jako konstruktywny dialog. Wprowadzenie*, w: *Coaching jako konstruktywny dialog*, red. L.D. Czarkowska, Warszawa 2016, 9.

12 Por. tamże, 9–10.

13 Por. tamże, 10.

Wielość możliwych definicji coachingu wskazuje na liczne związki łączące tę młodą, a zarazem niezwykle popularną współcześnie formę rozwojowej pracy z człowiekiem z filozofią; osobom parającym się zarówno filozofią, jak i coachingiem pozwala dostrzec możliwy wkład kontekstu filozoficznego w coaching jako dialogiczną metodę kształtowania/rozwoju zdolności samodzielnego myślenia i twórczego projektowania siebie w czasie.

Coaching jako dobrowolny, paralelny proces równowartościowych podmiotów, wymaga szczegółowego przejścia przez następujące obszary:

1. Obszar pytania o cel. W coachingu cel staje się azymutem, punktem na horyzoncie postrzeganym jako miejsce, którego wyznaczenie poprzedza uzgodnienie wiodącego tematu rozmowy; innymi słowy, w tym momencie procesu następuje zaakcentowanie głównego wątku dyskusji oraz przeprowadzenie względnej weryfikacji celu, to znaczy jego ujednoznaczenie lub doprecyzowanie. Doprecyzowanie to odbywa się przy zastosowaniu jednego z coachingowych akronimów konkretyzacji celu, np. modelu SMART, TARGET, KOMPAS, WARTO itp. W popularnym podręczniku profesjonalnego coachingu Jenny Rogers czytamy, iż faza „ustalania celów nakierowuje uwagę (...), wpływa na poprawę wyników (...) oraz oddziałuje na zmianę zachowania”¹⁴. Cel jako swoiście rozumiana oskoma, wyraża potrzeby i uściśla dążenia. Natomiast rozpoznanie własnych potrzeb, dążeń i możliwości uzmysławia nieświadome, działa motywująco i zapoczątkowuje procesy zmiany¹⁵. Autorka suponuje także, iż najłatwiej Klientowi osiągnąć cel niewymuszony i wyznaczony samodzielnie; ustalony w sposób możliwie najbardziej efektywny,

14 J. Rogers, dz. cyt., 123.

15 Tamże.

angażujący wartości i wypracowany w oparciu o mocne strony Coachee.

2. Obszar rozpoznawczej eksploracji rzeczywistości, który wiąże się z pytaniem o fakty i liczby związane z postawionym dy-
lematem lub cele.
3. Obszar poszukiwania, badania i wyboru opcji/możliwości
oraz rozpoznawania nieuświadomionych zasobów Coachee.
4. Obszar planowanych działań podejmowanych przez Coachee
(*What will you do?*).

Każdy z wyróżnionych zakresów posiada swoją filozoficzną wy-
mowę, dotyczy to także sfery (4) i sposobów praktycznej realizacji
celów, które w refleksji filozoficznej nierzadko określa się mianem
prakseologii jako teorii wszelakiego celowego działania. Genea-
logia tego pojęcia sięga czasów intelektualnej aktywności Alfreda
V. Espinasa.

3. PRAKSEOLOGIA I JEJ WYKORZYSTANIE W COACHINGU

Prekursor prakseologii – francuski socjolog, myśliciel i intelektu-
alista – Alfred V. Espinas, postrzega teorię sprawnego działania
jako naukę o formach aktywności: systemach działania i czynnikach
warunkujących intensyfikację sprawności tego działania; Espinas –
spiritus movens refleksji prakseologicznej – nazywa tę dyscyplinę
drogą, a zarazem sposobem doskonalenia umiejętności praktycznych
w toku dziejów.

Znaczną rolę w budowaniu architektoniki prakseologicznej od-
grywa także rosyjski, wykształcony ekonomicznie, lekarz i filozof
Aleksander Bogdanow (Malinowski), który teorię skutecznego dzia-
łania identyfikuje z tektologią. Terminu ‘prakseologia’ oficjalnie nie
stosuje, pozostając przy pierwotnej nazwie ‘tektologia’. Nazywa ją
nauką o strukturze i organizacji przedmiotów złożonych; dziedzina
ta jest – jego zdaniem – działaniem związanym bezpośrednio z or-
ganizowaniem, formowaniem, nadawaniem czemuś kształtu lub

wręcz przeciwnie: dezorganizowaniem, rozsądzeniem, dezintegracją, wprowadzeniem nieładu w celu przeprowadzenia koniecznej zmiany, ergo to rozprzęganie organizacji¹⁶. Nauka ta jest także postacią systematyzacji form organizowania poprzez „interwencję podmiotów działających”¹⁷.

