



Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching

Uniwersytet Zielonogórski

Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching

Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching



Redakcja naukowa
Paweł Walczak

Zielona Góra 2023

RADA WYDAWNICZA

Andrzej Pieczyński (*przewodniczący*), Andrzej Bisztyga, Bogumiła Burda,
Eugene Feldshtein, Beata Gabryś, Magdalena Gibas-Dorna, Jacek Korentz,
Tatiana Rongińska, Franciszek Runiec (*sekretarz*)



UNIWERSYTET
ZIELONOGÓRSKI

RECENZJA

Adrianna Grabizna

REDAKCJA

Kinga Dolczewska

KOREKTA

Izabela Bednarz

REDAKCJA TECHNICZNA

Elżbieta Kościańska

PROJEKT OKŁADKI

Marta Surudo

© Copyright by Uniwersytet Zielonogórski
Zielona Góra 2023

ISBN 978-83-7842-539-7

DOI <https://doi.org/10.59444/2023MONredWal>

OFICyna WYDAWNICZA UNIWERSYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO

65-246 Zielona Góra, ul. Podgórna 50, tel. 68 328 78 64

www.ow.uz.zgora.pl, sekretariat@ow.uz.zgora.pl

Spis treści

Wstęp (Paweł Walczak)	7
-----------------------------	---

Część I. Źródła

Tomasz Mazur, <i>Definicja dobra i wartości w stoicyzmie: próba reinterpretacji</i>	15
Krzysztof Łapiński, <i>Rozmyślenia Marka Aureliusza jako dziennik ćwiczeń filozoficznych</i>	43
Justyna Kroczyk, <i>Sokratejska praktyka „troski o siebie” (epimeleia heautou) a proces coachingowy</i>	57
Tomasz Mróz, <i>Epiktet jako terapeuta współczesnego żołnierza: przypadek Jamesa Bonda Stockdale’a</i>	67
Jacek Ugliński, <i>Egoizm Maksa Stirnera a filozoficzne korzenie coachingu</i>	79
Adrian Habura, <i>Czy Tatarkiewicz doradcom filozoficznym jest do szczęścia potrzebny?</i>	93
Katarzyna Bartosiak, <i>Filozofia w działaniu: egzystencjalizm w doradztwie, terapiach i coachingu</i>	113

Część II. Konteksty

Stefan Konstańczak, <i>Efektywność health coachingu w dobie pandemii</i>	129
Grzegorz Francuz, <i>Coaching a kultura narcyzmu</i>	153
Piotr Bylica, <i>Naukowość coachingu. Zarys problematyki</i>	171
Tomasz Turowski, <i>Utylitaryzm jako możliwość etyki coachingu w doradztwie filozoficznym</i>	191
Joanna Dudek, <i>Postulaty „poznaj samego siebie” i „bądź sobą” jako przykład komplementarności doradztwa filozoficznego i coachingu</i>	201
Joanna Zegzuła-Nowak, <i>Między odpowiedzialnością a sumieniem. Wyzwania etyczne zawodu coacha jako profesji o charakterze rozwojowo-pomocowym</i>	219
Lucyna Majewska, <i>Dialog sokratejski jako metoda poradnicza w pracy coacha</i>	239

Część III. Inspiracje

Marcin Fabjański, <i>Terapia według Nietzschego. W stronę wyważonego metafizycznie poradnictwa filozoficznego</i>	259
Tomasz Femiak, <i>Pamiętnik z ćwiczeń filozoficznych</i>	271
Mirosław Piróg, <i>Doradztwo filozoficzne – dialog jako proces budowania samoświadomości</i>	287
Małgorzata Gajda, <i>Sztuka życia w wybranych poradnikach filozoficznych. Analiza porównawcza</i>	297
Agnieszka Woszczyk, <i>Niedyrektywność w doradztwie filozoficznym</i>	319
Ewa Mukoid, <i>Sroka na polu filozofii, czyli paradoksy coachingu</i>	333
Paweł Walczak, <i>Wybór Heraklesa jako opowieść fundująca model pracy nad dylematem w doradztwie filozoficznym i coachingu</i>	343

Wstęp

W ciągu ostatnich dwóch dekad zarówno doradztwo filozoficzne, jak i coaching filozoficzny zyskały na popularności jako obszary badań i praktyki, które odgrywają znaczącą rolę we wspieraniu jednostek w ich osobistym i zawodowym rozwoju. Jeszcze w 2000 roku dominowała opinia, że praktyka filozoficzna jest pomysłem, delikatnie mówiąc, kontrowersyjnym, a nawet zdecydowanie nienadającym się do sensownej realizacji¹. Obecnie doradztwo filozoficzne i coaching filozoficzny można studiować jako kierunki na przynajmniej kilku uniwersytetach w Polsce, publikowane są specjalistyczne opracowania i artykuły, organizowane są sympozja i konferencje poświęcone tematyce praktyki filozoficznej, powołano stowarzyszenia zrzeszające praktyków i specjalistów w dziedzinie doradztwa filozoficznego i coachingu filozoficznego. W mediach społecznościowych mnożą się profile i strony prezentujące treści związane z praktyką filozoficzną, a – co najważniejsze – coraz więcej specjalistów oferuje wsparcie w formie doradztwa, coachingu czy terapii odwołujących się wprost do filozofii. Wraz ze wzrostem zainteresowania praktyką filozoficzną pojawia się potrzeba krytycznego namysłu i refleksji nad teoretycznymi i praktycznymi aspektami filozoficznych form wsparcia. Niniejsza książka jest próbą odpowiedzi na tę potrzebę. Autorami tekstów składających się na ten tom są przedstawiciele zarówno środowisk akademickich, w których prowadzone są badania nad praktyką filozoficzną, jak i filozofowie praktycy, którzy łączą filozofię z praktycznymi technikami i narzędziami terapeutycznymi, doradczymi czy coachingowymi.

Książka składa się z trzech części: części pierwszej zatytułowanej *Źródła*, drugiej – *Konteksty* oraz części trzeciej noszącej tytuł *Inspiracje*. Pierwsza część prezentuje teksty opisujące wybrane koncepcje będące filozoficzną podstawą dla współczesnych praktyk i metod doradczych, terapeutycznych i coachingowych. W drugiej części zebrane są teksty proponujące interdyscyplinarne spojrzenie na praktykę filozoficzną z różnych perspektyw, dające interesujący przegląd problemów i zagadnień związanych

¹ Zob. J. Szulińska, *Eckharta Rushmanna „Doradztwo filozoficzne”*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. IX, nr 3(350), s. 219.

z teoretycznymi i praktycznymi kontekstami doradztwa i coachingu. Trzecia część jest poświęcona praktycznym aspektom pracy z klientem w ramach doradztwa filozoficznego i coachingu.

W pierwszej części, poświęconej źródłom praktyki filozoficznej, nie mogło zabraknąć refleksji na temat filozofii antycznej, w której filozofia uchodziła za sztukę życia. Stoicyzmowi poświęcił swój artykuł Tomasz Mazur, który poszukuje świeżych reinterpretacji stoickiego myślenia o wartościach. Kluczowym postulatem, do którego Autor doszedł, jest wprowadzenie pojęcia meta-wartości jako sposobu na ustalenie tego, co w naszym życiu jest dobre, cnotliwe i wartościowe. Niezwykle inspirujący jest również tekst Krzysztofa Łapińskiego, który ukazuje *Rozmyślenia* Marka Aureliusza jako osobisty dziennik, stanowiący fascynujący zapis filozoficznych ćwiczeń. W kręgu antycznych źródeł filozofii praktycznej porusza się także Justyna Krocak, która bacznie analizuje kategorię „troski o siebie”, sięgając swoimi korzeniami filozofii Sokratesa, i zestawia ją z ideą „bycia w zasobach” charakterystyczną dla coachingu. Z tego porównania wynikają interesujące wnioski, że zarówno sokratejski proces dochodzenia do wiedzy, jak i coachingowy, mają wspólne kluczowe elementy: ustanawianie relacji, określanie celów oraz zadawanie trafnych pytań. W kontekście starożytnych koncepcji szczęśliwego życia godny uwagi jest esej Tomasza Mroza, gdzie antyczne praktyki filozoficzne splatają się z doświadczeniem współczesnego człowieka. Autor odwołuje się do opowieści o roli filozofii stoickiej w obliczu trudnych i traumatycznych doświadczeń amerykańskiego żołnierza, którego lektura Epikteta skłoniła do głębokich rozmyślań nad ludzkim dążeniem do wewnętrznej siły i zrozumienia własnych reakcji na życiowe wyzwania.

W części pierwszej znalazły się również artykuły wskazujące na filozofię współczesną jako cenne źródło idei wspierających praktykę filozoficzną i coachingową. Jacek Uglik prezentuje argumenty za uznaniem XIX-wiecznego filozofa, Maxa Stirnera, za prekursora coachingu. Szczególnie podkreśla koncepcję „podejścia skoncentrowanego na sobie”, opartego na Strinerowskiej kategorii „ego”, gdzie zwraca się uwagę na dbanie o dobro własne, troskę o własny dobrostan, docenianie siebie oraz zaufanie własnemu instynktowi, a przede wszystkim na autentyczne życie zgodnie z własnymi wartościami. Adrian Habura przedstawia wybrane aspekty koncepcji szczęścia Władysława Tatarkiewicza, która w jego przekonaniu może być niezmiernie cenna w praktyce filozoficznej, szczególnie w doradztwie filozoficznym. Katarzyna Bartosiak z kolei podkreśla znaczenie egzystencjalizmu dla rozwoju różnych form terapeutycznych o orientacji egzystencjalnej. Wskazuje, że filozofia egzystencji jest inspirującą doktryną dla terapeutów, doradców i coachów, którzy przywiązują wagę do egzystencjalnych kryzysów i cierpień jednostki, ale także do jej wolności, chęci rozwoju oraz możliwości podejmowania wyborów.

Drugą część książki otwiera artykuł Stefana Konstańczaka, który wskazuje na nowe horyzonty wykorzystania health coachingu w kontekście pandemii i okresu popan-

demicznego. Wskazuje on, że w miejscach, gdzie instytucjonalny system opieki zdrowotnej może być niewystarczający, health coaching może znaleźć szerokie pole do działania, zwłaszcza w promowaniu zdrowego stylu życia i profilaktyce zdrowotnej, stanowić może ważny wkład w podejmowanie działań na rzecz poprawy dobrostanu i jakości życia w trudnych czasach. Grzegorz Francuz zwraca uwagę na zagrożenia związane z coachingiem, szczególnie jeśli nie jest on prowadzony w sposób odpowiedzialny. Wskazuje na niebezpieczeństwo wspierania przez praktykę coachingu tzw. kultury narcyzmu. Autor jako antidotum proponuje model coachingu transpersonalnego, który uznaje holistyczne podejście do rozwoju jednostki, integrując różne aspekty ludzkiego istnienia. Ta refleksja skłania do zastanowienia się nad odpowiedzialnością coacha w kształtowaniu pozytywnego i wszechstronnego rozwoju swoich klientów. Piotr Bylica z kolei stawia ważne pytania o naukowość coachingu, starając się dostarczyć odpowiedzi na gruncie filozofii nauki. Jego praca stanowi cenny przyczynek do dyskusji nad metodami, założeniami i jakością tego zawodu, co może prowadzić do bardziej zrównoważonego i świadomego podejścia do coachingu.

Zagadnieniom etyki w coachingu i doradztwie filozoficznym poświęconych jest kilka kolejnych artykułów w tej części książki. Tomasz Turowski podkreśla, że filozofia moralna powinna odgrywać istotną rolę w praktyce coachingu, jednak nie chodzi tu o wypracowanie jedynie etyki zawodowej. Ważniejsze jest rozwijanie myślenia moralnego i ustanawianie celów i metod, opartych na propozycjach utylitarystycznych, które przyczynią się do moralnego i osobowościowego rozwoju klientów. Joanna Dudek dostrzega ciekawą korelację między celami coachingu a filozofią moralności w tradycji filozoficznej, zwłaszcza na gruncie psychologii moralności. Zwrócenie uwagi na tę prawidłowość powinno stanowić, zdaniem Autorki, jeden z warunków profesjonalizmu w zawodzie coacha. Z kolei Joanna Zegzuła-Nowak zauważa, że w społeczeństwie, gdzie dominuje imperatyw bycia doskonałym i nieustannego doskonalenia się, etyka i odpowiedzialność w zawodzie coacha są kluczowe. Autorka zwraca uwagę na potrzebę ram prawnych i edukacji etycznej, które rozwijają wrażliwość coacha na drugiego człowieka i wspierają etyczne podejście do pracy poradniczej. Według Lucyny Majewskiej filozofia uczyniła z dialogu narzędzie prowadzące ku mądrości, przestrzeń do dzielenia się historiami i myślami, wspólną podróż w kierunku prawdy. Wskazuje, że dialog sokratejski, stosowany w pracy coacha, jest szczególnie efektywnym sposobem na kierowanie pytania na nowe problemy, prowadzące do głębszej wiedzy i odrzucenia bezkrytycznego myślenia.

Trzecią część książki otwiera artykuł Marcina Fabjańskiego, który przedstawia własne oryginalne spojrzenie na terapeutyczny wymiar filozofii Nietzschego. W swych przemyśleniach postuluje on stworzenie metafizycznie wyważonego poradnictwa filozoficznego – praktyki, która nie unika metafizycznych wizji świata (co odróżnia ją od innych podejść), ale jednocześnie nie narzuca a priori żadnych metafizycznych dogmatów.

Tekst autorstwa Tomasza Femiaka przybliży czytelnikowi opis warsztatowych zajęć akademickich, na których zachęca studentów psychologii do „ćwiczeń filozoficznych”. Wnikliwie analizuje pamiętnik filozoficzny jednej ze studentek, która praktykowała ćwiczenia duchowe stosowane w ramach zajęć z doradztwa filozoficznego. Celem tych ćwiczeń jest umocnienie tzw. umiejętności miękkich, uważności, samoświadomości, aktywnego myślenia i praktycznego wykorzystania intuicji poznawczej. Mirosław Piróg podejmuje zagadnienie doradztwa filozoficznego, ukazując je z perspektywy najważniejszego, zdaniem Autora, elementu – rozmowy doradczej. Przedstawia ją jako leczący dialog, kontynuujący filozoficzną tradycję. Z kolei Małgorzata Gajda dokonuje interesującej analizy porównawczej poradników filozoficznych, które pojawiły się na polskim rynku w ostatniej dekadzie. Jej artykuł to nie tylko zestawienie różnych pozycji, ale również hołd dla filozofii jako sztuki życia. Problem niedyrektywności w doradztwie filozoficznym podnosi Agnieszka Woszczyk. Kwestia ta jest analizowana przez Autorkę ze względu na tożsamość i naturę doradztwa filozoficznego, a także filozofii w ogóle. Esej Ewy Mukoid stanowi osobistą podróż przez życiowe i zawodowe doświadczenia, które kształtują wartości Autorki – filozofki i coacha. Inspiruje się popularną metaforą sroki złodziejki, zestawiając ją z naukowym dowodem na samoświadomość tego mądrego ptaka w kulturze Dalekiego Wschodu. Przedstawia także swoje filozoficzne inspiracje, które kierują jej pracą jako coacha i nauczyciela coachingu. Paweł Walczak opisuje autorską metodę pracy nad dylematami w sesjach doradztwa filozoficznego lub coachingu, wykorzystując narrację zaczerpniętą z antycznej opowieści o *Heraklesie na rozstajnych drogach*. Analiza tej przypowieści pozwala Autorowi na wyodrębnienie kolejnych etapów procesu podejmowania decyzji.

W świecie, w którym najwyższą wartość przypisuje się praktycznym umiejętnościom i skuteczności, filozofia może się wydawać dyscypliną odległą, archaiczną i całkowicie bezużyteczną. Równocześnie cieszyć może to, że coraz więcej osób zaczyna dostrzegać, że refleksja zakorzeniona w filozofii może przynieść głębsze zrozumienie siebie i swojego miejsca w świecie, pomagając w rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu decyzji i osiągnięciu osobistego rozwoju. Daje to podstawy do tworzenia nowych, alternatywnych do tradycyjnych podejść, form psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia człowieka. Zarówno doradztwo filozoficzne, jak i filozoficzny coaching wykraczają poza tradycyjne podejście do psychoterapii i koncentrują się na filozoficznym dialogu między klientem a doradcą. Ten filozoficzny dialog służy nie tylko rozwiązywaniu problemów, ale także pobudza klientów do refleksji nad sensem i znaczeniem swojego życia. Doradca i coach filozoficzny wspiera klientów w odkrywaniu ich własnych przekonań, wartości i celów, co umożliwi budowanie autentycznego życia. Wartość filozofii polega przede wszystkim na jej zdolności do prowokowania refleksji na temat głębszych aspektów ludzkiego doświadczenia, takich jak sens życia, szczęście, wartości czy powinności. Poprzez odkrywanie i analizę fundamentalnych pytań filozoficzne

podejście dostarcza głębszego zrozumienia siebie i otaczającego nas świata, stając się inspiracją do pozytywnych zmian i osiągnięcia sukcesów.

Żywię głęboką nadzieję, że ten tom, który jest owocem współpracy przedstawicieli różnych środowisk związanych z doradztwem filozoficznym i coachingiem, będzie inspirującym źródłem refleksji nad rolą filozofii we współczesnym społeczeństwie, zarówno dla studentów, przedstawicieli środowisk akademickich, jak i wszystkich zainteresowanych tą tematyką.

Składam serdeczne podziękowania wszystkim znakomitym Autorom, którzy życzliwie odpowiedzieli na zaproszenie i wzięli udział w przygotowaniu tej publikacji.

Paweł Walczak



Część I

Źródła

Tomasz Mazur

Centrum Praktyki Stoickiej

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr1>

Definicja dobra i wartości w stoicyzmie: próba reinterpretacji

Życie nie jest ani dobrem, ani złem: jest tylko sposobnością do przejawiania się
dobra i zła¹.

Seneka Młodszy

Wyraz ‚dobre’ posiada tyle znaczeń, ile wyraz ‚być’ (mówi się o nim bowiem
w [kategorii tego], czym coś jest, jak np.: bóg lub rozum; w [kategorii] jakości:
zalety; ilości: właściwa miara; stosunku: to, co pożyteczne; czasu: chwila odpo-
wiednia; miejsca: właściwe miejsce pobytu – i tak dalej), jasne więc, że nie może
ono być czymś wspólnym, ogólnym i jednym; bo w tym wypadku nie mówiłoby
się o nim we wszystkich kategoriach, lecz tylko w jednej jedynej².

Arystoteles

Wstęp

Filozofią zajmuję się od ponad trzydziestu lat, teoriami wartości od mniej więcej dwu-
dziestu, wreszcie od co najmniej piętnastu lat jestem także praktykującym stoikiem.
W tym eseju przedstawiam wynik moich badań, lektur, przemyśleń oraz codziennej
praktyki w obszarze stoickiej koncepcji wartości. Podaję tu inspirowaną filozofią stoicką
definicję wartości oraz podstawowych jej odmian. Następnie pokazuję relacje, jakie
zachodzą między tymi wartościami, oraz wybrane konsekwencje praktyczne przyjęcia
takiego rozumienia natury wartości.

Przedstawionym tu badaniom przyświeca przy tym przekonanie, że teoria wartości
leży w sercu filozofii stoickiej oraz że bez niej nie można uprawiać stoicyzmu. Moim
badaniom nad wartościami, w tym szczególnie nad rozumieniem wartości na gruncie
praktyki stoickiej, poświęcone są dwie osobne książki, nad którymi od wielu lat pracuję.
Przedstawiony tu wywód ma postać syntezy najważniejszych tez i podstaw założeń tych

¹ Seneka Młodszy, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, Warszawa 1998, List 99.

² Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, przeł. D. Gromska, Warszawa 1982, s. 12 (1096a).

badania – większość istotnych wątków pozostaje tu nierozwinięta. Uzasadnienie oraz odpowiedni materiał źródłowy jest tu nadto ograniczony do niezbędnego minimum.

Rodzaje wartości w stoicyzmie

Problemy terminologiczne

Pierwszym problemem, na jaki napotykaamy, kiedy badamy stoickie myślenie o dobru i wartości, jest wielość i niejednoznaczność stosowanej terminologii. Jest tak z wielu powodów. Po pierwsze dlatego, że w starożytności filozofia stoicka ewoluowała przez przeszło sześć stuleci – do centralnego w stoicyzmie tematu wartości podchodziła więc olbrzymia rzesza myślicieli, wobec czego przesunięcia terminologiczne są nieuchronne. Po drugie dlatego, że większość zachowanych tekstów stoickich z okresu rzymskiego nie ma charakteru analitycznego, lecz popularyzatorsko-retoryczny, gdzie ścisłość terminologiczna nie jest podstawowym celem. Po trzecie wreszcie ze względu na ograniczenia samego języka naturalnego – filozof badający zagadnienia z obszaru etyki i teorii wartości zawsze staje przed podstawowym dylematem terminologicznym: na ile dla potrzeb ścisłości nagiąć i zniekształcić język naturalny, za pomocą którego ludzie od tysiącleci komunikują swoje intuicje na temat dobra i zła, a na ile, chcąc być zrozumiałym, dostosować się do istniejących odcieni znaczeniowych poszczególnych słów. Stoicyzm zawsze stał w rozkroku między tymi dwiema tendencjami, co sprawiało, że używane przez poszczególnych autorów stoickich terminy częściowo korzystały z naturalnych znaczeń, a częściowo je zniekształcały.

W tekstach stoickich znajdujemy trzy podstawowe, ściśle ze sobą powiązane terminy: dobro, wartość, cnota – wszystkie inne terminy, jakich używano, w jakiś sposób wywodzone są z tych trzech. Czasami termin dobro używany jest jako nadrzędny, to znaczy jako pojęcie najogólniejsze, obejmujące wszystkie pozytywne czy wartościowe stany rzeczy. Zazwyczaj też używają go wtedy stoicy w liczbie mnogiej. Jak czytamy u Diogenesa Laertiosa:

Co się tyczy dóbr, to jedne są dobrami duszy, inne dobrami zewnętrznymi, a jeszcze inne dobrami, które nie są ani dobrami duszy, ani dobrami zewnętrznymi. Dobrami duszy są cnoty i zgodne z nimi czyny. Do dóbr zewnętrznych należy posiadanie dobrej ojczyzny, dobrego przyjaciela oraz wpływające z tego posiadania szczęście. Dobro, które nie jest ani dobrem duszy, ani dobrem zewnętrznym, występuje wtedy, kiedy człowiek jest sam dzielny i szczęśliwy³.