Prakseologia jako tektologia (czyli prakseologia w formie inicjalnej lub prakseologia jako propedeutyka zarządzania systemami) opisuje wszelkie możliwe formy działania związanego z organizowaniem lub łączeniem w całość bogatego i skomplikowanego spiętrzenia zasobów. Efektem tego nawarstwienia zasobów są dopasowanie środków do założonego celu oraz koncentracja na optimum rezultatu.

Prakseologiczny styl myślenia znajduje swoich entuzjastów także w Polsce. Zarówno Aleksander Bogdanow (Malinowski), jak i Espinas odciskają swe trwałe piętno na systemie polskiego etyka, logika, metodologia nauk i teoretyka poznania Tadeusza Kotarbińskiego. Myśliciel ten zauważa, iż prakseologię „można nazwać również ogólną nauką organizacji, gdyż zmierza ona do wykrycia, sformułowania i uzasadnienia rad, które by wykazywały, jak najskuteczniej kształtować strukturę przedmiotów złożonych dla zapewnienia im trwałości i odporności na czynniki rozpręgające w różnych sytuacjach i fazach rozwoju. Te rady mają zaś znajdować uzasadnienie w prawidłowościach rządzących powstawaniem, przemianami i utrzymywaniem lub rozprzęganiem struktur przedmiotów złożonych przystosowujących się do zmiennych okoliczności”¹⁸. W swoim programie filozofii Kotarbiński przyjmuje, że człowiek jako konkretny podmiot działający pragnie, by jego życie potoczyło się w pewien oczekiwany dla niego sposób, i z tego powodu postanawia podjąć określone działania.

Ten przedstawiciel szkoły lwowsko-warszawskiej nazywa prakseologię „rodzącą się nauką o sprawnej działalności ludzkiej”; także

16 Zob. T. Kotarbiński, *Hasło dobrej roboty*, Warszawa 1984, 22.

17 Tamże, 24.

18 Zob. tamże, 23.

o sprawności, biegłości i potencjale wszelkich ludzkich działań. Prakseologia jako *praxis* jest w systemie Kotarbińskiego nauką dotyczącą usprawniania wszelkich ludzkich działań¹⁹. W ten sposób każdą dokonywaną przez człowieka czynność można klasyfikować spoglądając przez pryzmat skuteczności bądź gospodarności. O ile sprawność lub skuteczność oznaczają najczęściej robienie tego, co wydaje się na dany moment najlepszym środkiem do celu, o tyle – identyfikowana z ekonomicznością – gospodarność, „zasadza się na tym, że operuje się w sposób oszczędny i wydajny posiadanymi zasobami miejsca, czasu, materiału, narzędzi i energii”²⁰. Pojęcia prakseologiczne: metoda, narzędzie, środek i cel, to także podstawowe kategorie języka coachingu.

Klasyczna prakseologia, na którą składają się: 1) diagnoza – polegająca na zebraniu faktów; 2) prognoza – opierająca się na antycypacji (umiejętności przewidywania); 3) planowanie i programowanie a następnie 4) wykonanie jako praktyczna realizacja zaplanowanych teoretycznie działań oraz 5) ocena jako ewaluacja efektów procesu, jest także postacią metodologii ogólnej; nauką „o metodach jakiegokolwiek robienia czegokolwiek; nauką, która rozważa robotę z punktu widzenia skuteczności”²¹. Uszczegóławiając wywód, Kotarbiński proponuje trójdzielny rozdział prakseologii: jej pierwszy obszar dotyczy analizy pojęć wszelkich form działania celowego; obszar drugi obejmuje krytykę faktów pod względem ich sprawności, skuteczności, celowości i praktycznego użycia; natomiast obszar trzeci obejmuje część normatywno-doradczą skupiającą wskazówki działania (jako wykładnię teorii czynu)²².