Widzimy tu, że termin dobro, ale brany w liczbie mnogiej, jest pojęciem nadrzędnym, gdzie wszystkie stany oceniane pozytywnie są jakimiś odmianami dobra. Jest to bardzo częsta strategia w tekstach stoickich. Podobnie znajdujemy to u Seneki:

³ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. I. Krońska, K. Leśniak, W. Olszewski, Warszawa 2006, s. VII, 1.

Wszystkie inne – to dobra mniemane, które mają co prawda nazwę wspólną z rzeczywistymi, lecz właściwości dobra w nich nie znajdziesz. Dajmy im tedy miano wygód i – bym użył tu naszej [stoickiej] mowy – rzeczy godnych, by je przekładano nad inne⁴.

Już w tym cytacie jednak uwidacznia się wahanie terminologiczne autora, sugeruje bowiem, że te inne „dobra”, o których tutaj traktuje, nie są w rzeczywistości dobrami, wobec czego należy im nadać jakieś inne określenie. Powołuje się tu przy tym Seneka na bardziej techniczny termin, mianowicie „wygód”. Podobnie wyraźną i czerpiącą z ortodoksyjnych, najprawdopodobniej Chryzypowych, tekstów dystynkcję proponuje Cynceron:

Gdy więc dostatecznie uzasadniono, że dobrem jest tylko to, co szlachetne, a złem tylko to, co haniebne, wtedy przyjęto, że jest jednak pewna różnica nawet między tymi rzeczami, które nie mają żadnego znaczenia dla szczęśliwego lub nieszczęśliwego życia, tak iż jedno z nich są godne uznania, drugie przeciwnie, a trzecie obojętne⁵.

Wychodząc od podstawowego podziału na rzeczy wewnętrzne i zewnętrzne, stoicy, ujmując rzecz ortodoksyjnie, tylko o tych pierwszych mówili, że cechuje je dobro lub zło, tym drugim przyznając inne określenia, najczęściej wartość. I o tym dobru właściwym mówią, używając zazwyczaj liczby pojedynczej tego terminu. Jednak, co już podkreślałam, nie zawsze byli w tym konsekwentni, w efekcie czego niekiedy życiu czy zdrowiu przypisywali cechę dobra w pewnym znaczeniu, kiedy indziej, jak w pochodzącym od Seneki motcie tej rozprawy, wszelkiego dobra im jednak odmawiali.

Sytuacja ta rodzi wiele pytań o to, jak dokładnie mają się do siebie wspomniane kategorie. Czy na przykład dobro w węższym znaczeniu jest synonimem cnoty, czy też raczej poszczególne cnoty są po prostu jakąś formą ujawniania się dobra najwyższego, nie będąc z nim synonimiczne? Jaka zachodzi relacja między dobrem a wartością? Czy wartości, czyli godne wyboru rzeczy zewnętrzne, są całkowicie niezależne, a więc obojętne dla dobra, czy też, jak to poświadczają inne fragmenty, są w pewnym sensie potrzebne? To ostatnie zdaje się potwierdzać znany cytat z Diogenesa:

Przez wartość stoicy rozumieją pewną pomoc dla rozumnego życia, a jest nią wszystko, co jest dobre. Za wartość uważają także pewną siłę pośredniczącą lub to, co może się przyczynić do życia zgodnego z naturą; takie są, mówiąc przykładowo, bogactwo i zdrowie⁶.

Jak rozumieć tego rodzaju cytaty? Czy dobro potrzebuje pomocy ze strony rzeczy zewnętrznych, czy nie? Jeśli tak, to nie jest w pełni niezależne względem nich. Jeśli nie, to po co w ogóle rozróżniać między rzeczami zewnętrznymi na te, które są bardziej lub mniej godne wyboru?

⁴ Seneka Młodszy, *Listy moralne...*, List 74.

⁵ Cynceron, *O najwyższym dobru i złu*, przeł. W. Kornatowski, [w:] *Pisma filozoficzne*, Warszawa 1961, s. III.1.16.

⁶ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy...*, s. VII, 1.

Problemy definicyjne

Do wyliczonych tu problemów natury terminologicznej należy dodać powiązane z nimi problemy natury definicyjnej. Centralnym pojęciem stoickiej aksjologii jest dobro najwyższe, dla którego niekiedy, wbrew intuicjom języka naturalnego (za którymi idzie Arystoteles w drugim z mott tej rozprawy), stoicy rezerwują termin dobro. Jest to jednak jeden z najbardziej mętnie zdefiniowanych terminów. Weźmy fragment z ważnego antycznego źródła historycznego:

Cell ten Zenon oddał tak: 'żyć zgodnie', to znaczy według jednej myśli i harmonijnie, jako że żyjący w walce są nieszczęśliwi. Ci po nim, uszczegółowiając to, wyrazili się tak: 'żyć zgodnie z naturą', uznając, że wypowiedź Zenona miała niepełne orzeczenie⁷.

Wynikałoby z tego, że dobro definiowane jest albo przez wymagającą dalszego doprecyzowania harmonię wewnętrzną, albo przez zgodność (harmonię) z naturą, co też wymaga dalszego doprecyzowania. Odpowiedni fragment z Diogenesa zdaje się przemawiać na rzecz tej drugiej interpretacji, choć jednocześnie rzecz dalej komplikuje: „Dlatego Zenon powiedział pierwszy w swym dziele *O naturze człowieka*, że dalszym najwyższym celem jest żyć zgodnie z naturą, to znaczy żyć zgodnie z cnotą”⁸.

Wspomniana przeze mnie komplikacja bierze się z tego, że nie wiadomo, jaka jest relacja natury z cnotą. Czy są synonimami? Nieco dalej ten sam Diogenes Laertios dodaje: „Cnota według niego jest to harmonijne usposobienie”⁹.

Uzyskujemy pewnego rodzaju błędne koło, bo dobro jest definiowane jako harmonia z naturą, która jest rozumiana jako cnota, która następnie jest rozumiana jako harmonia.

Ogólnie rzecz ujmując, w pismach stoickich napotyka się na stałą tendencję, żeby wiele kluczowych pojęć definiować zwrotnie. Są to terminy: dobro (najwyższe), cnota, rozum (względnie rozumność), natura. Każde z tych pojęć bywa definiowane przez trzy pozostałe, skazując przez to czytelników i adeptów stoicyzmu na odwieczne krążenie w definicyjnym błędnym kole.

Część badaczy przychyliła się wprawdzie do tego, że jeden z tych terminów jest jednak centralny. Jak czytamy na przykład:

Sokrates pytał Eutyfrona, czy zbożnym jest coś dlatego, że jest miłe bogom, czy też jest miłe bogom dlatego, że jest zbożne. Gdybyśmy analogiczne pytanie zadali stoikom i spytali, czy dlatego coś jest zgodne z naturą, że jest dobre, czy też jest dobre, bo jest zgodne z naturą, stoicy nie wahałoby się prawdopodobnie uznać, że zachodzi pierwsza, nie druga z tych dwóch ewentualności¹⁰.

⁷ Arejos Didymos, *Podręcznik etyki*, przeł. M. Wojciechowski, Kraków 2005, s. 6a.

⁸ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy...*, s. VII.1.87.

⁹ Tamże, s. VII.1.87.

¹⁰ M. Ossowska, *Zarys aksjologii stoickiej*, Warszawa 1923, s. 6.

Nawet jeśli jest to słuszna intuicja, to dalszych problemów nastęrcza nam wyjaśnienie dobra, skoro na przykład bardzo często jest definiowane za pojęciem natury. W niektórych miejscach wydaje się, że natura to tyle co wola bogów, gdzie indziej, że zaspokajanie potrzeb biologicznych, gdzie indziej, że to rozumność, co znowu wraca nas kołem do innego ze sposobów definiowania dobra.

Jedynym wyjściem, jakie tu widzę, jest specyficzne doprecyzowanie poszczególnych terminów, ale takie, które nie narazi nas przy tym na anachronizm. Antyczne rozumienie natury w wielu miejscach odbiega bowiem od współczesnego ze względu na postępowanie wiedzy biologicznej i psychologicznej.

Problemy z hierarchią

Sprawę dodatkowo komplikuje pojęcie hierarchii wartości. Ustaliliśmy już, że podstawowym wyznacznikiem tej hierarchii jest podział na dobro i wartość. Wszystkie oceniane pozytywnie stany rzeczy w świecie podpadają w tym ujęciu pod jedną z tych dwu kategorii. Z tym że dobro jest jedno, podczas gdy wartości jest wiele. Ta wielość wymaga pewnego uporządkowania, dzięki któremu można dokonywać wyborów. Sposobem na to uporządkowanie jest hierarchia. Niestety stoicy w różnych miejscach odmiennie i raczej dość mgliście wyjaśniają regułę układania wartości w hierarchię.

Po pierwsze trzeba tu odróżnić dwa rodzaje hierarchii. Pierwszy rodzaj hierarchii dotyczy cnót, a nie wartości, i ta hierarchia jest ze względu na poziom szczegółowości. Drugi rodzaj hierarchii dotyczy wartości i ta hierarchia jest ze względu na stopień wartości czy ważności. Zacznijmy od omówienia pierwszej.

Wielość cnót

Autorzy stoicy wyliczają wiele cnót. Jednak podkreślają też ich jedność. Cytowany już tu Arejos Didymos podaje:

Wszystkie cnoty, które są wiedzą i umiejętnością, wspólne mają wzorce i ten sam cel, jak to stwierdzono, dlatego też są niemożliwe do rozdzielenia. Mający jedną ma wszystkie, a działający zgodnie z jedną zgodnie ze wszystkimi działa¹¹.

Istnieje zatem jakaś jedna nadrzędna cnota, jest nią mądrość, czyli wiedza o tym, co dobre i złe. Poszczególne cnoty są tylko sposobem jej przejawiania się w konkretnej sytuacji. Przy czym stoicy wyróżniają zazwyczaj pewną grupę cnót podstawowych, zwanych też kardynalnymi, wszystkie inne cnoty uznając za jakąś dalszą ich postać:

¹¹ Arejos Didymos, *Podręcznik etyki*, s. 5b5.

Za najważniejsze uznają stoicy następujące cnoty: przezorność, dzielność, sprawiedliwość, umiarkowanie, a jako ich odmiany: wielkoduszność, opanowanie, wytrwałość, bystrość umysłu, roztropność¹².

Hierarchia, o której tu mowa, układa się więc tak: mądrość – cnoty kardynalne – reszta cnót. Jest to hierarchia ze względu na poziom szczególności. Każda najbardziej szczegółowa cnota uczestniczy w którejś z cnót kardynalnych, każda cnota kardynalna jest jakąś postacią mądrości. Mądrość natomiast jako cnota najwyższa w tym ujęciu jest tożsama z najwyższym dobrem, rozumem, postępowaniem w zgodzie z naturą, harmonią wewnętrzną.

Wielość wartości

Oprócz wielości cnót, które wszystkie są dobrami wewnętrznymi, istnieje jeszcze wielość wartości, z których wszystkie rozumiane są jako jakieś stany rzeczy zewnętrznych względem człowieka, ale takie, które są z pewnego powodu dla tego człowieka godne wyboru. Tradycyjnie stoicy wyliczają tutaj wiele rzeczy będących stosunkowo powszechnym przedmiotem ludzkich zabiegów oraz pragnień. W bardzo znanym ustępie z Epikteta czytamy:

Z wszystkich rzeczy jedne są od nas zależne, drugie zaś niezależne. Zależne są od nas: sądy, popędy, pragnienia, odrazy i jednym słowem – to wszystko, co jest naszym dziełem. Niezależne natomiast są od nas: ciało, mienie, sława, godności i jednym słowem – to wszystko, co nie jest naszym dziełem¹³.

Do rzeczy niezależnych zalicza tu Epiktet wszystkie te, którym zazwyczaj przypisywana jest jakaś wartość. Przeglądając wypowiedzi stoików, możemy poklasyfikować te zewnętrznie pozytywne stany rzeczy na: kondycję ciała (psychiczną i fizyczną), stan posiadania, relacje z innymi ludźmi (role społeczne, przyjaźnie, uznanie), przyjemności (doznania zmysłowe i intelektualne), relacje ze światem (kontakt z przyrodą, rozumienie natury kosmosu), działalność twórczą (o ile nie podpada pod którąś z poprzednich kategorii). Każda z tych głównych kategorii rozpada się dalej (analogicznie z cnotami) na podkategorie, co częściowo w nawiasach uwidocznilem. Kluczowym problemem każdej teorii wartości, w tym stoickiej, jest kwestia wyboru między nimi, jeśli nie można realizować dwu jednocześnie.

Jedną z odpowiedzi na pytanie o sposób wyboru jest hierarchia wartości. Ze znanych nam tekstów stoickich nie wynika niestety żadna tego rodzaju jasna hierarchia – mamy tu raczej wiele luźnych, mniej lub bardziej uporządkowanych wzmianek. Jak zatem notuje ogólnikowo Marek Aureliusz:

¹² Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy...*, s. VII.1.

¹³ Epiktet, *Encheiridion*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *Diatryby; Encheiridion; z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, Warszawa 1961, s. 455 (1).

Zarazem oczywiście uwzględniam, stosownie do wartości, i rzeczy obojętne¹⁴.

Z kolei na przykład w dziele *O dobrodziejstwach* Seneka zastanawia się, jakich dobrodziejstw udzielać powinno się innym ludziom. W odpowiedzi na to pytanie przedstawia ich pewną klasyfikację według hierarchii wartości. Podstawowa zasada tej klasyfikacji jest następująca:

Z kolei rozważmy, jakie dobrodziejstwa należy dawać i w jaki sposób. Otóż na pierwszym miejscu dawajmy takie, jakich wymaga konieczność, na drugim – pożyteczne, na trzecim – przyjemne, dla umilenia życia¹⁵.

W dalszej części Seneka doprecyzowuje poszczególne części hierarchii. Na temat pierwszej kategorii, rzeczy koniecznych, pisze między innymi:

Jeśli chodzi o rzeczy konieczne do życia, to pierwsze miejsce w hierarchii potrzeb zajmują te, bez których żyć nie możemy, do drugiej kategorii należą takie, bez których żyć nie powinniśmy, do trzeciej takie, bez których żyć nie mamy chęci. Do pierwszej kategorii należą takie dobre uczynki jak uratowanie kogoś z rąk wroga, od gniewu tyrana, od proskrypcji i z innych niebezpieczeństw, które w różny i niemożliwy do przewidzenia sposób zagrażają życiu człowieka. [...] Najbliższe miejsce zajmują po nich te dobra, bez których żyć wprawdzie możemy, ale bez nich – śmierć bardziej jest pożądana. Należą do nich na przykład wolność, dobre imię, czyste sumienie. W następnym z kolei rzędzie stawiamy te dobra, którym wysoką wartość nadają związki pokrewieństwa, trwałej przyjaźni, długoletniego współżycia i towarzystwa, jak dzieci, żony, przyjaciele, ognisko i bogi domowe, i wszystko inne, do czego tak bardzo przyłągnęliśmy sercem, że wolelibyśmy utracić życie niżeli te dobra¹⁶.

Widzimy tu zarys pewnej dość przemyślanej klasyfikacji, powstałej wprawdzie na potrzeby regulacji sposobu udzielania dobrodziejstw innym ludziom – nie ma jednak powodu, żeby ta sama klasyfikacja nie stosowała się zwrotnie do nas samych.

Tam, gdzie Diogenes Laertios, po omówieniu dobra, przechodzi do omówienia wartości, tam też przedstawianie różnych ich kategorii sugeruje istnienie naturalnej hierarchii między nimi:

Spśród rzeczy godnych wyboru jedno się wybiera ze względu na nie same, inne ze względu na coś innego, a jeszcze inne i ze względu na nie same, i ze względu na coś innego. Do pierwszej grupy zaliczamy odwagę, wykształcenie i tym podobne rzeczy, do drugiej – bogactwo, dobre urodzenie i tym podobne rzeczy, do trzeciej – siłę, dobre zmysły, sprawność ciała. Jedne stawia się wyżej nad inne ze względu na nie same dlatego, że są zgodne z naturą, inne ze względu na coś innego dlatego, że przynoszą niemałe korzyści¹⁷.

¹⁴ Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1958, s. III.13.

¹⁵ Seneka, *O dobrodziejstwach*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *O łagodności; O dobrodziejstwach; Satyra na śmierć Klaudiusza Cezara*, Warszawa 1965, s. I.11.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy...*, s. VII.1.

Bardzo trudno wydedukować z tego fragmentu, jak winna wyglądać hierarchia. Wydaje się, że wyżej stawiane są rzeczy, które wartościuje się dlatego, że są zgodne z naturą. Problem jednak, że zgodne z naturą jest dla stoików wiele rzeczy. W wielu miejscach namysł nad dobrem i wartościami zaczyna od naturalnego biologicznego odruchu samozachowawczego istot żywych. Pisze o tym Diogenes Laertios:

Stoicy twierdzili, że pierwszy popęd istoty żywej zwraca się ku zachowaniu własnej istoty i tkwi w niej od samego początku, jak mówi Chryzyp w pierwszej księdze *O celach*, głosząc, że pierwszą troską wszystkiego, co żyje, jest zachować swój ustrój i swoją świadomość¹⁸.

Pisze o tym także Ciceron, kiedy referuje poglądy stoików:

Filozofowie, [...] których naukę uważam za słuszną, utrzymują, że gdy tylko narodzi się jakieś żywe stworzenie, [...] od razu czuje życzliwość dla samego siebie, troszczy się o zachowanie siebie i swojego dobrego stanu, lubi wszystko, co stan ten utrzymuje, żywi zaś wstręt do zagłady i do tego, co zagładę wydaje się sprowadzać¹⁹.

Z uwag tych wynikałoby, że najwyżej w hierarchii wartości stoi troska o siebie, przy czym, ponieważ jednocześnie zdaniem stoików istotą człowieka jest zdolność myślenia, to troska o tę zdolność byłaby na pierwszym miejscu. Czym jednak różni się troska o siebie rozumiana jako ćwiczenie się w cnocie od troski o siebie jako jedna z rzeczy zewnętrznych? Przecież wykształcenie, o którym pisze Diogenes Laertios, lokuje on nie w obszarze dobra (zatem rzeczy od nas zależnych), lecz wartości (zatem rzeczy od nas niezależnych) – czy uznanie, że troszczenie się o którąś z rzeczy niezależnych jest troszczeniem się o siebie, nie jest sprzeczne z podstawowym stoickim podziałem na rzeczy zależne i niezależne?

Do tego dochodzi dalsza wątpliwość. Co z troską wobec innych istot, ludzkich i pozaludzkich? Powinności społeczne stanowią bardzo ważny aspekt etyki stoickiej, niemal jeden z dominujących motywów *Rozmyślań* Marka Aureliusza. Czytamy więc u niego:

Dobrem więc stworzenia rozumnego – współzycie. Dawno bowiem udowodniono, żeśmy zrodzeni do współzycia²⁰.

A w innym miejscu:

Odpadkiem od społeczeństwa ten, kto duszę własną oddziela od duszy istot rozumnych, choć jest jedna²¹.

Dążenie do relacji z innymi i troska o innych wydaje się tu wartością priorytetową. Podobnie często motyw troski o swego rodzaju służby bliźnim występuje u Epikteta, co

¹⁸ Tamże.

¹⁹ Ciceron, *O najwyższym dobru i zlu*, przeł. W. Kornatowski, [w:] *Pisma filozoficzne*, Warszawa 1961, s. III.1.16.

²⁰ Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, s. V.16.

²¹ Tamże, s. IV.29.

rodzi pytanie o relację w hierarchii wartości między wartościami społecznymi a indywidualnymi. Jest to pytanie tym istotniejsze, że stoicyzm często oskarżano o postawę jeśli nie egocentryczną, to co najmniej autocentryczną.

Podsumowując rozważania tego podrozdziału, zebrałem tu wyjściowe dane i problemy ze spójnym opracowaniem stoickiej teorii dobra i wartości. Są to więc trzy rodzaje problemów: terminologiczne, definicyjne i związane z hierarchią wartości.

Stoicyzm i Sokrates

Znaczenie Sokratesa dla stoików

Jedną z najważniejszych inspiracji filozoficznych stoicyzmu jest nauczanie i postawa Sokratesa. Zdarzało się antycznym stoikom (na przykład Epiktetowi) zaliczać Sokratesa wprost do najwyższych autorytetów ich szkoły, co by sugerowało, że nauczanie Sokratesa w znikomym stopniu odbiegało od tego, czego nauczają stoicy. W *Diatrybach* Epiktet podaje na przykład jedną z głównych zasad filozofii stoickiej, po czym jako przykład jej stosowania pokazuje Sokratesa:

A w ogóle zapamiętaj to sobie, że sami siebie dręczymy, że sami siebie gryziemy, to znaczy – urojenia nas dręczą i urojenia nas gryzą. Bo i co to właściwie znaczy, że z ciebie szydzą? Stań i ty obok skały i wymyślaj na nią szyderstwa! No i co wskórasz? Gdyby ktoś zatem na ludzkie języki był tak nieczuły jak skała, jaki pożytek miałby szyderca? [...] Takiego ducha wyrabiał w sobie Sokrates i dlatego zawsze trwał w pogodnym usposobieniu, zachowując ten sam wyraz twarzy²².

Zdarzało się także, że niektórych antycznych stoików porównywano z Sokratesem (przede wszystkim Muzoniusza Rufusa i Epikteta ze względu zwłaszcza na charyzmatyczny styl ich nauczania).