Współmiernie do procesu coachingowego, zadania prakseologa zawierają się w sprawnym wyodrębnianiu i systematyzacji różnych

19 Zob. tamże, 22.

20 T. Kotarbiński, *Prakseologia*, część II, Wrocław 2003, 58.

21 Tamże, 58.

22 Tamże.

form działania oraz próbie upracticznienia tych działań. Czynności te powinny być poprzedzone i naznaczone dogłębną analizą rzeczywistości „tu i teraz”, która w ostateczności uwalnia refleksję nad sposobami obchodzenia się z obszarem zasobów i możliwości.

Podejście prakseologiczne spełnia się zatem także w wymiarze poznawania horyzontów wydolności i potencjału możliwości. Odkrycie nowej możliwości jest swego rodzaju – dotąd pomijaną, bądź niezauważaną – opcją wyjścia z sytuacji i osiągnięcia celu poprzez wykorzystanie wszelkich dostrzeżonych zasobów. W tym momencie warto jeszcze raz powtórzyć: w relacji coachingowej przyjmuje się, że Podopieczny posiada wszystkie aktywa, które są mu potrzebne i niezbędne do osiągnięcia założonego celu. Osoba coachowana (Coachee) może być nieświadoma swoich zasobów, cech i przymiotów (resources), dlatego istota pracy Coacha w trakcie przeprowadzania procesu coachingowego tkwi w jego – niebezpośredniej – pomocy w samodzielnie podjętym przez Coachee wysiłku rozpoznawania i uświadamiania ich sobie; postępowaniu, w którym Podopieczny poprzez autorefleksję, zyskując świadomość własnego arsenału środków, odkrywa nierozpoznane dotąd ich możliwości osiągnięciu celu.

W praktyce coachingowej w takiej sytuacji aktywność Coacha wyraża się często w stawianiu pytań typu: kto może Ci w tym pomóc? Czego potrzebujesz, aby osiągnąć cel? Które kompetencje pomogą Ci w osiągnięciu celu? Tym sposobem Coach sprawia, że Klient sam buduje sobie bazę tego, co go naprawdę wspiera. Coaching zakłada, iż każdy człowiek posiada nieodkryty jak dotąd potencjał umożliwiający kształcenie (samorozwój). I chociaż „nie wszyscy posiadamy wszystkie wewnętrzne zasoby konieczne do osiągnięcia konkretnych celów, to wszyscy posiadamy zasoby wewnętrzne potrzebne do zdobywania dalszych zasobów tak wewnętrznych, jak i zewnętrznych”²³.

Odnalezienie środków potrzebnych do realizacji wyznaczonego celu wymaga często zbadania domeny najgłębszych motywacji

23 R. Ready, K. Burton, *NLP dla bystrzaków*, tłum. z ang. C. Matkowski, Gliwice 2010, 39.

Coachee. Poszukiwanie motywacji aktywizuje pracę na systemie wartości. Pełna klasyfikacja struktury aksjologicznej przedstawia zarówno konfiguracje wartości jedynie deklaracyjnych, jak i faktycznie przez Coachee realizowanych. To sfera pasji, wydatkowania energii, spełnienia oraz świadomości możliwości zmiany otaczającego świata. To także sfera: (1) pytań granicznych (zapraszających do pogłębionej refleksji interrogacją typu: gdyby pozostał ci rok życia, co chciałabyś w tym czasie robić i kim chciałabyś być?); penetrujących kwerend o powody odczuwania największych wzruszeń; także zapytań o znaczenie życiowych zamiłowań, sympatii, upodobań czy inklinacji (życiowa pasja); (2) pytań o sprawy, na które Klient chętnie zużywa swoją energię; nowych perspektyw, których jest entuzjastą; pytań o to, czego nie może się doczekać; również, zapytań: o co w życiu ma ochotę walczyć?; do czego dąży? (energia); (3) pytań o spełnienie i motywy tego spełnienia, o znaczenie istotnych w życiu Klienta (Coachee) osiągnięć (to pytania wybrzmiewające w zdaniach: Jakie osiągnięcie byłoby dla Ciebie najistotniejsze?); (4) pytań o momenty życia pełnią życia; także pytań ostatecznych wybrzmiewających w słowach: co chciałbyś po sobie zostawić? (spełnienie); (5) nierzadko to także zakres refleksji nad kwestią inwestowania w resztę swojego życia; namysłu nad potrzebami serca; nad tym, co dla Coachee jest ważne w świecie lub godne podjęcia ryzyka (zmiana świata)²⁴.