Nie gdzie indziej niż u Sokratesa trzeba szukać punktu wyjściowego dla rozumienia stoickiej teorii dobra i wartości. Właśnie u Sokratesa znajdujemy wyjściowe rozróżnienia, jedynie pogłębione później w filozofii stoickiej. Z postacią tego filozofa, a także sposobu, w jaki jego poglądy przekazał Platon, wiąże się pewien mankament: chodzi o osobliwe napięcie między tym, co zostało powiedziane wprost, a tym, co zostało jedynie zasygnalizowane, czy, jak wykazują niektórzy badacze, pokazane²³. Pewne rzeczy są powiedziane przez Sokratesa wprost, pewne można wyczytać między wierszami, jednak niektóre, nierzadko kluczowe, można wydedukować nie z tego, co Sokrates mówi, ale co robi. Żeby zrozumieć pełnię przekazu Sokratesa, trzeba interpretować to, co mówi, w kontekście tego, gdzie to mówi, do kogo mówi i co przy tej okazji robi:

²² Epiktet, *Encheiridion*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *Diatryby; Encheiridion; z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, PWN, Warszawa 1961, s. 82 (I.25).

²³ Por. G.M. Mara, *Socrates' Discursive Democracy; Logos and Ergon in Platonic Political Philosophy*, New York 1997, rozdz. 1.

Logoi [wypowiedzi] i *erga* [działania] Sokratesa są zatem wzajemnie korzystne, będąc do pewnego stopnia we wzajemnym napięciu²⁴.

Najpierw wskażę, co Sokrates mówi wprost i co można z tego ewentualnie wydedukować, a później, co tylko pokazuje w działaniu.

Teoria wartości Sokratesa, czyli co Sokrates mówi o wartościach

Sokrates dokonał czterech kluczowych odkryć czy innowacji w obszarze teorii wartości. Po pierwsze sformułował jasną koncepcję człowieka jako istoty wewnętrznej, to znaczy wewnątrzsterownej, a nie zewnątrzsterownej. Po drugie wyraźnie odróżnił dobra wewnętrzne, określające charakter i jakość postępowania człowieka, od dóbr zewnętrznych, które człowiek może posiadać, ale które nie wpływają na jego istotę. Po trzecie twierdził, że szczęście zależy wyłącznie od stanu dóbr wewnętrznych, to znaczy od kondycji duchowej człowieka. Po czwarte wreszcie uważał, że nie ma różnicy między wiedzą o dobru a wolą czynienia dobra – pogląd znany pod pojęciem intelektualizmu etycznego – jeśli człowiek wie, co jest dobre, nie jest w stanie nie chcieć do tego dążyć.

Tekstem, w którym te wszystkie elementy nauczania Sokratesa manifestują się jednocześnie, jest *Obrona Sokratesa* Platona. Platon prawdopodobnie nie przypadkiem wybrał tę formę przekazu, dramat sądowy, do prezentacji poglądów swojego mistrza w możliwie najpełniejszej postaci. Było tak prawdopodobnie dlatego, żeby dzięki temu możliwie najdobitniej wyeksponować ideę oporu, przenikającą całe Sokratejskie myślenie o wartościach i człowieku. Jak podkreślają badacze, w epoce przedsokratejskiej człowieka wyznaczały trzy zasadnicze czynniki: wola bogów (tradycja religijna), pozycja społeczna (normy społeczne) i czynniki przyrodnicze (pragnienia i popędy)²⁵. Sokrates buduje swoją nowatorską doktrynę w opozycji do tych trzech czynników, co najdobitniej widać właśnie podczas procesu.

Po pierwsze więc Sokrates w pewnym sensie istotnie nie uznaje bogów, w tym mianowicie, że nie uznaje ich absolutnego autorytetu, lecz domaga się, by ich dyktaty, przed ich przyjęciem, poddać ocenie refleksji. Widzimy to także bardzo wyraźnie w *Eutyfronie*, gdzie pada to słynne pytanie:

Pomyśl no nad czymś takim: czy bogowie lubią to, co zbożne, dlatego że ono jest zbożne, czy też ono jest dlatego zbożne, że je bogowie lubią?²⁶

²⁴ Tamże, s. 30 [tłum. T.M.].

²⁵ Por. B. Snell, *Odkrycie ducha: studia o greckich korzeniach europejskiego myślenia*, przeł. A. Onysimow, Warszawa 2009, rozdz. 2 i 8.

²⁶ Platon, *Eutyfron*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993, s. 9e-10a.

Sokrates pyta tu innymi słowy o to, czy to wola bogów konstituuje to, co dobre, czy to raczej to, co dobre, wyznacza wolę bogów. Jego intencja z kontekstu wyводу jest jasna – bogowie nie mogą chcieć czegoś, co nie jest dobre. Wiedza o dobru, istnienie dobra, poprzedza więc tę wolę. Jednak ludzki rozum ma do wiedzy o dobru analogiczny dostęp – na mocy refleksji sam może i powinien na bieżąco weryfikować to, co przekazują ludziom bogowie w różnych tradycjach.

Podobnie z normami i presją społeczną, Sokrates całą swoją postawą podczas procesu dowodzi swojej tezy, że człowiek, o ile nie przyjmie czegoś za słuszne po poddaniu tego refleksji, ma w sobie siłę, żeby nie ugiąć się pod żadną presją. Jak czytamy:

Więc, gdybyście mi na to powiedzieli: Sokratesie, my teraz nie posłuchamy Anytosa, tylko cię uwolnimy, pod tym jednakże warunkiem, abys się nigdy więcej takimi poszukiwaniami nie bawił ani nie filozofował dalej, a jeśli cię znowu na tej robocie schwytano, to zginiesz – jeśli byście mnie, jak mówię, pod tymi warunkami puścić mieli, tobym wam powiedział, że ja was, obywateli, kocham całym sercem, ale posłucham boga raczej aniżeli was i póki mi tchu starczy, póki sił, bezwarunkowo nie przestanę filozofować [...]. Wobec tego, Ateńczycy – czy wy posłuchacie Anytosa, czy nie, i czy mnie wypuścicie, czy nie wypuścicie, ja nie będę postępował inaczej; nawet gdybym miał nie jeden, ale sto razy umrzeć²⁷.

Wreszcie człowiek, jego siła wewnętrznego namysłu, jest w stanie przewyciężyć nawet najbardziej przemożne instynkty, mianowicie strach przed śmiercią, czego Sokrates dowodzi, przyjmując ze spokojem wyrok śmierci, którego przy odrobinie wysiłku mógł uniknąć²⁸, a następnie samą śmierć, od której przy odrobinie wysiłku i ugodowości mógł się wymigać²⁹.

We wszystkich tych działaniach Sokrates powołuje się na jedną podstawową instancję i zasadę swojego działania, mianowicie na rozum. Najlepiej jest ta instancja i metoda streszczona w Platónskim *Kritonie* jako element uzasadnienia poddania się karze śmierci:

Ja już taki jestem; nie tylko teraz, ale zawsze taki, nie umiem nikogo i niczego innego z moich słuchać, jak tylko argumentu, który mi się po rozwadze wyda najlepszy³⁰.

Stoicy przejęli od Sokratesa wszystkie elementy jego nauczania, najbardziej eksponując podział na dobra wewnętrzne i zewnętrzne, nad którym nadbudowany jest następnie podział na rzeczy od nas zależne i niezależne. Jest także w filozofii stoickiej

²⁷ Platon, *Obrona Sokratesa*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993, s. 30b-c.

²⁸ Kiedy sędziowie podczas procesu najpierw zaproponowali mu karę grzywny, co on odrzucił i sprowokował ich, domagając się w zamian dożywotniej pensji państwowej. Por. tamże, s. 36d-e.

²⁹ Kiedy jego przyjaciele, przekupivszy strażników więzienia (w tamtych czasach było to w takich sytuacjach zwyczajową praktyką), zorganizowali dla Sokratesa możliwość ucieczki z więzienia, co on jednak zdecydowanie odrzucił. Por. Platon, *Kriton*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi...*, s. 50a-54e.

³⁰ Tamże, s. 46b.

obecny, choć nie tak czytelny dla współczesnego czytelnika, duch oporu. Jeszcze tu do niego wrócę.

Sokratejskie rozumienie istoty dobra (wartości), czyli co Sokrates robi, kiedy mówi o dobru (wartościach)

Paradoks Sokratesa

W odróżnieniu od stoików Sokrates jeszcze nie rozróżnia terminologicznie dobra i wartości, używając tych pojęć zamiennie. Widzieliśmy, że filozofując w opozycji do tradycji religijnej, norm społecznych i nakazów natury, Sokrates uważał, że właściwą i jedyną instancją ustalania wartości jest rozum ludzki. Podkreślał przy tym, że uzyskana na tej drodze wiedza jest rozstrzygająca. Jednocześnie stale głosił swoją ignorancję, co znalazło wyraz w sentencji najczęściej kojarzonej z jego osobą: „wiem, że nic nie wiem”. Sytuacja ta budzi naturalną konfuzję – jak można w dążeniu do dobra polegać tylko na rozumie, a jednocześnie głosić, że ten rozum niczego nie wskazuje?

Paradoks ten wpisany jest w samą konstrukcję przytaczanej tu już *Obrony Sokratesa*. Swoją obronę zaczyna Sokrates od opowieści o początkach swoich poszukiwań. Wyrocznia w Delfach miała pewnemu jego znajomemu powiedzieć, że nie ma osoby mądrzejszej od Sokratesa. Jednak on sam uważał, że nic nie wie. Jak wyznaje:

Bo ja, kiedyś to usłyszał, zacząłem sobie w duchu myśleć tak: Co też to bóg mówi? Cóż ma znaczyć ta zagadka? Bo ja, doprawdy, ani się do wielkiej, ani do małej mądrości nie poczuwam³¹.

Poczucie to nie przeszkadza jednak kilka stron dalej stawiać się w roli duchowego sumienia Aten, pouczającego Ateńczyków, jaki rodzaj życia jest godziwy, a jaki niegodziwy. Nie przeszkadza mu to też w przyjęciu śmierci w imię obrony swoich przekonań. Ale jakich przekonań, skoro Sokrates niczego nie wie? Zbiór przekonań Sokratesa, w myśl jego *dictum*, wydaje się pusty. Jak pusty zbiór może się okazać stawką, w imię której warto poświęcić życie?

Wydaje się, że jedyna odpowiedź tkwi w ironii Sokratesa. Ironia jest jego maską. Polega ona na tym, że to, co mówi, ma trochę inny sens, niż się go domyśla słuchacz. Na sens ten naprowadza zaś działanie Sokratesa, a nie jego mowa. Wiedza bowiem nie tkwi wyłącznie w słowach, lecz także w działaniach.

Przykłady trzech działań Sokratesa

Zbadajmy teraz na trzech przykładach, co robi Sokrates. Przykłady te pochodzą z trzech dialogów: *Charmidesa*, *Lyzisa* oraz *Protagorasa*. Zacznijmy od *Charmidesa*.

³¹ Platon, *Obrona Sokratesa*, s. 21b.

Wzrok, który nie widzi siebie

Fabuła *Charmidesa* jest prosta. Tytułowy uczestnik rozmowy jest młodzieńcem, który się uskarża na ból głowy. Sokrates oznajmia mu, że ma na to niezawodne lekarstwo w postaci pewnej modlitewki, którą otrzymał od trackiego lekarza. Jest jednak jedno zastrzeżenie. Można ją stosować tylko wobec osoby, którą cechuje rozwaga. Dlatego, zanim Sokrates przekaze Charmidesowi obiecaną modlitewkę, musi wpiery ustalić, czy Charmides posiada cnotę rozwagi. To prowadzi do zawiązania dialogu, który ma na celu ustalenie, czym jest rozwaga i czy Charmides ją posiada. Dialog ten ma typowo sokratyczną konstrukcję, to znaczy, że kończy się fiaskiem, którego przyczyną Sokrates nietypowo bierze sam na siebie. Jak czytamy na końcu dialogu:

Ale ja sobie myślę, że to tak nie jest [iż nie da się ustalić istoty rozwagi], tylko że ja sam jestem lichy poszukiwacz. Bo przecież rozwaga to wielkie dobro i jeżeli ty je masz, toś szczęśliwy. Tylko zobacz, czy masz, a nie będzie trzeba modlitewki. Jeżeli je posiadasz, to tym bardziej – ja bym ci tak radził przynajmniej – myśl sobie, że ja jestem gaduła, który plecie trzy po trzy i nie potrafi na żaden temat rozumować porządnie, a ty, im bardziej jesteś rozważny, tym większe twoje szczęście³².

Osobliwy to ustęp, który rodzi liczne pytania. Po pierwsze: skoro Sokrates nie potrafi ustalić, czym jest rozwaga, to na jakiej podstawie on sam otrzymał lekarstwo na ból głowy, które wymaga stwierdzenia rozwagi u stosującego je? Po drugie: dlaczego teraz Sokrates oświadcza, że modlitewka, którą posiada, może nie jest potrzebna, jeśli Charmides posiada rozwagę? Po trzecie: jaki w ogóle ma sens sugestia, żeby Charmides sam u siebie sprawdził, czy ma rozwagę, skoro wcześniej nie byli w stanie razem ustalić, czym ona jest?

W centralnym momencie dialogu Sokrates proponuje pewną interesującą analogię:

– Zastanów się, czy masz wrażenie, że istnieje jakiś wzrok, jakieś widzenie, które nie odnosi się do rzeczy, danych także innym wzrokiem, ale jest widzeniem samego siebie oraz innych widzeń, a niewidzeń tak samo. I ono barwy nie widzi żadnej, chociaż jest widzeniem, widzi tylko siebie samo i inne widzenia. Czy nie wydaje ci się, że istnieje jakieś takie widzenie?

– Na Zeusa, wcale mi się tak nie wydaje.

– No cóż, a słuch, który głosu żadnego nie słyszy, a słyszy tylko sam siebie i słyszy inne słuchy, a niesłuchy tak samo?

– I to nie³³.

Sokrates podaje dalej jeszcze kilka podobnych przykładów. Następnie ze swoim rozmówcą ustala, mając na myśli rozwagę, że analogia ta nie zachodzi w stosunku do wiedzy, która jest wiedzą o sobie samej. Stwierdza przy tym w zastanawiająco bezkrytyczny sposób:

³² Platon, *Charmides*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Charmides; Lysis*, Warszawa 1959, s. 175e-176a.

³³ Tamże, s. 167c-d.

- Tylko zdaje się, że wiedzę jakąś przyjmujemy taką, która nie jest wiedzą o żadnym przedmiocie innym, tylko o sobie samej i o innych wiedzach?
- Przyjmujemy.
- Prawda, że to dziwnego coś, jeżeli nawet i jest taka? No, nie spierajmy się, że jej nie ma, tylko patrzmy jeszcze, czy jest³⁴.

W dalszym toku dialogu, w którą stronę by w rozumowaniu nie poszli, wikłają się w same sprzeczności, ostatecznie ponosząc fiasko, jak już wspomniałem.

Mój wniosek z tak rozegranej fabuły rozmowy jest taki, że Sokrates uważa rozwagę za wiedzę, którą się wie o czymś, ale która jednak nie może uchwycić samej siebie. Jego aluzje na końcu rozmowy mają zasugerować, że oni nie uchwycili rozwagi, lecz ją zrobili. Rozwaga jest tym, co robili przez cały dialog – i właśnie dlatego Charmides nie potrzebuje już modlitewki. I nie skarży się już na koniec dialogu na ból głowy. Bycie rozważnym to rozważanie za i przeciw na rzecz tego, co słuszne.

Niemądra przyjaźń

Zajrzyjmy teraz do *Lyzisa*. Jest to dialog o przyjaźni. Stosując inny typowy dla siebie wybieg, Sokrates wciąga grupę młodych ludzi, w tym tytułowego *Lyzisa*, w rozmowę na temat istoty przyjaźni. Istotą wybiegu jest tutaj, że jeden z rozmówców bardzo chciałby się zaprzyjaźnić z pięknym *Lyzisem*, ale nie bardzo umie się za to zabrać. Sokrates wyjaśnia mu, że w tym celu trzeba najpierw zrozumieć, czym jest prawdziwa przyjaźń. Podobnie jak w *Charmidesie* – i w charakterystyczny dla dialogów sokratycznych sposób – i ta rozmowa kończy się fiaskiem. Ostatnie zdania dialogu, wypowiedziane przez Sokratesa, kiedy już wszyscy zbierają się do domu, brzmią:

Kiedy oni już odchodzili, powiedziałem jeszcze: *Lyzisie* i *Meneksenosie*, zabawne się z nas zrobiło towarzystwo: ja stary i was dwóch. Będą mówili ci, co odchodzą, że uważamy się wszyscy za przyjaciół – siebie też razem z wami liczę – a jednak jeszcze nie udało się nam dojść, co to właściwie jest przyjaciel³⁵.

Podobnie jak w *Charmidesie*, tak i tutaj napotykamy na paradoks. Żeby się przyjaźnić, trzeba wiedzieć, co to przyjaźń. Rozmówcom się tego nie udało ustalić. Jednak przypisuje im Sokrates na końcu właściwość przyjaciół. Nie mając więc mądrości przyjaźni, mają jednak przyjaźń? Na jakiej podstawie?

W centralnym miejscu dialogu, tak jak w *Charmidesie*, znajdujemy prawdopodobnie istotną wskazówkę:

Więc myślę sobie, że oni [mędracy] mówią tak: *dobrzy* ludzie są do siebie podobni i są sobie przyjaciółmi, a *zli*, jak to się nawet o nich mówi, nigdy nie są podobni nawet do siebie samych,

³⁴ Tamże, s. 168a.

³⁵ Platon, *Lyzis*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Charmides; Lyzis...*, s. 223b.

tylko jacyś nieprości, powikłania i nieobliczalni. Jeżeli coś jest niepodobne do samego siebie i mieni się – raz takie, raz inne – trudno, żeby to się robiło podobne do drugiego i weszło z nim w przyjaźń. Czy i tobie się tak nie wydaje?

– Wydaje mi się tak – powiada.

– Zatem to przeczuwają i odgadują, takie mam wrażenie, przyjacielu, ci, którzy mówią, że podobne jest przyjacielem podobnego. To, że jedynie tylko dobry jest przyjacielem dobrego i żadnego innego, a zły ani z dobrym, ani ze złym w prawdziwą przyjaźń nie wejdzie³⁶.

Istotą tego wywodu jest teza, że prawdziwa przyjaźń możliwa jest tylko między dobrymi ludźmi, a więc między ludźmi, którzy odznaczają się jakąś kondycją duszy, którą nazywamy dobrem. Podobnym tropem pójdzie potem Arystoteles, klasyfikując różne rodzaje przyjaźni i wskazując, że tylko przyjaźń ludzi mających na celu dobro jest najtrwalsza i najprawdziwsza³⁷. Stąd w dalszym toku wywodu rozmówcy z *Lyzisa* próbują uchwycić naturę dobra, jednak, jak się już powiedziało, bez powodzenia.

Sądzę, że i tutaj Sokrates puszcza nam oko. Swoim działaniem, a nie słowami, chce nam dać do zrozumienia, że w trakcie rozmowy doszło do tego, co jest przedmiotem poszukiwań, choć to nie zostało nazwane. Skoro efektem rozmowy stała się przyjaźń, to znaczy, że w jej trakcie musiało w jakiś sposób ziścić się dobro. Czy nie jest więc ono po prostu wspólnym refleksyjnym poszukiwaniem tego, co dobre? Podkreślmy to: dobro to nie dobro w znaczeniu jakiegoś statycznego, dającego się uchwycić stanu, lecz poszukiwanie tego, co dobre. Sposób, w jaki się to robi, wyznacza naturę dobra.

Schówek i przedsięwzięcie

Ostatni dialog, na który chciałem tu zwrócić uwagę, to *Protagoras*. Sofista Protagoras przybywa do Aten z zamiarem udzielania odpłatnych nauk. Chce je u niego pobierać młody przyjaciel Sokratesa, Hipokrates. Sokrates przestrzega go, że powinien się najpierw upewnić, jakie to są nauki, co właściwie człowiekowi dają, zanim zdecyduje się przystąpić do nauki. Z tą intencją udają się do Protagorasa, który zaraz na wstępie wyjaśnia im, że jego nauki czynią ludzi lepszymi:

Otóż, młodzieńcze, jeśli będziesz ze mną obcował, zyskasz to, że po dniu przebywania ze mną odejdiesz do domu, stawszy się lepszym, a po następnym znowu tak samo. I tak każdego dnia, wciąż wzrastając w doskonałości³⁸.

Ma tu rzecz jasna Protagoras na myśli bycie dobrym człowiekiem, jednak nie doprecyzowuje tego, co podchwycił Sokrates, podejmuje rozmowę, która ostatecznie wykazuje, iż nie wiadomo, czym właściwie jest to dobro, którego ma człowiekowi jakoś przybywać.

³⁶ Tamże, s. 214c-d.

³⁷ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, s. 1155b-1156b.

³⁸ Platon, *Protagoras*, przeł. L. Regner, Warszawa 2004, 318a.

Jednakże najważniejsze z punktu widzenia celów tej rozprawy rzeczy dzieją się w tym dialogu na samym początku. Najpierw Sokrates coś mówi, a potem coś robi. Tym, co wypowiada, jest osobliwa metafora, za pomocą której chce on swego młodego przyjaciela przestrzec przed zbyt pochopnym przyswajaniem niesprawdzonej wiedzy.

Po nabyciu bowiem żywności lub napojów u kupca lub sklepikarza można je zabrać w osobnych naczyniach i przed wprowadzeniem ich do ciała jako pokarmu lub napoju można, odłożwszy je w domu, u wezwanego znawcy zasięgnąć rady, co się nadaje do jedzenia lub picia, a co nie, i w jakiej ilości lub czasie. Dlatego przy kupnie niebezpieczeństwo jest nie tak wielkie. Nauki natomiast nie można włożyć do oddzielnego naczynia, lecz po uiszczeniu opłaty, przyjmując naukę z konieczności do samej duszy, uczeń odchodzi albo z uszczerbkiem, albo ubogacony³⁹.

W innym znanym dialogu, mianowicie w *Fajdrosie*, Platon przekonuje, że niebezpiecznie jest powierzać swoje myśli pismu, gdyż każdy może napisane słowa zrozumieć po swojemu⁴⁰. Jedynie ustny przekaz chroni przed wypaczeniami i gwarantuje uzyskanie mądrości. Jednak to nie przeszkodziło Platonowi przekazywać swoich poglądów w pismach, włącznie z poglądem o nieprzekazywaniu poglądów w ten sposób. To bardzo głęboka ironia.

Analogiczna ironia pojawia się tutaj. Sokrates przestrzega swojego młodego przyjaciela przed pobieraniem nauk u osób, które mogłyby nam zaszkodzić, po czym, nie przedstawiając żadnego dowodu na to, że to jest bezpieczne, udaje się z nim pobierać te nauki u sofisty (można się domyślać, że właśnie Sokrates występuje tu w roli wezwanego znawcy) – bo czym innym jest toczona później rozmowa z Protagorasem o naturze dobra, jak nie pobieraniem nauki? Mówiąc, że nie należy pisać, Platon jednocześnie pisze, pokazując, że zakaz pisania jest warunkowy – jednak nie podaje jasno tego warunku, gdyż właśnie samego tego warunku nie można zapisać. Podobnie tutaj: nie można pobierać nauk, nie sprawdzwszy ich, chyba że jest spełniony jakiś warunek, który jednak nie jest podany wprost.

Zaraz po podaniu przytoczonej metafory rozgrywa się w *Protagorasie* osobliwa scena, również charakterystyczna dla postaci Sokratesa. Sokrates i Hipokrates udają się do domostwa, w którym gościł Protagoras, żeby z nim odbyć rozmowę. Jednak nie od razu weszli do środka:

Za jednomyślną zgodą wybraliśmy się w drogę. Gdyśmy się znaleźli w przedsionku, zatrzymaliśmy się, aby omówić jakąś sprawę, którą zajmowaliśmy się przez drogę. Aby nie pozostawić niedokończonej, lecz wejść dopiero po jej dokończeniu, zatrzymaliśmy się w przedsionku, rozmawiając, dopóki nie doszliśmy do obopólnej zgody. Wydaje mi się, że odźwierny, jakiś rzezaniec, podслуchiwał nas. Możliwe zaś, że z powodu natłoku sofistów zrobił się zgryźliwy wobec ciągle nachodzących dom gości. Gdyśmy więc zakołatali do drzwi, on otworzywszy i ujrawszy nas, zawołał:

³⁹ Tamże, s. 314a-b.

⁴⁰ Platon, *Fajdros*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi...*, s. 274c-276a.

– A, do licha, znów jacyś sofiści! Pan nie ma czasu.
I zaraz bardzo rozsierdzony oburącz, ile miał siły, trzasnął drzwiami⁴¹.

Później udało się im przekonać odźwiernego, żeby ich wpuścił. Jednak kluczowa w tej scenie jest jej wymowa metaforyczna. Po co w dialogu o dobru Platon poświęca miejsce na taką scenę? Dlaczego robi to zaraz po podaniu metafory spichlerza? Jak ma się ta scena do innych słynnych z dialogów Platona scen zatrzymania się Sokratesa (na przykład w przedśionku domu Agatona w dialogu *Uczta*⁴²)? Moja interpretacja jest taka, że bezpośrednie przyjmowanie niesprawdzonej wiedzy jest niebezpieczne, o ile nie wyrobi się najpierw odpowiedniego krytycznego nastawienia, które polega na zatrzymywaniu się i namyśle. Refleksyjność, o którą chodzi Platonowi, która jest synonimem dobra, polega między innymi na umiejętności zatrzymywania się w przedśionku i poddawania rzeczy namysłowi, zanim się je przyjmie – refleksyjność to przedśionek. I takim zatrzymaniem i poddawaniem namysłowi jest cała rozmowa Sokratesa z Protagorasem.

Pośrednictwo Platona i Arystotelesa

Wydaje się, z powyższego, że dobro w rozumieniu tej unikatowej kondycji ducha, która czyni człowieka dobrym, spełnionym i szczęśliwym, to pewnego rodzaju refleksyjna postawa, a nie zbiór jawnych kryteriów oceniania czy norm postępowania. Tym tropem pójdą potem stoicy – rozwijając i pogłębiając tę intuicję, czyniąc ją też podstawą codziennej systematycznej praktyki duchowej.

Jednak warto zwrócić uwagę, że pogląd ten jest także obecny u następców Sokratesa, Platona i Arystotelesa. Wprawdzie granica między Sokratesem i Platonem jest dyskusyjna i nieostra (trudno ustalić, gdzie Platon referuje Sokratesa, a gdzie wprowadza swoje poglądy), jednak przyjęło się uważać, że teoria idei i najpóźniejsze pisma Platona nie mają już intencji przekazywania poglądów Sokratesa (nawet jeżeli tym, co Platon przekazuje, jest pewna jego twórcza fantazja na temat Sokratesa, znacznie odbiegająca od historycznego pierwowzoru, o którym bardzo niewiele wiemy).

Właśnie w jednym z takich późnych pism Platona, zdaniem niektórych komentatorów nawet ostatnim, mam na myśli *Prawa*, znajdujemy ustęp, który badaną tu zasadę wyraża niemal *expressis verbis*. Jak czytamy:

Teraz więc już jasno i bez żadnej dwuznaczności chcę ci określić, czym w moim przynajmniej przekonaniu jest sprawiedliwość i niesprawiedliwość. Gdy oto zapalczywość, strach, radość, cierpienie, zawiść czy żądza przemożną władzę sprawują w duszy, tę ich tyranie, niezależnie od tego, czy powoduje, czy nie powoduje szkody, nazywam niesprawiedliwością. Gdy zaś wzgląd

⁴¹ Platon, *Protagoras*, s. 314c-d.

⁴² Platon, *Uczta*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi...*, s. 174d-175d.

na to, co jest najlepsze – w jakikolwiek sposób państwo czy prywatni ludzie wyobrażają sobie, że da się ono urzeczywistnić – zwycięża w duszy i powoduje czynami człowieka, to nawet jeżeli przy tym jakaś szkoda kiedyś wyniknie dla kogoś, każdy z tą myślą popełniony czyn i wszystko, co w ludziach podporządkowuje się takiej władzy, uznać trzeba za rzecz sprawiedliwą i najlepszą w ogóle dla całego ich życia, choć mogącą wtedy powstać szkodę nazywa większością ludzi niedobrowolną sprawiedliwością⁴³.

Sprawiedliwość, jako pewna częśćka dobra w odniesieniu do spraw polityczno-społecznych, realizuje się tu nie w postaci określonego kodeksu czy zestawu norm, ale w wytworzeniu odpowiedniej postawy, kiedy to, wolni od namiętności czy innych presji zewnętrznych, poddajemy namysłowi to, co słuszne, a następnie staramy się wedle tego postąpić.

Podobny pogląd znajdujemy u Arystotelesa, kiedy w IX księdze *Etyki nikomachejskiej* opisuje człowieka dzielnego etycznie. Oto fragment tego opisu:

Przekonania bowiem takiego człowieka są zawsze w zgodzie z sobą, i całą swą duszą dąży on do jednego i tego samego; żyćy sobie więc tego, co dobre, oraz tego, co się nim wydaje, i czyni to, co dobre dla niego (gdyż jest właściwością człowieka etycznie dzielnego urzeczywistniać dobro), i czyni to ze względu na siebie samego, bo ze względu na pierwiastek intelektualny, który zdaje się być istotą każdego człowieka. I pragnie i żyć, i uchować się, a pragnienie to dotyczy przede wszystkim tego pierwiastka, dzięki któremu posiada rozsądek⁴⁴.

Arystoteles nie podaje konkretnych norm, według których postępuje człowiek dobry, ale raczej przedstawia wiele cech formalnych tej postawy. A więc po pierwsze, że cechuje ją pewna stałość, następnie dąży do tego, co mu się wydaje dobrym (na podstawie namysłu i refleksji), wreszcie, że troszczy się o siebie samego, o swoją kondycję, a ponieważ istotą człowieka jest, jak podaje Arystoteles, intelekt, władza myślenia i oceniania, przeto troska dotyczy tej właśnie sfery. Najważniejsze jest dla człowieka to, żeby troszczyć się o dobrą kondycję tego, czym ocenia, co jest najważniejsze.

Definicja wartości w stoicyzmie

Celem jest sposób dążenia do celu

Antyczne teksty stoickie pełne są ustępów utrzymanych dokładnie w tym samym duchu co wnioski z poprzedniego podrozdziału. Pisząc o dobru, stoicy rzadko doprecyzowują, o co chodzi – raczej opisują cechy formalne kondycji człowieka, który dobro osiągnął, podkreślając przy tym, że jest to raczej pewien sposób dążenia do wartościowych celów niż określona norma.

Taki jest sens wypowiedzi Seneki, będącej mottem tej rozprawy. Powtórzmy ją:

⁴³ Platon, *Prawa*, przeł. M. Maykowska, Warszawa 1997, s. 356.

⁴⁴ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, s. 1166a.

Życie nie jest ani dobrem, ani złem: jest tylko sposobnością do przejawiania się dobra i zła⁴⁵.

Cytat ten, w świetle już tu przedstawionych wywodów, należy czytać tak: żadna z rzeczy zewnętrznych nie jest ani dobra, ani zła, przedstawiają co najwyżej pewną wartość, dzięki której mogą się stać dobre bądź złe w zależności od tego, jaki stosunek będzie miał do nich człowiek.

To samo powiada Epiktet:

Rzeczy zewnętrzne są dla nas obojętne, nie jest jednak obojętne, jaki z nich czynimy użytek⁴⁶.

Same w sobie rzeczy są dla nas obojętne, lecz przestają takie być, kiedy stają się częścią naszego dążenia. Jak bowiem doprecyzowuje Epiktet nieco dalej:

Żadnej natomiast z rzeczy zewnętrznych i cudzych nie nazywaj nigdy ani dobrą, ani złą, ani pożyteczną, ani szkodliwą, ani nie przypisuj jej żadnej innej tego rodzaju właściwości.

Jakże to? Trzeba tych rzeczy używać niedbale? – Bynajmniej. Bo byłoby to znowu złem wyrażonym wolnej woli, a co za tym – postępowaniem przeciwnym naturze. Lecz z jednej strony trzeba używać starannie, z drugiej statecznie oraz spokojnie, ponieważ przedmiot działania jest obojętny⁴⁷.

Rzeczy zewnętrzne, a więc te, którym stoicy przypisują wartość, są więc, jeśli wziąć to słowo w znaczeniu kolokwialnym, jednocześnie obojętne i nieobojętne. Są obojętne, gdyż są od nas niezależne, a tylko to, co od nas zależne, może być dobre lub złe i mieć przełożenie na nasze spełnienie i szczęście. Są jednak nieobojętne, gdyż właśnie ze względu na naszą kondycję duchową powinniśmy mieć do nich określony stosunek.

W innym miejscu Epiktet wypowiada się o tej relacji jeszcze bardziej tajemniczo:

Istota dobra jest pewną postacią wolnej woli, istota zła jest również pewną postacią wolnej woli. – Czym są zatem rzeczy zewnętrzne? – Przedmiotami, za których pośrednictwem wolna wola, w zależności od swego do nich stosunku, osiąga właściwego sobie dobra lub zła. – W jaki sposób osiąga dobra? – Jeżeli do tych przedmiotów nie przywiązuje zbyt wielkiej wagi⁴⁸.

Z jednej strony po raz kolejny podkreśla Epiktet, że dobro to pewien stosunek człowieka, jego woli, do rzeczy zewnętrznych. Jednak z drugiej widzimy tu dwa paradoksy. O jednym już pisałem – niczym w Hegłowskiej analizie relacji pan–niewolnik, relacja między dobrem a wartością rzeczy zewnętrznych jest potrzebująco-niepotrzebująca. Dobro powinno samo sobie wystarczać, jednak potrzebuje rzeczy zewnętrznych, żeby być dobrem – skoro jest stosunkiem do nich. Drugi paradoks wyraża się w tym, że dobro potrzebuje rzeczy zewnętrznych, żeby, dzięki ich obecności, pokazywać, że ich nie potrzebuje.

⁴⁵ Seneka Młodszy, *Listy moralne...*, List 99.

⁴⁶ Epiktet, *Diatryby*, s. II.5.

⁴⁷ Tamże.

⁴⁸ Tamże, s. I.29.

Sądzę, że istotą tego drugiego paradoksu jest, że o ile w poprzednim cytacie Epiktet skupiał się na tej cesze dobra jako kondycji ducha, jaką jest umiejętność oceniania (rzeczy zewnętrznych potrzebujemy, żeby oceniać – bez rzeczy zewnętrznych nie mielibyśmy jak rozwijać tej kompetencji), o tyle w obecnym cytacie chodzi o inną kluczową właściwość dobra, mianowicie wolność, że jej działanie dokonuje się w warunkach wolności względem zewnętrznych presji.

Widzimy, że stoicy, pisząc o dobru, koncentrują się na specyficznej kondycji wewnętrznej instancji, wskazując na takie jej właściwości, jak wolność, refleksyjność, ocenianie. Na samym początku *Diatryb* (są to dosłownie pierwsze zdania pierwszej księgi) Epiktet poświęca jej osobną dłuższą analizę, która jest zbieżna z Sokratejską metaforą wzroku, który nie widzi sam siebie:

Wśród wszystkich innych umiejętności nie znajdziecie żadnej, która by samą siebie brała za przedmiot badania, a co za tym, która by sama oceniała swą wartość lub odmawiała sobie wartości. Jak rozległą na przykład umiejętność pisanie i czytania ma możność badania samej siebie? Aż do stwierdzenia poprawności pisma. A umiejętność śpiewania? Aż do stwierdzenia poprawności śpiewu. Czy więc któraś z tych dwóch umiejętności bierze samą siebie za przedmiot badania? Żadną miarą. Lecz kiedy ci przyjdzie napisać do przyjaciela, wtedy o tym, jaki list trzeba napisać, pouczy cię gramatyka. Czy natomiast trzeba napisać do przyjaciela, czy też nie trzeba, o tym gramatyka nic nie ma do powiedzenia. Tak samo rzecz ma się z muzyką w sprawie melodii. [...] Jaka więc umiejętność ci to powie? Taka, która za przedmiot badania ma i samą siebie, i wszystko inne. Któraż jest ona? Umiejętność rozmowowania. Bo tylko ona jedna zarówno samą siebie myślą przenika oraz szacuje, czym jest, co potrafi, ile jest warta, jak też wszystkie inne umiejętności⁴⁹.

Takoż i Seneka pisze:

Lecz to ona wydaje wyrok o wszystkich innych rzeczach, żadna z nich zaś nie rozstrzyga o niej⁵⁰.

Jednak tak, jak wcześniej Sokrates, który podobnie deklarował na temat rozważań, że widzi samą siebie, lecz nie wykazał, co dokładnie widzi, podobnie pisma stoickie cechuje osobliwa wstrzemięźliwość, kiedy idzie o dokładnie wykazanie, kiedy, a więc kierując się jakimi kryteriami, ta władza refleksji dochodzi do poprawnych wniosków i formułuje poprawne oceny. Wszędzie tylko wciąż od nowa słyszymy, że należy się nią kierować i że jest ona czymś bezwzględnie dobrym, jednak nigdzie jasno i rozstrzygająco nie jest podane, jaki sposób kierowania się refleksją jest właściwy. Kiedy więc Epiktet wciąż od nowa powtarza:

Jeśli mnie spytasz, co jest dla człowieka prawdziwym dobrem, nie mogę ci dać odpowiedzi innej niż ta, że jest nim czynienie właściwego użytku z wyobrażeń⁵¹,

⁴⁹ Tamże, s. I.1.

⁵⁰ Seneka, *Listy moralne...*, List 71.

⁵¹ Epiktet, *Diatryby*, s. I.8.

to co innego robi, niż powtarza jedynie tautologię głoszącą, że dobro jest dobrem? Dobro to bycie refleksyjnym, gdyż tym jest właśnie czynienie właściwego użytku z wyobrażeń. Ale na czym polega właściwe czynienie tego użytku? Tego Epiktet nigdzie nie doprecyzowuje, poza tezami, że polega na oddzieleniu tego, co zależne, od tego, co niezależne. Jednak to nie jest wskazanie normatywne, lecz formalne – nie konstytuuje tu Epiktet normy mówiącej, że jakieś rzeczy są ważniejsze od innych, ale raczej formalny wymóg, że należy oddzielić władzę sądzenia od tego, co jest za jej pomocą sądzone. Jednak potem już nie uściśla, wedle jakich kryteriów i norm to sądzenie ma się dokonywać.

Dokładnie takie same zastrzeżenia rodzi analogiczny opis dobra na przykład u Seneki:

Otóż jest to stan ducha widzącego prawdę, świadomego, czego należy unikać, a do czego podążać, oceniającego rzeczy nie na podstawie czczych urojeń, lecz na podstawie ich istoty, zajmującego się całym światem i zwracającego swą zdolność dostrzegania ku wszystkim jego poruszeniom, baczego na wszystkie zamysły i poczynania [...] ⁵².

„Widzącego prawdę”, ale jaką dokładnie? „Świadomego, czego unikać”, ale czego dokładnie unikać? „Oceniającego rzeczy”, ale na podstawie jakich norm i kryteriów? To tak, jakby stoicy powoływali sędziów sądu, ale nie dostarczyli im kodeksu prawa, wedle którego mają osądzić jakieś wykroczenie.

Podział na aksjologię formalną i materialną

Polski filozof, Henryk Elzenberg, pozostawał pod bardzo dużym wpływem filozofii stoickiej. Swoją koncepcję wartości wywodzi wprost ze stoickiego rozróżnienia na dobra i wartości. Powołuje się przy tym na sposób, w jaki rozróżnienie to objaśnia Seneka ⁵³. W liście 71 Seneka odróżnia dobra, które cechuje godność i są pożądane dla nich samych, i dobra, które nie mają tej właściwości i są pożądane ze względu na doraźną użyteczność czy korzyść ⁵⁴.

W swojej postawie Elzenberg wyróżnia dwa podstawowe działy filozofii ⁵⁵. Po pierwsze aksjologię formalną – jej głównym zadaniem jest podanie definicji wartości jako wartości, przy czym przez wartość rozumie to, co jest pożądane samo przez się. Przez całe życie Elzenberg zajmował się przede wszystkim tym działem aksjologii. Po drugie wymienia aksjologię merytoryczną, której celem jest wskazanie, jakie są główne

⁵² Seneka, *Listy moralne...*, List 66.

⁵³ H. Elzenberg, *Pojęcie wartości perfekcyjnej*, [w:] *Pisma aksjologiczne*, Lublin 2002, s. 98.

⁵⁴ Seneka, *Listy moralne*, List 71 [„Choć mają one (dobra cielesne) pewną wartość, jednakże w każdym razie nie mają godności”].

⁵⁵ H. Elzenberg, *Podstawowe pojęcia aksjologii I. Wykłady toruńskie 1946-1949*, [w:] *Pisma aksjologiczne*, Lublin 2002, s. 198.

wartości oraz jakie zachodzą między nimi zależności, na przykład w zakresie ich relacji hierarchicznych.

Analogiczny podział funkcjonuje w obszarze współczesnej etyki. Wyróżnia się w niej metaetykę, która zajmuje się badaniem istoty tego, co etyczne, statusem poznawczym twierdzeń etycznych (na ile są obiektywne) oraz sposobem ich uzasadniania, podczas gdy etyka normatywna bada konkretne normy, ich treść oraz relacje, jakie między nimi zachodzą⁵⁶.

Wydaje się, że problem ze stoicką filozofią wartości polega na tym, że o ile oferuje względnie dobrze rozwiniętą aksjologię formalną czy metaetykę, o tyle ma znaczące deficyty i niejasności w obszarze aksjologii merytorycznej czy też etyki normatywnej. Ujmując to inaczej, stoicyzm dostarcza dostatecznych wyjaśnień natury wartości, ale niedostatecznie wskazuje, jakie są konkretne wartości i jak podług nich działać.

Proponuję następujące wstępne uporządkowanie stoickiego rozumienia natury wartości. Istnieje, najogólniej rzecz ujmując, pewien zbiór stanów rzeczy cennych, a więc zasługujących na pozytywną ocenę człowieka, antyczni stoicy na tę klasę używali terminu *doxa* w liczbie mnogiej. Istnieje dalej jakaś jedna reguła, za sprawą której cenne jest wszystko, co człowiek *aprobuj*e i ceni. Nazwę tę regułę *metawartością*. Skutkiem zastosowania tej *metawartości* wyłaniają się dwie podkategorie: podkategoria *doxa* (w liczbie pojedynczej) i podkategoria wartości (w liczbie mnogiej). *Doxa* to stan rzeczy dotyczący kondycji duchowej człowieka – antyczni stoicy lokowali je w obszarze określanym mianem tego, co wewnętrzne, i tego, co zależne od nas. Natomiast wartości to stany rzeczy *niedotyczące* kondycji duchowej człowieka – antyczni stoicy lokowali je w obszarze tego, co zewnętrzne i nie w pełni zależne od nas. Przez kondycję duchową mam tu wstępnie na myśli charakterologiczne warunki stanu refleksyjności oraz sam ten stan.

Te uściślenia streszczają stoicką aksjologię formalną czy metaetykę. Moja główna teza i jednocześnie duchowe odkrycie głosz, że rozróżnienia na aksjologię formalną (metaetykę) i aksjologię merytoryczną (etykę normatywną) nie stosuje się do stoicyzmu. Jeden z najpoważniejszych błędów w interpretacji stoicyzmu bierze się z tego, że interpretujemy stoicyzm za pomocą tego rozróżnienia. To jednak nie może przynieść pożądanego efektów. Wstępne uszczegółowienie mojej podstawowej tezy jest takie, że stoicka aksjologia merytoryczna (etyka normatywna) wynika logicznie czy też jest podkategorią aksjologii formalnej (metaetyki). Chcę tu innymi słowy powiedzieć, że z właściwego zrozumienia tego, co w stoicyzmie nazwałem *metawartością*, wynikają logicznie wszystkie konkretne normy wraz z ich hierarchią.

⁵⁶ Por. R. Brandt, *Etyka: zagadnienia etyki normatywnej i metaetyki*, przeł. B. Stanosz, Warszawa 1996, rozdział 1.

Metawartość

Teraz chciałbym przystąpić do bardziej precyzyjnej definicji metawartości w stoicyzmie. Stanowi ona próbę syntetycznej interpretacji przytoczonych tu już wypowiedzi stoików na temat dobra i wartości, które podkreślają rozumność, refleksyjność, zgodność, zgodność z naturą człowieka, a także zwrotną relację między dobrem i wartością.

Zacznę od tezy pomocniczej, która stanowi moje doprecyzowanie wspomnianej zwrotności:

TP1: Dobra i wartości są względem siebie współzależne.

Rozwinięciem tej tezy są dwie dalsze tezy pomocnicze:

TP1.1: Dobra zawsze urzeczywistniają się za pośrednictwem jakiejś wartości.