Każda z podjętych kwestii potencjalnie dotyka sfery marzeń Klienta. Zadaniem Coacha w trakcie procesu jest pomóc rozmówcy w samodzielnym, niewymuszonym, w pełni wolnym i otwartym zwerbalizowaniu tej sfery. Werbalizacji dokonujemy najczęściej stawiając tematyczne pytania, niejednokrotnie formułowane w trybie przypuszczającym: O czym marzysz? Co chciałbyś robić w życiu? Gdybyś miał nieograniczone środki, co byś zrobił? Jak wyglądałyby twoje marzenia, gdybyś rozciągnął je go granic możliwości? Czego chciałbyś spróbować w swoim życiu? Jakie nowe umiejętności

24 Zob. T. Stoltzfus, dz. cyt., 53.

chciałbyś osiąść? Co stracisz, jeśli będziesz postępował zachowawczo? Co stracisz, jeśli nie będziesz dążył do spełniania swoich marzeń?²⁵

Wewnętrzne pragnienia (marzenia/życzenia/pasje) należą do kategorii potencjalnych celów na przyszłość i jako takie często stanowią probierz tego, czego Coachee naprawdę łaknie w życiu; ku czemu się skłania, za czym tęskni, optuje lub o co zabiega²⁶. Zwykle tę sferę chęci i pragnień w procesie coachingu dynamizujemy, kierując się w stronę realizacji nieklamanych, niepozorowanych, lecz konkretnych – w pełni świadomych, realnych i celowych działań

Budowanie „stanu zasobnego” nierzadko dokonuje się w praktyce kotwiczenia jako procesie rozbudzania i angażowania psychicznych stanów pozytywnych. Często dzieje się tak poprzez oddziaływanie bodźców zewnętrznych skutkujących wzmożoną chęcią podejmowania aktywności i wdrażania w życie zasadnych posunięć (działań). Kotwiczenie jest procesem, w wyniku którego dochodzi do „uzyskania trwałego powiązania pomiędzy bodźcem (kotwicą) a reakcją na ten bodziec”²⁷. Uwzględniająca trzy etapy technika kotwiczenia (jako ustalania repertuaru wspomagających działanie czynników wzmacniających), obejmuje: (1) wyobrażenie sobie pozytywnego stanu pożądanego, (2) przywołanie konkretnego momentu bycia w tym stanie oraz (3) przeżywania go prawdziwie i szczerze²⁸. Wyodróżnione etapy służą osiągnięciu oczekiwanego stanu pozytywnego. Kotwice to bodźce wyzwalające, które pomagają w zainicjowaniu i utrzymaniu optymalnego stanu bycia sobą. To kotwica (wzrokowa, dźwiękowa lub kinestetyczna) oraz sam proces kotwiczenia wspomaga procesy efektywnego uczenia się jako nabywania zdolności

25 Zob. tamże, 54.

26 Zob. tamże.

27 Por. *Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste*, dz. cyt., 179.

28 R. Ready, K. Burton, dz. cyt., 144–145.

czerpania z własnych zasobów i nawiązywania cennych relacji z innymi ludźmi²⁹.

W kontekście interaktywnego procesu coachingowego, który ujmuje rozmówcę (Klienta, Coachee, Podopiecznego) *in toto*, prakseologia jawi się więc jako forma ogólnej metodologii koncentrującej się na wyodrębnieniu i systematyzacji różnorodnych form działania. Cykl prakseologiczny w coachingu jest ścieżką holistycznego treningu, którą znamionują przenikające się wzajemnie, praktyczne działania.