TP1.2: Dowolny stan rzeczy zewnętrznych staje się wartością o tyle tylko, o ile można za jego pośrednictwem realizować dobro.

Druga teza pomocnicza dotyczy tego, czym właściwie jest metawartość, którą tutaj definiuję.

TP2: Metawartość to reguła ustalania czy też procedura formułowania pozytywnej oceny dla wszelkich stanów rzeczy.

TP2.1: Sensem pozytywnej oceny jest wskazanie kierunku działania człowieka.

Chcę przez te tezy wyrazić pogląd, że metawartość jest strukturą z językowego metapoziomu, tak jak pojęcie prawdy w koncepcji Alfreda Tarskiego. Nie możemy jej definiować w języku naturalnym, gdyż jest to struktura z metajęzyka, za pomocą której konstruujemy wypowiedzi oceniające w języku naturalnym. Prawda, jak to ujął Alfred Tarski⁵⁷, jest regułą metajęzykową ustalającą relację między wypowiedzią a stanami rzeczy – jest to reguła stwierdzająca, że zachodzi stan rzeczy, który oznajmia dane zdanie. Podobnie metawartość jest regułą praktyczną stwierdzającą zależność między wypowiedzią a dążeniem do urzeczywistnienia jakiegoś stanu rzeczy. Innymi słowy stwierdzić, że coś jest dobre lub wartościowe, to wyznaczyć kierunek dążenia do realizacji tego.

TP2 i TP2.1 stanowią też konsekwencję stoickiego rozróżnienia na sądy kataleptyczne i sądy hormetyczne. Pierwsze to sądy uchwytyjące rzeczywistość, że jest taka, jaką stwierdza dane zdanie. Drugie to sądy uruchamiające działanie – czynnikiem uruchamiającym działanie jest zawsze i wyłącznie ocena. Szczegółową analizę tego rozróżnienia z punktu widzenia stoickiej teorii wartości i praktyki duchowej przedstawiam w innym miejscu, tutaj zależy mi tylko na zasygnalizowaniu tego powiązania⁵⁸.

⁵⁷ A. Tarski, *Pisma logiczno-filozoficzne. Tom 1. Prawda*, Warszawa 2001, s. 30-33.

⁵⁸ Więcej na temat tego rozróżnienia por. też: B. Inwood, *Ethics and Human Action in Early Stoicism*, New York 1985, s. 52-64.

Po tych uściśleniach podaję definicję metawartości, nazywam ją tezą główną – po niej następują tezy uszczegółowiające jej sens.

TG1: Metawartość to tryb namysłu istoty rozumnej nad jej bieżącym doświadczeniem, mający na celu ocenę, jaki rodzaj działania najlepiej w danej sytuacji obrać.

TG2: Przez dobro mają na myśli stoicy kompetencję wejścia w stan tej refleksji oceniającej.

TG2.1: Przedmiotem refleksji oceniającej są zewnętrzne stany rzeczy, co oznacza, że zawsze potrzebuje ona jakiejś, co najmniej jednej wartości, żeby oceniać.

TG3: Przez cnoty rozumieją stoicy poszczególne składowe elementy tej kompetencji.

TG4: Przez wartość rozumieją stoicy każdy dowolny możliwy stan rzeczy, który jest przedmiotem wyboru w świecie zewnętrznym.

TG4.1: Kryterium wyboru jakiegoś możliwego stanu rzeczy jest zawsze jego przydatność optymalnej realizacji dobra, czyli wejścia w stan refleksji oceniającej.

TG4.2: Dana wartość jest tym wyżej w hierarchii wartości, im bardziej jest przydatna w realizacji dobra.

Przytoczone tezy oznaczają, że priorytetem stoika jest maksymalizacja refleksyjności w świecie. Zabezpieczeniem przeciw autocentryzmowi jest przekonanie, że chodzi o wzrost refleksyjności zarówno we mnie, jak i we wszystkich innych ludziach. Moja własna refleksyjność nie jest tu w żaden sposób uprzywilejowana. Życzyć dobrze innym i działać na rzecz tego dobra to tyle, co starać się stwarzać innym ludziom optymalne warunki rozwijania ich własnej kompetencji refleksyjności.

Takie wartości jak majątek, życie, zdrowie czy relacje z innymi ludźmi są wartościami o tyle, o ile przyczyniają się pośrednio do realizacji refleksyjności w świecie – jeśli się do tego nie przyczyniają, to tracą tę wartość. Wartość każdej rzeczy zewnętrznej jest zatem całkowicie zależna, względna i warunkowa.

Słabością tego ujęcia i w ogóle antycznej stoickiej filozofii wartości jest stosunek do bytów nieludzkich, a więc do zwierząt i środowiska naturalnego. Stoicy częstokroć wypowiadają się o przyrodzie w kategoriach czysto instrumentalnych – to znaczy, że ona jest po to, żeby służyć wygodzie człowieka. Sądzę, że pewną przeciwdziałającą temu możliwością interpretacyjną, jakkolwiek trochę kontrowersyjną, jest przyjęcie bardziej pogłębionej koncepcji logosu, rozumianego więc nie jako jednostkowa władza myślenia, lecz jako pewna właściwość bytu. Jako taki logos stoicki jest syntezą regulującą spójne funkcjonowanie wielości i różnorodności bytów w świecie. W tym sensie człowiek, ewolucyjnie rzecz ujmując, w tym jego zdolność myślenia, jest pochodną złożoności środowiska naturalnego, z jakiego się wywodzi.

Wobec tego, żeby uwspółcześnić stoicyzm pod względem dzisiejszej wrażliwości etycznej, dodałbym tezę uzupełniającą:

TU1: Tym pełniejsze urzeczywistnienie dobra, im bogatsze środowisko, w jakim wyrasta.

TU1.1: Bogactwo środowiska wyraża się w równowadze ekosystemów i optymalnym dobrostanie wszystkich ich elementów składowych.

Każda z przedstawionych tu tez wymagałaby dalszego szczegółowego omówienia, co wszak jest celem innych tekstów poświęconych wartościom, nad którymi jednocześnie pracuję, i przekracza planowane rozmiary niniejszej rozprawy. Zamiast tego ustalenia tego podrozdziału zakończę nawiązaniem do sędowniczej metafory, jaką się tu już posiłkowałem. Użyłem jej wcześniej po to, żeby zwrócić uwagę na pewien domniemany deficyt w stoickiej teorii wartości. Teraz, po przedstawieniu tez, chciałbym ją przekonstruować tak, żeby wyrażała moje rozumienie istoty tej teorii. Stoicy powołują nie tyle sędziów pozbawionych kodeksu, ile ławę przysięgłych, przy czym zadaniem tej ławy nie jest wydać wyrok w sprawie jakiegoś wykroczenia, lecz zrekrutować brakującego członka ławy. Mają się przy tym kierować bezstronnością i namysłem, zarówno w swoim postępowaniu, jak i w ocenie kandydata.

Niektóre praktyczne konsekwencje tej definicji

Na koniec chciałbym jeszcze kilka zdań poświęcić praktycznym konsekwencjom przedstawionych w poprzednim podrozdziale tez. Dobro jest dla stoików synonimem nie tylko czegoś dla człowieka najcenniejszego, ale także gwarantem trwałego spełnienia i szczęścia. Te atrybuty dobra nie wynikają moim zdaniem jasno z samej stoickiej teorii wartości. Żeby głosić, że urzeczywistnienie dobra musi z konieczności prowadzić także do spełnienia, potrzebne jest jeszcze dodatkowe założenie, często w antycznym stoicyzmie wyrażane nie wprost, z obszaru antropologii filozoficznej. Jak czytamy na przykład u Seneki:

Dlaczegoż, mój Lucyliuszu, wątpisz jeszcze, iż najlepszym środkiem do szczęśliwego życia jest przeświadczenie, że dobrem jest tylko to, co cnotliwe? Kto bowiem uznaje jeszcze co innego za dobro, dostaje się pod władzę przypadku i przestaje być panem samego siebie; kto zaś ograniczył wszelkie dobro tylko do cnoty, czerpie szczęśliwość sam z siebie⁵⁹.

Albo w innym miejscu:

Dobro najwyższe musi być więc wzniesione na taką wysokość, z której by go żadna siła nie mogła strącić, dokąd nie może mieć dostępu ani ból, ani nadzieja, ani lęk, ani żadna rzecz, która by je mogła naruszyć i uszczuplić. Ale na taką wysokość może wstąpić wyłącznie cnota⁶⁰.

Z kolei u Epikteta czytamy:

⁵⁹ Seneka, *Listy moralne...*, List 74.

⁶⁰ Seneka, *O życiu szczęśliwym*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1998, s. XV.

Na czym więc się zasadza wielkie dobro i wielkie zło człowieka? Na tym właśnie, co stanowi różnicę dzielącą go od zwierzęcia. Jeśli owe przymioty właściwe człowiekowi zachowuje się w stanie nienaruszonym, jeżeli są one stale obwarowane murami, jeżeli nie ponosi żadnego uszczerbku sumienność, uczciwość i mądrość, wtedy i sam człowiek jest zabezpieczony od zguby. Jeżeli jednak któraś z tych właściwości zostanie w obłączeniu zdobyta i dozna zagłady, wtedy i sam człowiek dozna zagłady⁶¹.

Tą dodatkową przesłanką antropologiczną stoickiej koncepcji szczęścia jest identyfikacja człowieka, jego rzeczywistej egzystencji, z jego refleksyjnością. Nieszczęście bierze się bądź z wszelkiego zagrożenia naszej egzystencji, bądź z niemożności realizacji żywotnych interesów tej egzystencji. Doświadczamy wtedy cierpienia, strachu, rozczarowania czy frustracji. Jednak identyfikacja człowieka z jego refleksyjnością eliminuje wszystkie te źródła. Nie jesteśmy naszym ciałem, lecz zrodzoną w tym ciele zdolnością poddawania naszego doświadczenia refleksji. Jeśli dodamy do tego charakterystyczną dla stoików akceptację ograniczonego w czasie trwania tego doświadczenia, nie mamy powodu dalej lękać się jakichkolwiek zagrożeń ani tego, że nie uda się nam ziszczyć naszych pragnień. Tak jak zaprawieni jogini nie lękają się chłodu, gdyż są w stanie ocieplić swoje ciało siłą umysłu, podobnie stoicy ochraniają swoją egzystencję siłą refleksji. Można też ich postawę sparafrazować nawiązaniem do Epikura: kiedy jest refleksja, ja jestem, kiedy nie ma refleksji, nie ma mnie. Cieszymy się życiem refleksyjnym wtedy i tak długo, jak trwa. I to cieszenie się jest zawsze w naszym zasięgu – musimy się tylko nauczyć identyfikować z własną refleksyjnością. Wypada to podkreślić jeszcze jednym cytatem z Seneki:

Kto co dzień kończy swe życie, ten nie odczuwa braku czasu. [...] Zaniepokojony umysł zadręczany jest zrozumiałą trwogą o ilość i jakość tego, co mu jeszcze zostaje. W jaki sposób unikniemy tego niepokoju? W jeden sposób: jeżeli życia swego nie będziemy starali się przeciągać, jeśli niejako zawrze się ono samo w sobie. Bo zależy od przyszłości tylko ten, dla kogo nieważna jest teraźniejszość. Kiedy zaś wyświadczyłem dobre wszystko, com był powinien, gdy mocno utwierdzony umysł zdaje sobie sprawę, iż między dniem a wiekiem nie zachodzi żadna zgoła różnica wtedy – ile by jeszcze miało nadejść dni i zdarzeń – spogląda na nie z wysoka i z uśmiechem myśli o dalszych czasach⁶².

Sądzę, że można powiedzieć, iż cały trening stoicki, słynne stoickie ćwiczenia duchowe mają dwie podstawowe funkcje: identyfikacyjną i pogłębiającą. Pierwsza polega na wdrażaniu efektywnej identyfikacji z refleksyjnością, druga na pogłębianiu doświadczenia tej refleksyjności. Cechą charakterystyczną tego treningu jest też wywodzący się z tradycji Sokratejskiej opór, przy czym jest to refleksyjny źródłowy opór przeciw wszelkim nabytym i wyuczonym mechanizmom behawioralnym.

⁶¹ Epiktet, *Diatryby*, s. I.28.

⁶² Seneka, *Listy moralne...*, List 101.

Bibliografia

- Arejos Didymos, *Podręcznik etyki*, przeł. M. Wojciechowski, Kraków 2005.
- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, przeł. D. Gromska, Warszawa 1982.
- Brandt R., *Etyka: zagadnienia etyki normatywnej i metaetyki*, przeł. B. Stanosz, Warszawa 1996.
- Cycon, *O najwyższym dobru i złu*, przeł. W. Kornatowski, [w:] *Pisma filozoficzne*, Warszawa 1961.
- Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. I. Krońska, K. Leśniak, W. Olszewski, Warszawa 2006.
- Elzenberg H., *Pojęcie wartości perfekcyjnej*, [w:] *Pisma aksjologiczne*, Lublin 2002.
- Elzenberg H., *Podstawowe pojęcia aksjologii I. Wykłady toruńskie 1946-1949*, [w:] *Pisma aksjologiczne*, Lublin 2002.
- Epiktet, *Diatryby*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *Diatryby; Encheiridion; z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, Warszawa 1961.
- Epiktet, *Encheiridion*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *Diatryby; Encheiridion; z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, Warszawa 1961.
- Inwood B., *Ethics and Human Action in Early Stoicism*, New York 1985.
- Mara G.M., *Socrates' Discursive Democracy; Logos and Ergon in Platonic Political Philosophy*, New York 1997.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1958.
- Ossowska M., *Zarys aksjologii stoickiej*, Warszawa 1923.
- Platon, *Charmides*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Charmides; Lyzys*, Warszawa 1959.
- Platon, *Eutyfron*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993.
- Platon, *Fajdros*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993.
- Platon, *Krition*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993.
- Platon, *Lyzys*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Charmides; Lyzys*, Warszawa 1959.
- Platon, *Obrona Sokratesa*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993.
- Platon, *Prawa*, przeł. M. Maykowska, Warszawa 1997.
- Platon, *Protagoras*, przeł. L. Regner, Warszawa 2004.
- Platon, *Uczta*, przeł. W. Witwicki, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1993.
- Seneka, *O dobrodziejstwach*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *O łagodności; O dobrodziejstwach; Satyra na śmierć Klaudiusza Cezara*, Warszawa 1965.
- Seneka, *O życiu szczęśliwym*, przeł. L. Joachimowicz, [w:] *Dialogi*, Warszawa 1998.
- Seneka Młodszy, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, Warszawa 1998.
- Snell B., *Odkrycie ducha: studia o greckich korzeniach europejskiego myślenia*, przeł. A. Onysymow, Warszawa 2009.
- Tarski A., *Pisma logiczno-filozoficzne. Tom 1. Prawda*, Warszawa 2001.

Definicja dobra i wartości w stoicyzmie: próba reinterpretacji

Abstrakt: Stoicy dzielili filozofię na trzy działy: fizykę (bliższą temu, co dzisiaj określamy mianem ontologii), logikę (mieszczącą w sobie to, co dzisiaj określamy mianem logiki, dialektyki, teorii poznania i filozofii języka) oraz etykę (mieszczącą w sobie elementy antropologii filozoficznej, tradycyjnej etyki, ale także teorii wartości, czyli aksjologii). W moim eseju koncentruję się na części etyki stoickiej współcześnie określanej ściślej mianem aksjologii. W obliczu licznych problemów definicyjnych tego, co stoicy rozumieją pod pojęciem dobra, cnoty i wartości, i czerpiąc z niektórych współczesnych rozróżnień terminologicznych, poszukuję nowocześnie reinterpretacji stoickiego myślenia o wartościach. W tym celu sięgam także i szczegółowo interpretuję filozofię Sokratesa, Platona i Arystotelesa,

którzy stanowili dla antycznych stoików główną inspirację w zakresie etyki, antropologii filozoficznej i aksjologii. Podstawowym rozwiązaniem, jakie proponuję, jest wprowadzenie pojęcia metawartości jako sposobu ustalania tego, co dobre, cnotliwe i wartościowe. Głównym punktem odniesienia w wyjaśnianiu istoty tej metawartości w stoicyzmie jest kategoria refleksyjności.

Słowa kluczowe: wartość, dobro, metawartość, stoicyzm, etyka

Definition of Good and Value in Stoicism: an attempt at reinterpretation

Abstract: The Stoics divided philosophy into three parts, physics (which was closer to what we today call ontology), logic (comprising what we today call logic, dialectics, epistemology and philosophy of language) and ethics (comprising elements of philosophical anthropology, traditional ethics, but also the theory of values, i.e. axiology). In my essay, I focus on a part of Stoic ethics, more precisely defined today as axiology. In the face of numerous problems in defining of what the Stoics understand by goodness, virtue and value, and drawing on some modern terminological distinctions, I am looking for a modern reinterpretation of Stoic thinking about values. For this purpose, I also refer to and interpret in detail the philosophy of Socrates, Plato and Aristotle, who were the main inspiration for the ancient Stoics in the field of ethics, philosophical anthropology and axiology. The basic solution I propose is to introduce the notion of meta-value as a means of determining what is good, virtuous, and valuable. The main point of reference in explaining the essence of this meta-value in Stoicism is the category of reflexivity.

Keywords: value, goodness, meta-value, stoicism, ethics

Krzysztof Łapiński

Uniwersytet Warszawski

ORCID: 0000-0001-9589-5123

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr2>

Rozmyślania Marka Aureliusza jako dziennik ćwiczeń filozoficznych

Marek Aureliusz, zanim objął władzę w Cesarstwie Rzymskim, miał wątpliwości, czy podoła tak odpowiedzialnemu zadaniu. Wieść niesie, że jego przybrany ojciec, cesarz Antoninus Pius, tuż przed swoją śmiercią wezwał Marka Aureliusza na ostatnią rozmowę. Widząc rozterki przyszłego władcy, nie skomentował ich wprost. Przekazał za to obecnemu z nimi dowódcy straży nowe hasło na ten dzień, brzmiące *aequanimitas*, to znaczy „równowaga ducha”. Można odnieść wrażenie, że Marek Aureliusz dobrze zapamiętał to hasło, ponieważ pobrzmiewa ono w każdym zdaniu *Rozmyślań*.

Czytelnik, który przystępuje do lektury tekstu filozoficznego, spodziewa się zazwyczaj, że znajdzie w nim wykład poglądów autora. Dzieło filozoficzne co do zasady ma prezentować pewną doktrynę, najlepiej w sposób systematyczny i oryginalny. W *Rozmyślaniach* Marka Aureliusza nie znajdziemy jednak ani wykładu nauki stoickiej, ani żadnych doktrynalnych innowacji. Marek Aureliusz nie był nauczycielem filozofii, nie musiał więc troszczyć się o czystość doktryny czy proponować własnych tez. Był filozofem praktykiem, który usiłował zasady filozofii wcielać w życie. Interesowało go nie tyle zaprezentowanie doktryny, ile jej zastosowanie¹.

Zamiast analiz doktrynalnych dzieło Marka Aureliusza ofiarowuje dzisiejszemu czytelnikowi wyjątkowy wgląd w sposób praktykowania filozofii w starożytności. Możemy przyglądać się, jak autor przywołuje zasady filozofii i odnosi je do własnych bieżących doświadczeń, czyniąc to dzień po dniu, konsekwentnie i metodycznie. Prowadzenie takich zapisków stanowić mogło częstą praktykę w czasach starożytnych, nie mamy jednak drugiego takiego świadectwa, które przypominałoby *Rozmyślania*, niewykluczone zatem, że podobne teksty nie zachowały się do naszych czasów.

¹ Kwestię oryginalności poglądów Marka Aureliusza w *Rozmyślaniach* dyskutuje np. J. Dalfen (*Formgeschichtliche Untersuchungen zu den 'Selbstbetrachtungen' Marc Aurels*, München 1967, s. 239) i P. Hadot (*Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, przeł. P. Domański, Kęty 2004, s. 10). Obaj stoją na stanowisku, że Marek Aureliusz nie ma na celu oryginalnego przedstawienia poglądów filozoficznych.

Tło filozoficzne *Rozmyślań*

Mozna zadać pytanie, jakie założenia filozoficzne tkwią u podstaw prowadzenia takich zapisków. Wydaje się, że najlepszą odpowiedzią będzie cytat z krótkiego stoickiego tekstu, zawierającego poglądy Epikteta, noszącego tytuł *Encheiridion* (*Podręcznik*). Czytamy w nim: „to nie same rzeczy, ale nasze przekonania o rzeczach budzą w nas niepokój”². Podobną myśl znajdujemy u Marka Aureliusza: „[...] same rzeczy nie dotyczą duszy, ale stoją na zewnątrz niewzruszone. Źródłem zamętu jest wyłącznie wewnętrzny osąd” (4.3)³. Stoicy uważali, że emocje rodzą się z naszych osądów co do rzekomej wartości rzeczy. Jeżeli uznajemy, że coś jest dobre, wówczas pojawia się w nas pożądanie, jeżeli zaś złe – obawa. Ludzie zazwyczaj unieszczęśliwiają się i cierpią, ponieważ pragną pozornych dóbr oraz obawiają się pozornie złych rzeczy, a tak naprawdę, jak utrzymują stoicy, jedynym prawdziwym dobrem jest doskonałość moralna (cnota), a jedynym prawdziwym złem – jej przeciwieństwo. Prowadząc swoje notatki, autor *Rozmyślań* ćwiczy się w wydawaniu osądów, które będą zgodne z zasadami filozofii, dzięki czemu zyskuje dystans i wolność wewnętrzną.

Zgodnie zatem z nauką stoicką ludzie sami zdręczają się, nakładając na to, co im się przydarza, określone interpretacje rzeczywistości. Niezależnie bowiem, co się dzieje, człowiek nie powinien czuć się nieszczęśliwy, o ile dba o cnotę. Stoicy głoszą zasadę bycia obojętnym na rzeczy obojętne, z doprecyzowaniem, że chodzi o rzeczy obojętne moralnie. W tej klasyfikacji obojętne moralnie, chociaż godne wyboru, są na przykład majątek lub zdrowie, nie będą one jednak uznane za bezwzględnie dobre, ponieważ mogą być wykorzystane zarówno do dobrych, jak i do złych celów. Rzeczy obojętne mogą być jedynie nośnikami prawdziwego dobra lub zła, podczas gdy cnota jest czymś dobrym zawsze i wszędzie, bez względu na okoliczności. Jest ona wynikiem właściwego myślenia, intencji, zaangażowania, postawy, a więc wszystkiego tego, nad czym mamy kontrolę, a co Epiktet nazwał „rzeczami zależnymi” od nas. To zaś, nad czym nie mamy pełnej kontroli, czyli rzeczy zewnętrzne, zwane przez Epikteta „niezależnymi”, są zarazem indyferentne moralnie. Podział na rzeczy zależne, związane z postawą moralną,

² W interesujący sposób to zdanie interpretuje psycholog Albert Ellis, czyniąc je podstawą swojej „racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej” (REBT). Jego zdaniem na doświadczenie traumy składa się zarówno traumatyczne wydarzenie, jak i sposób jego odbioru u osoby doświadczającej, co oznacza, że można aktywnie podejść i ustosunkować się do własnych doświadczeń, wpływając tym samym na ich skutki dla psychiki. Ellis wskazuje ponadto, że działamy, opierając się na pewnych, nie zawsze uświadomianych, skryptach, tzw. filozofiach. Wskazuje np. na perfekcjonizm („muszę być zawsze najlepszy”) lub katastrofizowanie (skłonności do postrzegania zwykłych niepowodzeń w kategoriach katastrofy życiowej), które to schematy myślowe odzwierciedlają się w emocjach. Psychoterapia nakierowana na uelastycznienie tych schematów może pozytywnie przełożyć się na sferę emocjonalną. Ellis, podobnie jak stoicy, widzi łączność między myśleniem a emocjami, sądy są bowiem katalizatorami emocji.

³ Wszystkie cytaty z *Rozmyślań* według wydania: Marek Aureliusz, *Rozmyślenia* (*Do siebie samego*), przeł. K. Łapiński, Warszawa 2011/2021.

i niezależne, takie jak zdrowie, majątek, sława, stanowi fundament etyki praktycznej Epikteta, jak również jego czytelnika, Marka Aureliusza.

Z podziału na rzeczy zależne i niezależne wynika kilka wniosków. Po pierwsze, zależne od nas jest to, co należy do cnoty i jest przez to konstytutywne dla natury człowieka. Stoicy uważają bowiem, że istotą człowieka jest jego pierwiastek moralny, boska część logosu obecna w każdym z ludzi. Mówiąc najkrócej, istotę człowieka sprowadzić można do jego nastawienia moralnego.

Po drugie, skupienie się na rzeczach zależnych i traktowanie rzeczy niezależnych z dystansem nie oznacza rezygnacji z działania, ponieważ nasze zaangażowanie w działanie należy do rzeczy od nas zależnych. Nad rzeczami niezależnymi nie mamy pełnej kontroli, nie powinniśmy więc przywiązywać się do skutków naszych działań w sferze rzeczy niezależnych. Stoicy przywołują obraz łuczника, który mistrzowsko opanował swoją sztukę (sfera tego, co zależne), ale okoliczności zewnętrzne, takie jak nagły poryw wiatru, mogą sprawić, że nie trafi do celu (sfera tego, co niezależne). Powinniśmy zatem zaangażować się na przykład w pomoc chorującemu, pamiętając zarazem, że powodzenie naszych działań jest już poza naszą kontrolą. Według stoików człowiek zobowiązany jest, żeby działać dla innych, jest to zresztą podstawowy sposób praktykowania cnoty. Stoik byłby zatem kimś, kto podejmuje się wykonywania obowiązków wobec innych ludzi, obowiązki zaś wynikają z rozumnej natury człowieka oraz z ról społecznych, jakie odgrywa⁴.

Po trzecie, rzeczy zależne stają się „twierdzą wewnętrzną”, do której może schronić się ten, kto wie, że nie powinien przywiązywać się do skutków swoich działań w sferze rzeczy niezależnych. Przyjęcie perspektywy stoickiej, że jedynym dobrem jest cnota, oznacza, iż żadne nieszczęście z zewnątrz nie jest w stanie naruszyć integralności owej twierdzy. Jak pisze Marek Aureliusz: „[...] myślenie wolne od namiętności jest wyniosłą twierdzą. W człowieku nie ma bowiem niczego bardziej warownego, gdzie schroniwszy się, pozostanie już niedosięgly. Kto tego nie widzi jest głupcem. Nieszczęsny, kto widzi, ale nie chroni się” (8.48).

Retoryka jako narzędzie filozofii

Dzieło Marka Aureliusza składa się z ćwiczeń, sentencji, cytatów, wprawdzie zdecydowanie dominuje w nim perspektywa stoicka, niemniej pojawiają się też echa lektur Platona, Epikura i innych filozofów, a także nawiązania literackie do Homera czy tragiczków. Pewne kwestie, motywy i obrazy powracają na przestrzeni całego dzieła, ta

⁴ W tym aspekcie stoicyzm starożytny różni się od wielu współczesnych propozycji neostoickich, które przekształcają naukę Portyku w rodzaj ergonomii życia codziennego z pominięciem etycznej kategorii obowiązku i zaangażowania w działanie o charakterze moralnym.

powtarzalność stanowić może kolejny argument za tym, że mamy do czynienia nie z wykładem nauki, ale z jej zastosowaniem. Powtórzenia bowiem to naturalny element wszelkich ćwiczeń.

Niewiele wiadomo na temat czasu i miejsca powstania *Rozmyślań*. Prawdopodobnie pisane były w ostatnich latach życia cesarza, w trakcie wypraw wojskowych na północne pogranicze imperium. Przypuszcza się, że Marek Aureliusz prowadził swoje zapiski bez intencji ich upublicznienia. Tytuł dzieła i wyodrębnienie rozdziałów pochodzą od nowożytnych wydawców. Niemożliwe jest powiązanie treści zapisków z wydarzeniami historycznymi, ponieważ Marek Aureliusz wprost nie czyni takich nawiązań. Trudno dostrzec jakąś strukturę, która obejmowałaby całe dzieło. Księga pierwsza, poświęcona bliskim, równie dobrze mogła być napisana najpóźniej i dopiero w trakcie redakcji przeniesiona na początek. Niektóre rozdziały sprawiają wrażenie naprędce sporządzonych notatek, w innych widoczne jest większe dopracowanie stylistyczne, a nawet poetyckość. Styl jest więc niejednorodny, natomiast notatkowy i lapidarny charakter wielu rozdziałów jest argumentem za tym, że całość pisana była raczej na użytek prywatny⁵.

Mozna by zatem roboczo przyjąć, że *Rozmyślenia* są rodzajem dziennika filozoficznego, od razu jednak należy dopowiedzieć, że jest to specyficzny dziennik, ponieważ mamy do czynienia nie z tekstem sprawozdawczym, ale dyrektywnym. Marek Aureliusz nie zdaje relacji ze swoich przeżyć, ale napomina samego siebie. Naśladując konwencję stylistyczną *Diatryb* Epikteta, używa często czasowników w trybie rozkazującym, takich jak: pamiętaj, rozważ, czyń; mówi więc nie tyle, kim jest i co czuje, ale kim powinien się stać i jak powinien reagować na rzeczywistość. Podczas gdy adresatami napomnień Epikteta są uczniowie, Marek Aureliusz wchodzi w dialog z samym sobą.

Piśmiennictwo doby starożytnej, w tym filozoficzne, znajdowało się pod znaczącym wpływem retoryki. Edukacja retoryczna stanowiła jeden z filarów ówczesnego wykształcenia, a wygłaszanie mów było istotnym elementem życia publicznego. W tekstach filozoficznych wpływ retoryki uwidacznia się w takich formach, jak zachęta do uprawiania filozofii (protreptyk), napomnienia w duchu parezji czy konsolacje. Tendencja do nadawania przekazowi filozoficznemu retorycznej formy pojawia się u cyników i stoików. *Diatryba* cynicka, rozwijana następnie przez takich stoików jak Muzoniusz Rufus czy Epiktet, służy piętnowaniu wad u słuchaczy i nakłanianiu ich do życia według zasad filozofii. Listy i dialogi Seneki obfitują w retoryczne figury, które wzmacniają

⁵ O psychoterapeutycznej wartości prowadzenia prywatnych zapisków zob. m.in. J.W. Pennebaker, J.M. Smyth (*Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Kraków 2018). Autorzy używają określenia „pisanie ekspresywne”: „Pisanie ekspresywne to technika terapeutyczna polegająca na pisaniu o przykrym doświadczeniu przez 15-20 minut dziennie w ciągu trzech lub czterech dni. Wyniki badań pokazują, iż ta bardzo prosta metoda wpływa na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego osób, które je stosują. Ich dobre samopoczucie utrzymuje się przez tygodnie, miesiące, a nawet lata w porównaniu z ludźmi opisującymi zdarzenia neutralne emocjonalnie (lub innymi grupami porównawczymi)” (tamże, s. 9).

argumentację filozoficzną w celu skuteczniejszego przekonania czytelników. Marek Aureliusz również kształcił się w retoryce, zarówno greckiej, jak i łacińskiej. W życiu dorosłym wprawdzie wyżej cenił filozofię, niemniej edukacja retoryczna doskonale widoczna jest w języku i obrazowaniu *Rozmyślań*. Cel zapisków, które prowadzi, zbieżny jest zresztą z podstawowym zadaniem, jakie stoi przed retorem, to znaczy z przekonywaniem, nie zaś eksplikacją. W *Rozmyślaniach* wypowiedziom nadawane są różne funkcje perswazyjne, najważniejsze z nich zostały już wspomniane, a mianowicie zachęta, napominanie i konsolacja.

Pisanie jako terapia

Marek Aureliusz ponawia w stosunku do siebie zachęty, by wytrwać w stosowaniu zasad filozofii, napomina siebie za opieszałość w wypełnianiu obowiązków, które wynikają z natury ludzkiej i z roli cesarza, a także, w ramach argumentacji konsolacyjnej, przywołuje opatrnościowy charakter rzeczywistości. Do tych funkcji dodać można jeszcze jedną, która polega na memoryzacji zasad filozofii. Praktyka filozoficzna polega bowiem na utrwalaniu w pamięci zarówno określonych poglądów, jak i pewnych prostszych formuł, niosących przekaz filozoficzny, które można przywołać, gdy zajdzie taka konieczność. Takie proste formuły, noszące nazwę *procheira* (dosłownie „w zasięgu ręki”)⁶, mogą mieć postać sentencji, wyrażających uniwersalną mądrość, lub lapidarnych sformułowań, które są pewnego rodzaju skrótami myślowymi, za którymi kryje się nauka stoicka. Kiedy stoika spotka jakieś przykre doświadczenie, może wówczas powtarzać sobie w myślach: „w żadnym stopniu mnie to nie dotyczy” (gr. *ouden pros eme*, Epiktet, *Encheiridion* 1), ponieważ nie szkodzi to jego cnocie, a jedynie rzeczom obojętnym. Może przywołać zdanie „wielokrotnie już to widziałem” (*Rozmyślania* 7.1), żeby zaznaczyć, że zło, jakie go spotkało, nie jest niczym nowym i zaskakującym, a wręcz przeciwnie, należy do kategorii wydarzeń dobrze znanych i typowych. Tego rodzaju formuły powinny zostać na tyle solidnie utrwalone w pamięci, żeby ich przywoływanie było nieomal machinalne.

Dyskurs filozoficzny winien bowiem zostać zinternalizowany, a można to uczynić przez „zanurzenie się” w nim, czyli częste powtarzanie argumentów, sentencji lub innych sformułowań, przetwarzanie ich i zapamiętywanie, ponadto zaangażowanie wyobraźni i emocji poprzez przywoływanie metafor, porównań czy obrazów poetyckich⁷.

⁶ Więcej na temat funkcji *procheira* zob. P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, s. 58; K. Łapiński, *Ananeou seauton. „Rozmyślania” Marka Aureliusza w kontekście grecko-rzymskiej praktyki filozoficznej*, Warszawa 2018, s. 184-189.

⁷ W starożytności nacisk na memoryzację nauki, nie zaś jej rozwijanie, był szczególnie widoczny w szkole epikurejskiej. Do formuł, które należało zapamiętać, zalicza się np. *tetrapharmakon* (poczwórne lekarstwo).

W *Rozmyślaniach* odnajdujemy obraz barwienia tkaniny w wyniku zanurzania jej w farbie. Tak jak cała tkanina nasiąka farbą, tak dusza ma przesiąknąć wyobrazeniami, które powinny wnikać w głąb niej, a nie tylko powierzchownie ją zabarwić. Należy więc zanurzać się nieustannie w określonych zaleceniach i napomnieniach (5.16)⁸.

Pierre Hadot, który zaproponował, by do opisu praktycystycznego wymiaru filozofii starożytnej zastosować termin „ćwiczenia duchowe”⁹, pisze, że życie filozoficzne w rozumieniu starożytnych polega na ciągłym opanowywaniu dyskursu wewnętrznego. „Wciąż trzeba porządkować na nowo dyskurs wewnętrzny, rozpraszający się i rozmywający w rutynie i jałowości”¹⁰. Pomaga w tym powtarzanie i memoryzacja. Ćwiczenia duchowe pojmuje Hadot jako rodzaj praktyki, angażującej nie tylko myślenie, ale również wyobraźnię i emocje. Ćwiczenia służą „przekształcaniu widzenia świata i metamorfozie osobowości”¹¹.

Jak czytamy u Epikteta, „Każda sprawność i każda władza utrzymuje się w mocy i nabiera doskonałości przez wykonywanie odpowiednich dla niej czynności. I tak sprawność chodzenia – przez chodzenie, biegania – przez bieganie [...]. Tak samo rzecz ma się również z życiem duchowym”¹². Ćwiczenia są przy tym rodzajem dialogu wewnętrznego: „Podobnie jak się zbroimy przeciwko podstępnyim pytaniom sofistycznym, tak samo dzień w dzień musimy się zbroić przeciwko zmysłowym wyobrażeniom. Bo i one również zadają nam pytania”¹³.

Dzięki zanurzeniu się w filozoficznym dyskursie zyskuje się stan gotowości. W jednym z rozdziałów, w którym Marek Aureliusz wyjaśnia sens ćwiczeń filozoficznych, pojawia się porównanie filozofii do medycyny: „Tak jak lekarze zawsze mają narzędzia i skalpele przygotowane do nagłych zabiegów, tak ty zasady nauk miej gotowe do rozumienia spraw boskich i ludzkich” (3.13). Gotowość oznacza umiejętność zachowania równowagi wewnętrznej i niezakłóconego osądu niezależnie od sytuacji, które mogą się człowiekowi przytrafić. Wówczas, zamiast poddawać się emocjom, człowiek, który ma zinterioryzowane zasady filozofii, będzie spoglądał na rzeczywistość przez ich pryzmat.

Analogia medyczna, która wykorzystana jest w zacytowanym fragmencie, obecna jest w filozofii przynajmniej od czasów Sokratesa i Demokryta. Powszechnie funkcjonował pogląd, że tak jak medycyna leczy ciało, tak filozofia duszę. Dla Platona medycyna była metodologicznym wzorem działalności intelektualnej, a Sokrates – lekarzem dusz,

⁸ Obraz nasączenia tkaniny farbą jako procesu edukacji pojawia się również w *Państwie* Platona (429d-e) na opisanie kształcenia strażników oraz w *Listach* Seneki (71.31), gdzie podkreśla się konieczność prawdziwego, a nie powierzchownego przyswojenia mądrości, zob. K. Łapiński, dz. cyt., s. 181.

⁹ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003, s. 10.

¹⁰ P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, s. 59.

¹¹ P. Hadot, *Filozofia jako...*, s. 10-11.

¹² Epiktet, *Diatryby* 2.18, przeł. L. Joachimowicz.

¹³ Epiktet, *Diatryby* 3.8, przeł. L. Joachimowicz.

Epikur sprowadzał wręcz filozofię do terapii głównych lęków, na które cierpią wszyscy ludzie. Medycyna hipokratejska leczyła przede wszystkim za pomocą diety, idąc tym tropem, filozofowie antyczni traktowali nabywanie wiedzy jako dietę dla duszy. Może być ona niezdrowa, jak nauki sofistów, lub zdrowa, jak nauczanie filozofów.

Wybrane ćwiczenia filozoficzne

W trakcie lektury *Rozmyślań* możemy obserwować, jak wygląda to codzienne zanurzenie w dyskursie filozoficznym, rozpoczynające się od momentu przebudzenia. Kilukrotnie Marek Aureliusz wspomina, że gdy budzi się wcześniej rano, od razu przywołuje na myśl obowiązki, którym powinien tego dnia podołać, powtarzając samemu sobie, jak należy postępować w myśl zasad filozofii. Ktoś, kto uprawia takie ćwiczenie, nie zdaje się na bierny odbiór rzeczywistości, ale stara się podchodzić do niej aktywnie, instruując samego siebie odnośnie do perspektywy, jaką należy obrać. Tak jest na początku książki piątej, która rozpoczyna się wcześniej rano: „Przed świtem, gdy budzisz się niechętnie, miej na podorędziu: budzę się do dzieła człowieka. Dlaczego więc jestem niezadowolony, skoro staram się czynić to, w imię czego istnieję i pojawiłem się na świecie?” (5.1). Cesarz karci siebie za poranną opieszałość, punktem odniesienia zaś, kontrastującym z jego nastawieniem, są rośliny i zwierzęta, które na mocy natury wnoszą ład do świata: „Nie widzisz roślin, wróbli, mrówek, pajaków, pszczół, robiących to, co im właściwe [...]?” (5.1). Paradoksalnie to człowiek, mimo że jego natura jest rozumna, nie spieszy do swoich obowiązków równie gorliwie, a przecież wydaje się, że nie powinien postępować gorzej od pozostałych istot (5.1). Stoickie pojęcie powinności czy też obowiązku (gr. *kathekon*, łac. *officium*) obejmuje swoim zakresem także rośliny i zwierzęta, oznacza przy tym działanie zgodne z własną naturą, a przez to również z naturą powszechną. Człowiek ma naturę rozumną, nastawioną na dobro wspólnoty, powinien więc działać, mając na względzie innych. Wchodzi przy tym w relacje z ludźmi za pośrednictwem ról społecznych, wynikających z zajmowanego przez niego miejsca w rodzinie i państwie. Stoik zatem praktykuje filozofię poprzez role, które odgrywa we wspólnocie. Marek Aureliusz przepytuje samego siebie: „Jak zachowywałeś się dotychczas wobec bogów, rodziców, brata, żony, dzieci, nauczycieli, wychowawców, przyjaciół, krewnych, sług domowych? Czy w stosunku do nich wszystkich twoje zachowanie można oddać słowami: ani nic niegodziwego nie rób, ani też nie mów?” (5.31).

Z przywołanym ćwiczeniem koresponduje inne, w którym nacisk położony jest na wypełnianie powinności w sposób bezinteresowny, co jest fundamentalnym postulatem etyki stoickiej. Punktem odniesienia ponownie są rośliny i zwierzęta, które bezinteresownie wykonują swoje naturalne powinności: „Ścigający się koń, tropiący pies, pszczoła robiąca miód, człowiek robiący coś dobrego nie domagają się uwagi, ale przechodzą do następnego czynu jak winorośl, która wraz z nadejściem pory na nowo

niesie winne grono. Powinieneś więc znaleźć się wśród tych, którzy w jakiś sposób nie zdają sobie sprawy z tego, co czynią” (5.6). Należy zatem czynić dobro z zaangażowaniem, nie czekając na pochwały i nie oglądając się na nagrodę. Jako że nie ma większego dobra niż cnota, absurdalne jest domaganie się nagrody za jej praktykowanie.

Poranna medytacja może przybrać postać ćwiczenia znanego jako *praemeditatio futuri mali*, czyli przygotowanie się do zła, które może nadejść. Zakłada się bowiem, że taka wizualizacja osłabi siłę zła, tkwiącą w zaskoczeniu. Na początku księgi drugiej Marek Aureliusz pisze: „Skoro świt napominaj samego siebie: napotkam człowieka wścibskiego, niewdzięcznego, aroganckiego, podstępного, zawistnego, samolubnego” (2.1). Zaraz jednak dodaje, że ci ludzie nie są w stanie prawdziwie mu zaszkodzić, ponieważ nie naruszają jego integralności moralnej. Prawdziwe dobro i zło mają naturę moralną, jeżeli będziemy o tym pamiętać, inny człowiek nie jest w stanie wyrządzić nam niczego złego, ponieważ to od nas zależy, czy chcemy być dobrzy, czy źli. Inni ludzie są źli z niewiedzy o tym, co dobre i złe, ponieważ nikt dobrowolnie nie wybiera zła, a jedynie na mocy błędu, należy więc wybaczać im przez wzgląd na pokrewieństwo wszystkich istot rozumnych, które powinny współpracować jak jeden organizm: „Zaistnieliśmy bowiem, żeby współdziałać, tak jak stopy, dłonie, powieki, jak górne i dolne szeregi zębów” (2.1). Ćwiczenie to składa się z dwóch kroków: z ostrzeżenia samego siebie przed możliwym złem i z zachęty do przybrania postawy wybaczącej i wyrozumiałej wobec błędzących ludzi.

W innym miejscu czytamy:

Ilekczo urazi cię czyjaś bezczelność, natychmiast zapytaj samego siebie: czy to możliwe, żeby na świecie nie było bezczelnych ludzi? Niemożliwe. Nie domagaj się więc tego, co niemożliwe. Jest on więc jednym z tych, którzy muszą żyć na świecie. Wobec ludzi podstępnych, niewiarygodnych i wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób zawinili, miej to samo na podorzędziu (9.42).

To ćwiczenie również dotyczy konfrontacji z uciążliwymi lub złymi ludźmi, ale w przeciwieństwie do poprzedniego przywołane jest *ex post* i służy uwolnieniu własnego umysłu od myślenia o złu, które zaszło w przeszłości. Jak pisze Marek Aureliusz: „Doznanie krzywdy od kogoś pozostaw tam, gdzie krzywda miała miejsce” (7.29). Przeszłości nie da się zmienić, ponieważ jest rzeczą niezależną w Epiktetowym sensie, nie należy więc się do niej przywiązywać.