4. ZAKOŃCZENIE

Podsumowując warto powtórzyć, iż coaching jest procesem eksponującym wymiar *praxis*, w którym podopieczny (Coachee) – po zarysowaniu głównego obszaru rozmowy, wyróżnieniu i sprecyzowaniu pożądanego celu – zyskuje pełniejszy/głębszy ogląd przeszkody, trudności lub trapiącego dylematu, a jednocześnie pozyskuje dla siebie cenną wiedzę dotyczącą tego, czego naprawdę chce. Uczestnik coachingu (Coachee), świadomy swoich zasobów i możliwości, czuje się zachęcony oraz wysoce zmotywowany do podjęcia praktycznych działań (*action plan*) najczęściej z już wyznaczonym konkretnie terminem realizacji pierwszego z nich³⁰. W zaplanowaniu działań oraz ich skutecznej realizacji skrywa się istota prakseologii w coachingu.

To jednak, czy po zakończeniu procesu coachingowego Coachee podejmie – nakreślone podczas procesu – działania czy zatrzyma się wyłącznie w obszarze samej tylko spekulatywnej refleksji nad sobą, swoim życiem, bądź dylematem, który przepracował samodzielnie w ramach procesu, pozostaje Jego indywidualną decyzją.

²⁹ Tamże, 147.

³⁰ J. Starr, *Podręcznik coachingu. Sprawdzone techniki treningu personalnego*, tłum. z ang. A. Trzczińska, Warszawa 2015, 141–142.

BIBLIOGRAFIA

- Bennewicz M., *Coaching, kreatywność, zabawa. Narzędzia rozwoju dla pasjonatów i profesjonalistów*, Olsztyn 2014.
- Czarkowska L., *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016.
- Kotarbiński T., *Hasło dobrej roboty*, Warszawa 1984.
- Kotarbiński T., *Prakseologia*, część II, Wrocław 2003.
- Krupp S., Schoemaker P.J.H., *Zwycięskie strategie. Jak liderzy tworzą przyszłe sukcesy*, tłum. z ang. M. Lipa, Warszawa 2016.
- Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste*, red. M. Wilczyńska, M. Nowak, J. Kućka i in., Gliwice 2013.
- O'Donovan G., *A Coach's Story: revealing insights into life as a professional coach*, Book Shaker 2011.
- O'Neil M.B., *Coaching dla kadry menadżerskiej. Siła i wrażliwość coacha w systemowym podejściu do problemów w zarządzaniu*, Poznań 2005.
- Ready R., Burton K., *NLP dla bystrzaków*, tłum. z ang. C. Matkowski, Gliwice 2010.
- Rogers J., *Coaching. Podstawy efektywności*, tłum. z ang. K. Konarowska, D. Porazka, Gdańsk 2010.
- Rosinski P., *Globalny coaching. Podejście zintegrowane*, tłum. z ang. A. Niedzieska, P. Niedzieski, Warszawa 2011.
- Starr J., *Podręcznik coachingu. Sprawdzone techniki treningu personalnego*, tłum. z ang. A. Trzcińska, Warszawa 2015.
- Stoltzfus T., *Sztuka zadawania pytań w coachingu. Jak opanować największą umiejętność coacha?*, Cieszyn 2012.

PRAXEOLOGY IN COACHING AS THE INTERACTIVE DISCOVERY PROCESS OF THE COACHEE'S RESOURCES AND POSSIBILITIES

Abstract. Praxeology, the practice formulated by the French intellectual Alfred Espinas and Alexander Bogdanow (Malinowski), is the science of the efficiencies of human activity. As Tadeusz Kotarbiński and Tadeusz Pszczołowski argued, praxeology is a general methodology focused on separating and systematizing various forms of activities, as well as an attempt to improve and make them more practical. This assumes a certain analysis of reality and some way to handle it with available resources. Praxeology as a tectology strives to organize or merge the opulent and complicated accumulation of resources into a whole. This accumulation should be able to guarantee that the resources are adjusted to a certain goal to achieve the optimal result.

This article stresses the relevance of praxeological arguments to the coaching process as supporting others in the self-discovery of their own abilities and resources to efficiently accomplish their own goals.

Keywords: praxeology, Tadeusz Kotarbiński, Alfred Espinas, Aleksander Bogdanow, technology, interactive process, dialogue, coaching, coachee

ANNA MUSIOŁ

anna.musiol@us.edu.pl

Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii
Bankowa 11, 40-007 Katowice

DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.16