W stoicyzmie gotowość na nadchodzące wydarzenia dotyczy również śmierci, która jawi się jako największe zło. W myśl formuły, obecnej już u Platona w dialogu *Fedon* i popularnej w stoicyzmie, filozofia jest przygotowywaniem się do śmierci. Dla stoików oznacza to, że należy nauczyć się myśleć o umieraniu bez lęku, jakby to było jedno ze zwykłych wydarzeń. „Dusza powinna bowiem zyskać stan gotowości na wydarzenia, które mają nadejść. Ostatnim i najtrudniejszym jest śmierć, do której należy się przygotować i tak jej sprostać, jakby była jedną ze zwykłych czynności życia” (9.13). Wyzbycie się lęku oznacza osiągnięcie wolności wewnętrznej, tym bardziej gdy dotyczy to rzeczy

budzącej największy niepokój. Jak pisał Seneka, kto nauczył się umierać, odczył się być niewolnikiem (*Listy do Lucylusza* 26).

Ćwiczenie *praemeditatio futuri mali* może iść w parze z ćwiczeniem się w dawaniu tzw. definicji fizycznej¹⁴, która polega na rozkładaniu w myślach na „czynniki pierwsze” tego, z czym stykamy się w życiu lub o czym myślimy. Może to być rzecz budząca przerażenie, jak śmierć, lub przytłaczająca w inny sposób, jak dworski przepych. W przypadku śmierci Marek Aureliusz powtarza więc sobie, że jest ona powszechna i wpisana w porządek świata. Ludzie lękają się śmierci, ponieważ sądzą, że jest ona złem. Przy założeniu jednak, że świat rządony jest przez opatrność, należy przyjąć, iż śmierć również wynika z opatrnościowego ładu świata. Kiedy rozpatrujemy ją w ramach powszechnego porządku, dochodzimy do wniosku, że jest jednym z przejawów zmienności w świecie. Rozkładając ją w ten sposób na „czynniki pierwsze”, konkludujemy, że nie jest ona niczym innym jak „zmianą” pośród innych zmian, które zachodzą wszędzie wokół. Wyraża się to w sentencji: „Świat zmianą, życie osądem”, co oznacza, że życie człowieka sprowadza się do tego, jakie wydaje osądy o świecie. Może żywić przekonanie, że świat jest budzącym trwogę bezładem, korzystniej jednak uznać, iż jest sekwencją przemian, które następują po sobie w rytm działań opatrności.

Definicję fizyczną, jak wspomniano, można stosować nie tylko do śmierci, ale również do innych rzeczy, mających w sobie swoistą moc perswazyjną, które atakują nas na różne sposoby, takie jak dworski przepych, wyrafinowane pożywienie, zbyt wysokie szaty, erotyka:

[...] należy powziąć wyobrażenie, mając przed sobą mięso czy inne potrawy, że to jest zaledwie trup ryby, tamto zaś trup ptaka czy świni; i znów, że falern jest zwykłym sokiem z kistki winogron, a ta szata barwiona purpurą to owcze włosy zanurzone we krwi małży; a co do spraw związanych z obcowaniem płciowym – pocieranie narządu i wydalenie śluzu w jakimś skurczu; jakie są wyobrażenia dosięgające samych rzeczy i przenikające w nie, dzięki czemu widzimy, jaka to rzecz jest – tak też należy czynić przez całe życie (6.13).

Nie tylko zatem słowo może wywoływać złudę i oddziaływać perswazyjnie, jak w retoryce, ale również inne elementy rzeczywistości. Wykonywanie takich ćwiczeń w drobnych, codziennych sprawach przygotowuje do konfrontacji z wyzwaniem większej wagi.

Inne ćwiczenie, które powraca na kartach *Rozmyślań*, polega na wyobrażeniu sobie, że patrzymy na świat skądś z wysoka, z perspektywy kosmicznej. Spotykamy je u takich autorów jak Ciceron czy Seneka. Pierre Hadot uważa, że w tym ćwiczeniu chodzi o to, by wyzbyć się indywidualnego punktu widzenia i spojrzeć na rzeczywistość z perspektywy logosu powszechnego¹⁵. W każdym razie taki zabieg ma działać podobnie jak definicje fizyczne, to znaczy umożliwiać nabranie dystansu do rzeczywistości, która

¹⁴ P. Hadot, *Filozofia jako...*, s. 153 i n.

¹⁵ Tamże, s. 11.

wyduje się przytłaczająca. Marek Aureliusz pisze: „Zastanawiając się nad ludźmi, trzeba patrzeć na rzeczy ziemskie jak gdyby z jakiegoś miejsca gdzieś w górze” (7.48), „Azja, Europa – kąciki świata. Całe morze – kroplą świata. Athos – grudką świata. Cały czas, który nastaje – punktem wieczności. Wszystkie rzeczy – małe, zmienne, znikome” (6.36). W innym miejscu czytamy: „[...] gdybyś nagle uniesiony pod niebo, z góry spojrział na sprawy ludzkie i objął ich różnorodność, wiedz, że wzgardziłbyś nimi [...], widziałbyś wszystko powtarzalne i krótkotrwałe. A przecież na tym opiera się nasza zarozumiałość” (12.24).

W tekście Seneki *O zjawiskach natury* pojawia się podobny obraz. Z perspektywy kosmicznej Ziemia wydaje się ledwie pyłkiem, marnym pośród innych ciał niebieskich. Z wysoka wielkie państwa okazują się śmiesznie małe, armie ruszające do bitwy kojarzą się z pochodami mrówek (*Przedmowa* 8-9). Z takiej perspektywy zabiegi o sławę jawią się jako żalosne. Jak pisze Marek Aureliusz: „[...] pomyśl o życiu przeżyтым przez innych w dawnych czasach, i tych, którzy będą żyli po tobie, i teraz wśród barbarzyńskich plemion. Jak wielu nie zna twego imienia, jak wielu wkrótce je zapomni, jak wielu chwalcących cię być może teraz, wkrótce będzie potępiać” (9.30). Niezależnie od starań, jakie włożymy w rozgłoszenie naszego imienia, wielu nam współczesnych o nas nie usłyszcy, podobnie wielu spośród żyjących w przyszłości, a tym bardziej nie usłyszeli o nas ci, którzy żyli przed nami.

Przywołane ćwiczenia, w przeważającej większości, służą nabraniu dystansu do tego, co przedstawia pozorną wartość. Stoicyzm nie kończy się jednak na etapie krytycznym, odzierającym rzeczywistość z ułudy. Można by zaryzykować twierdzenie, że swoistym punktem archimedesowym w stoicyzmie jest przekonanie o istnieniu dobra moralnego, czyli cnoty. Na tym przekonaniu opiera się przeświadczenie o opatrnościowym charakterze świata. Skoro dobro moralne jest udziałem człowieka, a człowiek jest elementem świata, oznacza to, że jakaś przyczyna sprawiła, iż owo dobro w człowieku się pojawiło. Zgodnie z przekonaniem starożytnych część nie może być lepsza od całości, tak jak i skutek od przyczyny. Tym samym nie ma tu miejsca na żadną formę emergentyzmu. Obecność dobra moralnego w człowieku może być zatem dowodem na istnienie dobra w świecie. Przyswajanie sobie takiego punktu widzenia jest w *Rozmyślaniach* przedmiotem ćwiczeń, które mają prowadzić do wypracowania postawy akceptacji i wdzięczności wobec bogów i przeznaczenia: „Jeżeli bogowie podjęli postanowienie co do mnie i tego, co ma mnie spotkać, z pewnością pięknie postanowili. [...] Z drugiej strony, z jakiego powodu czuliby pobudkę do wyrządzenia mi zła?” (6.41).

Wszystkie ćwiczenia w *Rozmyślaniach* służą praktykowaniu cnoty, część z nich ma jednak szczególnie charakter, ponieważ polega na przywoływaniu cnót innych ludzi, aby je w miarę możliwości naśladować:

Gdy tylko chcesz poczuć radość, rozpatruj zalety tych, z którymi dzielisz życie. Żywiłowość jednego, skromność drugiego, następnego hojność, innego znowu coś. Nic bowiem nie raduje

tak bardzo, jak naśladownictwa cnót, przejawiające się w charakterach ludzi żyjących z nami i licznie występujące. Dlatego musimy mieć je w zasięgu ręki (6.48).

Na podporządku (*procheiron*) należy zatem mieć nie tylko użyteczne maksymy lub inne lapidarne sformułowania, ale również wzorce osobowe. Ćwiczenie polega na przywoływaniu takich wzorców, które mogą nas w pewnych okolicznościach natchnąć do dobrego postępowania. Cała pierwsza księga *Rozmyślań* stanowi katalog osób bliskich Markowi Aureliuszowi, poczynsz od rodziny, poprzez nauczycieli i przyjaciół, aż po Antonina Piusa, który dzięki rzymskim cnotom i swojemu usposobieniu osiągnął poziom równy filozofom. Ostatni rozdział pierwszej księgi dedykowany jest bogom, którym Marek Aureliusz zawdzięcza „Dobrych dziadków, dobrych rodziców, dobrą siostrę, dobrych nauczycieli, dobrych domowników, krewnych, przyjaciół, niemal wszystko” (1.17). Przy każdej z osób w pierwszej księdze Marek Aureliusz wymienia, według poniższego schematu, zalety, które utkwiły mu w pamięci i które go inspirowały:

Od dziadka Werusa

Piękne usposobienie i brak skłonności do gniewu.

Od mojego rodzica, na podstawie opowieści o nim i moich wspomnień

Przywoitość i męski charakter.

Od matki

Szacunek wobec bogów i szczodroblowość.

I powstrzymywanie się nie tylko od złych czynów, ale również od żywienia podobnych myśli.

I jeszcze prostotę w sposobie życia, daleką od wystawnego spędzania czasu (1.1-3).

Warto podkreślić, że autor ogranicza się wyłącznie do pozytywnych inspiracji, nie wspomina o żadnych wadach czy niewłaściwym postępowaniu przywoływanych postaci. Pierwszą księgę można zatem opisać jako ćwiczenie się we wdzięczności, zajmującej w etyce stoickiej niezwykle istotne miejsce. Nie należy bowiem postrzegać postawy stoickiej jako biernej akceptacji losu, ale raczej jako aktywne doszukiwanie się dobra w świecie. Ćwiczenie się we wdzięczności wiąże się z przekierowaniem uwagi z tego, co złe w danych okolicznościach, na to, co dobre. Epiktet będzie zalecał, żeby w przypadku śmierci bliskich, zamiast rozpamiętywać utratę, myśleć raczej o dobru związanym z ich obecnością w przeszłości, Seneka będzie wdzięczny starości za to, że przykuty do łóżka może więcej czasu poświęcić lekturom¹⁶. Odczuwanie wdzięczności jest formą dostrojenia się do opatrnościowego porządku świata.

¹⁶ Wdzięczność, jako jedna z podstawowych cnót będących spoiwem społecznym, pojawia się u Cicerona czy Seneki. We współczesnej antropologii kulturowej zyskała ważne miejsce w związku z analizą fenomenu daru (M. Mauss, B. Malinowski, M. Sahlins i in.); w socjologii G. Simmela rozważa kwestię wdzięczności jako podstawę struktury wymiany paralelną i uzupełniającą do wymiany opartej na pieniądzu; w psychologii podkreśla się, że zdolność do odczuwania wdzięczności ma pozytywny, terapeutyczny efekt zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne (R. Emmons). O wdzięczności w perspektywie kulturowej i psychologicznej, zob. R.A. Emmons, M.E. McCullough (eds.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford 2004.

Marek Aureliusz w *Rozmyślaniach* operuje również obrazami poetyckimi, które angażują nie tylko myślenie, ale również wyobraźnię i emocje. Powracają obrazy żywiołów, świata roślin i zwierząt, teatralnych dekoracji, przez co tekst zyskuje dodatkową moc perswazyjną. Obrazy poetyckie to z pewnością częściowo efekt gruntownego wykształcenia retorycznego cesarza. Zachowała się część korespondencji Marka Aureliusza z jego nauczycielem retoryki, Markiem Frontonem, z której możemy dowiedzieć się o ćwiczeniach w tworzeniu i interpretowaniu figur poetyckich, które można następnie wykorzystać do komponowania mów. Niektóre obrazy mogą mieć jednak inne źródło, a mianowicie w lekturze Heraklita, do którego pojawiają się w tekście nawiązania. Szczególne miejsce w *Rozmyślaniach* zajmują heraklitejskie motywy związane z nieuchronnością przemijania: „Kaźda ujrzana rzecz odpływa i jednocześnie jakąś następną przynosi nurt, którą także uniesie” (4.43). Przeszłość i przyszłość to dwie nieskończone otchłanie (5.23), na obie nie mamy wpływu, dlatego należy je traktować jako obojętne. Tym zaś, co nie jest obojętne, jest terażniejszość, ponieważ w niej wszystko się urzeczywistnia (6.32), jedynie terażniejszością każdy żyje i tylko ją traci (12.26). Należy zatem skupić się na terażniejszości, ponieważ w niej tkwi sposobność (*kairos*) do praktykowania cnoty: „Jak wyraźnie ta myśl mnie uderza: nie ma żadnej innej sytuacji w życiu tak odpowiedniej do uprawiania filozofii, jak ta, w której się teraz znajdujesz” (11.7).

Adepta filozofii, ograniczającego się wyłącznie do teoretyzowania, Epiktet porównywał do atlety, który ma wprawdzie w domu ciężarki do ćwiczeń, ale ich nie używa (*Diatryby* 1.4). W innym miejscu zaś pytał: „Czym jest filozofia, jak nie gotowością na to, co się przydarza?” (*Diatryby* 3.10). *Rozmyślania* Marka Aureliusza są tekstem, który konsekwentnie wypełnia zawarty w tym zdaniu postulat. Zapiski cesarza, będące zbiorem ćwiczeń, wyraźnie pokazują nam, że w starożytności filozofia nie ograniczała się do konstruowania doktryn, ale miała wymiar transformatywny i terapeutyczny, zakładający konieczność przemiany wewnętrznej filozofa.

Bibliografia

Teksty źródłowe

- Epiktet, *Diatryby, Encheiridion z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, przeł. i oprac. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślania (Do siebie samego)*, przeł. K. Łapiński, Warszawa 2011/2021.
- Seneka L.A., *Listy moralne do Lucyljusza*, przeł. W. Kornatowicz, Warszawa 1961.
- Seneka L.A., *O zjawiskach natury*, [w:] *Pisma filozoficzne*, t. III, przeł. i oprac. L. Joachimowicz, Warszawa 1969.
- The Meditations of the Emperor Marcus Antoninus*, ed. with translation and commentary by A.S.L. Farquharson, vol. I, Text and Translation, Oxford 1944.

Opracowania

- Ackeren M. van (red.), *A Companion to Marcus Aurelius*, Oxford 2012.
- Alexandre M., *Le travail de la sentence chez Marc-Aurèle: philosophie et rhétorique*, „La Licorne” 1979, 3, s. 125-158.
- Brunt P.A., *Marcus Aurelius in His 'Meditations'*, „Journal of Roman Studies” 1974, 64, s. 1-20.
- Cortassa G., *Il filosofo, i libri, la memoria: poeti e filosofi nei 'Pensieri' di Marco Aurelio*, Torino 1989.
- Dalfen J., *Formgeschichtliche Untersuchungen zu den 'Selbstbetrachtungen' Marc Aurels*, München 1967.
- Ellis A., *Głębokie uzdrawianie emocji*, przeł. J. Gilewicz, Kraków 2008.
- Emmons R.A., McCullough M.E. (eds.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford 2004.
- Gill Ch., *Marcus Aurelius, 'Meditations', Books 1-6*, translated with an Introduction and Commentary by Ch. Gill, Oxford 2013.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003.
- Hadot P., *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, przeł. P. Domański, Kęty 2004.
- Łapiński K., *Ananeou seauton. „Rozmyślania” Marka Aureliusza w kontekście grecko-rzymskiej praktyki filozoficznej*, Warszawa 2018.
- Pennebaker J.W., Smyth J.M., *Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Kraków 2018.
- Rutherford R.B., *The 'Meditations' of Marcus Aurelius. A Study*, Oxford 1989.
- Stróżyński M., *Rhetoric and Spiritual Exercises in Marcus Aurelius' 'Meditations'*, „Eos” 2017, 104, s. 285-301.

Rozmyślania Marka Aureliusza jako dziennik ćwiczeń filozoficznych

Abstrakt: *Rozmyślania* Marka Aureliusza nie są traktatem ani innego rodzaju wykładem doktryny, ale prywatnym dziennikiem, będącym zapisem ćwiczeń filozoficznych. Cel autora polega przede wszystkim na przyswojeniu sobie postawy zgodnej z zasadami filozofii, w szczególności zaś ze szkoły stoickiej. Autor ćwiczy się w zachowywaniu dystansu i równowagi wewnętrznej w stosunku do codziennych doświadczeń. Argumentacja filozoficzna wspomagana jest przez środki retoryczne. Wśród ćwiczeń, jakie występują w *Rozmyślaniach*, wymienić można *praemeditatio futuri mali*, definicję fizyczną, perspektywę kosmiczną, ćwiczenie się w bezinteresowności, akceptacji i wdzięczności.

Słowa kluczowe: Marek Aureliusz, stoicyzm, *Rozmyślania*, ćwiczenia duchowe

Marcus Aurelius' *Meditations* as a diary of philosophical exercises

Abstract: *Marcus Aurelius' Meditations* are not a treatise or any other kind of exposition of doctrine, but a private diary, consisting of philosophical exercises. The author's goal is to acquire an attitude consistent with the principles of philosophy, in particular those present in the Stoic school. The author practices keeping his distance and internal balance in relation to everyday experiences. Philosophical argumentation is supported by rhetorical tools. Among the exercises that are included in the *Meditations*, one can mention *praemeditatio futuri mali*, physical definition, cosmic perspective, training in selflessness, acceptance and gratitude.

Keywords: Marcus Aurelius, stoicism, *Meditations*, spiritual exercises

Justyna Krocza

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-7332-989X

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr3>

Sokratejska praktyka „troski o siebie” (*epimeleia heautou*) a proces coachingowy*

Wstęp

Coaching jako praktyka doskonalenia siebie lub zarządzania sobą¹ przy pomocy coacha ma swój zbiór metod i standardy określone przez International Coach Federation (ICF) i European Mentoring & Coaching Council (EMCC). Wartości, jakie promują instytucje coachingowe, to przede wszystkim zorientowanie na człowieka jako indywidualium, jego dobrostan, wiara w ludzką samodzielność i podmiotowość oraz sposobność tworzenia dobrze funkcjonujących wspólnot. Misję coachingu można określić jako „czynienie dobra”, a nie „unikanie zła”². „Czynienie dobra” ze strony coacha polega na pełnym szacunku, życzliwości i uwagi wsparciu klienta w procesie doskonalenia siebie, osiągania satysfakcji z życia i poszukiwania wiedzy o sobie. Coach, aby mógł pełnić funkcję inicjatora zmian, efektywnie pracować z klientem i doprowadzić go do stanu zasobnego, sam musi „być w zasobach”. „Bycie w zasobach” oznacza stan, w którym coach swobodnie dysponuje takimi jakościami wewnętrznymi jak: inteligencja emocjonalna, otwartość światopoglądowa, postawa pełna życzliwości, empatii, nieoceniająca, szanująca drugiego człowieka, gotowość do aktywnego, głębokiego słuchania. Stan ten można osiągnąć poprzez ustawiczne poznawanie samego siebie – identyfikowanie swoich preferencji, celów i emocji. Innymi słowy, coach musi osiągnąć „porządek w głowie”, przywołując słowa greckiej mądrości³.

Ważność zasobów własnych coacha w procesie coachingowym udowadnia nie tylko psychologia, ale pierwotniejsza od niej filozofia grecka, która począwszy od V w. p.n.e.,

* Tekst został opublikowany w zmienionej formie w języku angielskim w „Studia Humanistyczne AGH” 2023, nr 2.

¹ Coaching to zarządzanie sobą przy pomocy coacha: „coach jest rodzajem sumienia, które na głos zadaje pytania coachowanemu”. M. Zburzycka-Nowak, K. Rubczyńska, S. Monostori, *Czym (nie) jest coaching*, Sopot 2010, s. 14.

² <https://icf.org.pl/kodeks-etyczny/> (dostęp: 10.05.2022).

³ „[...] a inni lichsi z pozoru byli znacznie przyzwoitsi, naprawdę co do porządku w głowie”. *Obrona Sokratesa VII A* (Platon, *Obrona Sokratesa i inne dialogi*, przeł. W. Witwicki, PWN, Warszawa 1982).

postulowała poznanie samego siebie i troskę o własną duszę. Coachingowe określenie „dbanie o zasoby” w języku filozoficznym oznacza „dbanie o siebie” albo, jeśli użyć określenia Michela Foucaulta, „troskę o siebie”⁴. Pierwszym, znanym z greckich źródeł, starożytnym krzewicielem „troski o siebie” był Sokrates – w literaturze przedmiotu niejednokrotnie przedstawiany jest jako prototyp coacha⁵. Ja chciałabym skupić się na jednym z aspektów postawy Sokratesa, który według mnie może stanowić teoretyczną podstawę wspomnianej coachingowej idei „dbania o zasoby”. W związku z tym zrekonstruuje koncepcję „troski o siebie” na podstawie dialogów platońskich okresu sokratycznego, szczególnie *Alkibiadesa I*⁶ i *Obrony Sokratesa*. W wymienionych dialogach pojawia się interesująca mnie kategoria „dbania o siebie” (gr. *epimeleia heautou*)⁷, częściowo tożsama z archaiczną, delficką maksymą „poznaj samego siebie” (gr. *gnothi seautou*). Starożytna praktyka „troski o siebie” miała na celu transformację człowieka, w myśl której zmiany dokonujące się wewnątrz człowieka bezpośrednio wpływały na jakość życia – życie stawało się zgodne z wiedzą o sobie. W kontekście coachingu jakościowo lepsze staje się życie nie tylko coacha, ale przede wszystkim coachowanego. Coach, dbając o siebie, równocześnie jest w stanie zadbać o klienta. Ta sama myśl płynie z ust Sokratesa: „ten zaś, kto by się nie znał na własnych sprawach, tym samym nie znałby się również na sprawach innych”⁸.

Czym jest, według Sokratesa, wiedza o sobie? Jest to świadomość tego, że człowiek to właściwie dusza: „[c]złowiek nie jest niczym więcej jak duszą”⁹. Dusza w ujęciu starożytnym związana jest z poznaniem i myśleniem¹⁰. Tylko człowiek poznający, myślący, rozumiejący naturę rzeczy może „zatroszczyć się o innych”. Z kolei człowiek tkwiący w niewiedzy nie może nauczać innych tego, czego sam nie ma. „Czy jednak może ktoś wpajać w innych to, czego nie ma?”¹¹

Człowiek pragnący poznać i zatroszczyć się o siebie, według starożytnych wskazań, powinien znaleźć mistrza, mentora, przewodnika, który pomógłby mu w procesie auto-transformacji. Sam, z powodu między innymi subiektywizmu, blokad wewnętrznych,

⁴ M. Foucault, *Hermeneutyka podmiotu*, przeł. M. Herer, Warszawa 2012, *passim*.

⁵ Zob. np. M. Cieśla, *Coaching filozoficzny – nowa moda czy powrót do korzeni?*, [w:] A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), *Coaching, nowe perspektywy i wyzwania*, Warszawa 2020.

⁶ Nie wiemy, czy Platon był autorem dialogu, jednak na potrzeby tego artykułu nie ma to znaczenia – nawet jeśli napisał go uczeń Platona czy ktokolwiek inny zainspirowany filozofią sokratejsko-platońską, to i tak pokazuje to platońską tendencję filozoficznych standardów rozwoju etyczno-społecznego człowieka i koncepcję natury człowieka.

⁷ Michel Foucault zdefiniował troskę o siebie jako „zespół duchowych warunków, zbiór przekształceń siebie stanowiących konieczny warunek tego, by można było zyskać dostęp do prawdy”. Zob. M. Foucault, *Hermeneutyka podmiotu*, przeł. M. Herer, Warszawa 2012, s. 38.

⁸ *Alkibiades I* 133 E (Pseudo-Platon, *Alkibiades I i inne dialogi oraz Definicje*, przeł. L. Regner, Warszawa 1973).

⁹ *Alkibiades I* 130 C.

¹⁰ *Alkibiades I* 33 C.

¹¹ *Alkibiades I* 134 C.

ograniczeń, często nie może w pełni urzeczywistnić własnego potencjału. Mistrz jednak dzięki umiejętnie zadawanym pytaniom wydobywa wiedzę z człowieka. Zaakcentowana jest więc tu funkcja i wartość relacji mistrz–uczeń. Sokrates był nauczycielem „troski o siebie”, ale jednocześnie nauczycielem „troski o innych”, ponieważ końcowym celem stało się dobro innych, dobro społeczne. Poznanie człowieka przez niego samego (przy pomocy nauczyciela) miało służyć społeczeństwu – w greckich warunkach – polis.

Sokratejska metoda zadawania pytań była rozbudowana, dwuetapowa, polega na sprowadzeniu do absurdu zapatrywań i przekonania rozmówcy (metoda elenktyczna), a następnie pomaganiu w „urodzeniu” nowej, prawdziwej wiedzy o sobie (metoda majeutyczna), co w konsekwencji miało pomóc w udoskonaleniu życia społecznego.

Alkibiades, rozmówca Sokratesa w dialogu o tym samym tytule, stawia przed sobą cel – chce rządzić polis – nie zastanawia się jednak nad jakością tych rządów, gdyby doszły one do skutku. Sokrates łagodnie ocenia rozmówcę – sprowadza jego tezy do absurdu – jednak razem z nim ustala cel (kim jest człowiek, jak poznać samego siebie) i konsekwentnie do niego dąży. „[J]eśli poznamy samo Samo, to wtedy będziemy mogli poznać, czym sami jesteśmy”¹². Coaching nie operuje tak abstrakcyjnymi tezami, ale jest bardziej niż metoda Sokratesa ustrukturyzowany. Sokrates bazował bowiem przede wszystkim na własnej intuicji i mądrości. W tym kontekście warto podkreślić, że choć talent, zasobność i osobowość samego coacha są kluczowe dla procesu, to niemalą rolę gra również znajomość poprawnego rozplanowania sesji, narzędzi, typów pytań, weryfikacji-superwizji. Coach tym niemniej traktuje to, co robi, przede wszystkim jako czynność, za którą pobiera pieniądze, natomiast Sokrates jako powołanie, silniejsze nawet niż śmierć. „[...] [B]yłem przekonany, że powinien życie poświęcić ukochaniu mądrości i badaniu samego siebie i drugich [...]”¹³.

W procesie coachingowym i sokratycznym „bycie w zasobach” umożliwiła po pierwsze, wejście w relację coachingową, po drugie, zadawanie istotnych i ważnych pytań, czego efektem będzie stawianie odpowiednich celów – pozytywnych, konkretnych i zależnych od człowieka, oraz po trzecie, odkrycie w kliencie siły do realizacji postawionych celów.

Relacja sokratejska i coachingowa

Sokrates był człowiekiem o życzliwym i przyjaznym usposobieniu, otwartym na ludzi i świat. Charakteryzował się jednak ograniczonym zaufaniem do swych rozmówców, znając rozpowszechniony, ale błędny sposób myślenia. Piętnował pozorną logikę i błędy

¹² *Alkibiades I* 129 B.

¹³ *Obrona Sokratesa* XVII E.

w myśleniu – robił to jednak na tyle umiejętnie i dobrodusznie, że jego rozmówcy bardzo szybko przejmowali sokratejski tok rozumowania i zastępowali nim poprzedni.

Teajtet: – Ach, żebyś wiedział, Sokratesie, ja doprawdy często próbowałem się nad tym zastanowić, słysząc pytania, które ty rzucasz, ale ani sam nie mogę dojść do przekonania, że mam słusność, ani też nie słyszę, żeby ktoś inny mówił tak, jak ty zalecasz, a chęci naprawdę też się pozbyć nie mogę. Sokrates: – Z bołością rodzisz, kochany Teajtecie, dlatego żeś nie pusty, a plód masz w sobie. Teajtet: – Ja nie wiem, Sokratesie, tylko to, co się ze mną dzieje, to mówię. Sokrates: – Ej ty, śmiechu warty, nie słyszałeś, że ja jestem syn akuszerki, dzielnej i wspaniałej baby Fajnarety? Teajtet: – Już to przecież słyszałem. Sokrates: – A czy i to, że się trudnię tą samą sztuką, słyszałeś? Teajtet: – Nigdy¹⁴.

Sokrates stawiał w pewnym sensie dyskutanta pod ścianą, pobudzał i zachęcał do wejrzenia w głąb siebie. Tworzył w ten sposób wyjątkową, bezpieczną relację, w której rozmówca czuł ciekawość, ale także chwilową niewygodę. Niewygodą ta wynikająca ze sprowokowanej zmiany rozumowania w konsekwencji obracała się na korzyść dyskutanta. Niemal identycznie wygląda sytuacja coachingowa, której wykreowana przez coacha atmosfera zaufania, uważności i serdeczności ma zachęcać do zmian w sposobie bycia, nawet jeśli początkowo są one uciążliwe i wyczerpujące.

Umiejętność współtworzenia relacji stanowi jedną z fundamentalnych kompetencji coachingowych¹⁵. To dzięki relacji „klient doświadcza mocy, która staje się czynnikiem zmiany”¹⁶. Znacznie konkretniej niż w przypadku Sokratesa możemy wskazywać na filary dobrej, głębokiej interakcji coachingowej. Jedną z nich jest aktywne słuchanie, słuchanie na wielu poziomach, kontakt wzrokowy i odpowiednia częstotliwość spotkań¹⁷. Coach orientuje się na wydobycie zasobów klienta – może to zrobić tylko wtedy, gdy sam znajduje się „w zasobach”, posiada kompetencje miękkie oraz określone cechy osobowości. Dobrze wykazały to badania ilościowe bazujące na kwestionariuszach psychologicznych, przeprowadzone przez Annę M. Zalewską i Annę A. Nowak, dotyczące osobowości coacha. Badaczki wykazały, że osoby decydujące się na profesję coacha charakteryzują się zwiększoną w stosunku do ogółu populacji „stabilnością emocjonalną [...], ponadprzeciętną otwartością na doświadczenia i sumiennością, [...] wysokim poziomem nadziei na sukces, samooceny i poczucia własnej skuteczności oraz dobrostanu”¹⁸. Wymienione jakości sprzyjają budowaniu udanej, bezpiecznej relacji z klientem.

¹⁴ Platon, *Teajtet*, 148 E (Platon, *Teajtet*, przeł. W. Witwicki, Warszawa 1959).

¹⁵ Zob. <https://icf.org.pl/kompetencje/> (dostęp: 5.07.2022).

¹⁶ D. Smoleń, *Rola coachingu w zdefiniowaniu trafnego celu*, [w:] *Coaching, nowe perspektywy...*, s. 13.

¹⁷ Zob. K. Gyllensten, S. Palmer, *The coaching relationship: An interpretative phenomenological analysis*, „International coaching Psychology Review” 2007, vol. 2, no. 2, s. 169.

¹⁸ A.A. Nowak, A.M. Zalewska, *Uczenie się coachingu. Profil osobowości i dobrostanu przyszłych coachów oraz różnice pomiędzy nimi a osobami niepodjęjącymi aktywności prorozwojowej*, [w:] *Coaching, nowe perspektywy...*, s. 89.

Relacja coachingowa ma ubogacić klienta, pomóc w wydobyciu zasobów. Coach wciela się w rolę moderatora dyskusji klienta z samym sobą, klient sam sobie pomaga przy wsparciu coacha. Relacja coachingowa będzie udana, jeśli zaangażowanie wykaże każda ze stron tej relacji, jednak warunkiem bazowym jest osobowość samego coacha.

Pytania

Jenny Rogers, światowej sławy coach, wskazuje, że przy zadawaniu pytań w procesie coachingowym nie należy radzić ani oceniać i tym samym nie angażować się w forsowanie zmiany – to klient ma być zaangażowany w dochodzenie do rozwiązania, klient ma być „źródłem rozwiązań”¹⁹. Pytania powinny być krótkie, treściwe, neutralne, tj. nic nie sugerujące, „mocne”, czyli dotyczyć obszaru wartości, np. „dlaczego to dla Ciebie ważne”. Obszar wartości jest sferą naturalną i właściwą dla coachingu, w odróżnieniu od obszaru przekonań – wartości łączą bowiem ludzi, a przekonania dzielą.

Prawidłowo zadane pytanie ma dużą siłę – za pytaniem idzie myśl klienta, w pytaniu zawarty jest już kierunek myśli. Pytania, które stawia coach, powinny być tak skonstruowane, aby czerpały z aktualnych i potencjalnych zasobów klienta i je wzmacniały.

Struktura pytań Sokratesa jest nieco inna, choć podobnie jak coach, Sokrates bazuje na zasobach rozmówcy. Sokrates wydobywa z człowieka wiedzę, którą ten już posiada. W odróżnieniu jednak od coacha filozof jest osobiście zaangażowany w dochodzenie do rozwiązania (prawdy) przez rozmówcę, Sokrates zna już odpowiedzi i zadaje pytania w taki sposób, aby rozmówca doszedł do tych właśnie odpowiedzi – robi to jednak bardzo subtelnie i nieofensywnie. „[...] [I] póki mi tchu starczy, póki sił bezwarunkowo nie przestanę filozofować i was pobudzać, i pokazywać drogę [...] a ty, mężu zacny [...] nie wstydzisz się dbać o pieniądze, abyś ich miał jak najwięcej, a o sławę, o cześć, o rozum i prawdę, i o duszę, żeby była jak najlepsza, ty nie dbasz i nie troszczysz się o to?”²⁰. Postawa Sokratesa jest zatem nie tylko coachingowa, ale także doradcza. W dialogu to Sokrates gra pierwsze skrzypce, to on wybiera temat rozmowy, z kolei w coachingu to klient stoi na pierwszym miejscu – uważa się go za samodzielnego. Pomimo różnic w obu podejściach traktuje się rozmówcę z szacunkiem, ceni go i szczerze pragnie mu pomóc.

Pytania coachingowe oparte na metodach (np. piramidzie neurologicznej Diltsa) nakierowane są na przyszłość, zasobność i przede wszystkim na zmianę negatywnych, destrukcyjnych przekonań o sobie.

¹⁹ J. Rogers, *Coaching. Podstawy umiejętności*, przeł. K. Konarowska, D. Porażka, Gdańsk 2010, s. 79-82.

²⁰ *Obrona Sokratesa* XVII D.

Cele

Podobnie jak w przypadku praktyki sokratejskiej coaching różni się od zwykłej rozmowy tym, że w jej trakcie musi zostać zidentyfikowany cel. Coach pracuje nad wydobyciem i nazwaniem celu, a nie nad problemem. Problem zostaje zawsze przekuty w cel, który charakteryzuje się tym, że jest pozytywny, konkretny i osiągalny. Cel w coachingu zawsze łączy się z przemianą wewnętrzną, np. w postaci gotowości do zmiany jakiegoś aspektu życia.

W procesie wydobywania celów ujawniane zostają błędy w myśleniu, jednak ani Sokrates, ani coach nie mówią wprost, że to błąd – pozwalają rozmówcy samodzielnie dojść do tych wniosków. Sokrates robi to bardziej jako pedagog i nauczyciel, coach jako partner i towarzysz podróży w głąb siebie. Postawy rozmówców też są nieco inne: osoba coachowana musi mieć intencję zmiany i w pełni zaangażować się w proces, natomiast dyskutant sokratejski, nawet jeśli tego nie chce – dojdzie do prawdy dzięki talentowi Sokratesa.

Sokrates zdaje się wiedzieć, co oznacza poprawne dedukowanie – udowadnia, że jego rozmówca pomimo tego, że myśli, że wie, w istocie nic nie wie: „[a] potem próbowałem mu wykazać, że tylko uważa się za mądrego, a nie jest nim naprawdę”²¹. Coach natomiast nie wie, co jest najlepsze dla klienta, ponieważ kieruje się zasadą, że to klient najlepiej orientuje się w tym, co dla niego najlepsze, należy mu tylko pomóc to wydobyć.

W coachingu wyróżniamy przynajmniej dwa rodzaje celów: transakcyjne i transformacyjne. Pierwsze dotyczą wykonania czegoś, drugie natomiast uczenia się, „wewnętrznej satysfakcji”, nauki radzenia sobie z trudnymi sytuacjami²². Cele transformacyjne można przyrównać do praktyki *futurorum malorum praemeditatio* (łac.), która swoją pełnię osiągnęła w stoicyzmie rzymskim, ale elementy tego ćwiczenia widzimy już u Sokratesa. Praktyka ta służyła ustanowieniu samego siebie, wyposażeniu w *paraskeue* (gr.), czyli przygotowanie, uodpornienie się na zrzędzenia losu, wypracowanie *andreia* (gr.), męstwa. Praktyka ta jest również wyrazem starożytnej ascezy filozoficznej, czyli ćwiczenia się w tym, aby nigdy nie być słabszym od tego, co nam się przydarza²³. „Więc i wy, sędziowie powinniście z pogodą i nadzieją myśleć o śmierci, a tylko tę jedną prawdę mieć na oku, że do człowieka dobrego nie ma przystępu żadne zło ani za życia, ani po śmierci, a bogowie nie spuszczaają z oka jego sprawy”²⁴.

²¹ *Obrona Sokratesa* VI D.

²² Por. J. Rogers, dz. cyt., s. 134.

²³ Por. M. Foucault, dz. cyt., s. 310-311. Oczywiście nie jest to absolutna analogia; w ascezie filozoficznej chodziło m.in. o to, aby słuchać mistrza – aktywnie milczeć, a w coachingu o to, aby mówić, odpowiadać na pytania coacha.

²⁴ *Obrona Sokratesa* XXXIII D.

Urzeczywistnienie celu, przemiana wewnętrzna prowadzą do uczucia szczęścia. Dla Sokratesa szczęście było tożsame z osiągnięciem wiedzy, czyli cnoty, i w związku z tym z dobrym postępowaniem (jest to tzw. teoria intelektualizmu etycznego). Coaching z kolei definiuje szczęście jako równowagę i spójność pomiędzy różnymi obszarami zaangażowania w życiu – fizycznymi, emocjonalnymi, intencjonalnymi i duchowymi²⁵. Określenia te kładą zatem akcenty na innych zagadnieniach, tym niemniej kluczowa kwestia jest tożsama – dobre postępowanie, zgodne z wewnętrznymi przekonaniem (wypracowanymi w procesie sokratejskim i coachingowym).

Realizacja celu – zmiana

W procesie coachingowym i sokratejskim podmiot tego procesu ulega stopniowej transformacji, w efekcie której wyposażony zostaje w umiejętność sztuki życia (gr. *technē tou biou*). Wysiłek włożony przez coacha i Sokratesa w „przygotowanie”²⁶ człowieka ma dalekosiężne filozoficzne konsekwencje. Człowiek staje się istotą wolną, wie, że musi ćwiczyć się we własnej postawie do siebie i do świata, czyli koncentrować się na tym, na co ma wpływ – na swoich emocjach, decyzjach, postawach, i spokojnie przyjmować to, na co wpływu nie ma, czyli zdarzenia zewnętrzne. Zaczyna uświadamiać sobie konieczność, ale i korzyści z wzięcia odpowiedzialności za własne życie. Na pierwszy rzut oka metoda Sokratesa ociera się o metafizykę, natomiast metoda coachingowa ma wymiar bardziej pragmatyczny, indywidualistyczny, jednak i ta ostatnia ingeruje w podstawy bytu człowieka i go zmienia. W obu przypadkach nie ma mowy o jakiegokolwiek manipulacji, retoryce, tym bardziej magii, ezoteryzmie, tajemnicy, chodzi tutaj tylko o mądrość ludzką: „Bo ja, obywatelu, przez nic innego, tylko przez pewnego rodzaju mądrość takie imię zyskałem. A cóż tam za mądrość taka? Taka może jest i cała ludzka mądrość. Doprawdy, że tą i ja, zdaje się, jestem mądry”²⁷. Zmiana, która dokonuje się w człowieku pod wpływem procesu coachingowego albo „sokratejskiego”, dotyczy nie tylko jego samego, ale także otoczenia, a w konsekwencji społeczeństwa.

Wnioski

Coaching prezentuje pewną filozofię, chociaż organizacje zrzeszające coachów, takie jak IFC, EMCC czy Izba coachingu, nie wskazują na żadną historyczną doktrynę filozoficzną, tym niemniej wyraźnie widać pewną „praktyczną filozofię życia”, czyli etykę.

²⁵ Por. M. Atkinson, R.T. Choisi, *Wewnętrzna dynamika coachingu*, przeł. P. Niedzielski, Warszawa 2009, s. 136.

²⁶ Według starożytnych życie to próba, do której należy być przygotowanym. Zob. M. Foucault, dz. cyt., s. 440.

²⁷ *Obrona Sokratesa* V D.

Główną tezę tej filozofii jest myśl, że zasoby własne i cudze, troska o siebie i innych mogą być rozumiane bardzo szeroko. Sokrates i coach pracują co prawda na aktualnych zasobach człowieka, ale zauważają i wydobywają również zasoby potencjalne, ponieważ możliwość zmiany jest również zasobem. Sokrates i coach pomagają swym rozmówcom w poszukiwaniach „zasady całego życia, której by się każdy mógł trzymać i przez to z największym pożytkiem życie spędzić”²⁸. Bycie w zasobach oznacza kontrolę nad sobą, „władanie sobą”.

Postawa coachingowa jest głęboko humanistyczna, personalistyczna, przepełniona szacunkiem dla człowieka i jego możliwości. Coaching uznaje samodzielność, niezależność i mądrość każdego człowieka. W tym aspekcie „humanizm” coachingu przewyższa humanizm Sokratesa, ponieważ Sokrates dawał sobie prawo, aby pouczać ludzi, jak żyć, oceniać ich życie, wskazywał na braki w ich sumieniu, mówił głośno, gdy widział, że ktoś nie pracuje nad sobą²⁹. Co więcej, w dyskursie Sokratesa widzimy rozróżnienie na lepszych i gorszych: „[...] i nie słuchać lepszych od siebie – boga czy człowieka – jest czymś złym i hańbą, to wiem”³⁰ czy też „[...] gorszy człowiek nie ma prawa zaszkodzić lepszemu”³¹. Coach nie dokonuje takich rozróżnień.

Warto podkreślić również koncepcje celu w coachingu – cel ten powinien być pozytywny, konkretny i zależny od człowieka – szczególnie trzecia charakterystyka, z filozoficznego punktu widzenia, jest ważna. Według starożytnej mądrości, szczególnie rzymskiej filozofii życia – stoicyzmu i epikureizmu – wszelkie nieszczęścia biorą się z niewłaściwie postawionych celów. Niewłaściwie postawiony cel to taki, którego z natury rzeczy nie da się osiągnąć, ponieważ nie jest uwarunkowany naszymi decyzjami. Filozofia starożytna, twierdził Pierre Hadot, badacz filozofii starożytnej, tak wychowywała człowieka, aby dążył do celów, które leżą w sferze jego wolności, wszystkie inne należy pozostawić naturze rzeczy³². Filozofia, w swym aspekcie pierwotnym, podążając za myślą Hadota, czyli nie jako konstrukcja teoretyczna, ale metoda kształtowania sposobu widzenia życia i świata³³, przypomina postawę coachingową. Obie formy nie są inwazyjne, ale efekty, jakie przynosi ich praktyka, są potężne – przede wszystkim świadomość siebie, „czujność wobec każdej chwili”³⁴.

Podsumowując: coaching to przede wszystkim edukacyjno-rozwojowa forma wsparcia o charakterze praktycznym, skoncentrowana na zmianie strategii myślenia. Można jednak wskazać na jego teoretyczne podstawy. Nie są one wyrażone wprost, tym bardziej że coaching nie ma jako takich tekstów źródłowych stanowiących bazę

²⁸ *Państwo* 344 D-E (Platon, *Państwo*, przeł. W. Witwicki, Warszawa 1958).

²⁹ Zob. *Obrona Sokratesa* XXX C.

³⁰ *Obrona Sokratesa* XVI E.

³¹ *Obrona Sokratesa* XVIII D.

³² Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003, s. 14-15.

³³ Tamże, s. 65.

³⁴ Por. tamże, s. 75.

fundacyjną – niektóre nurty coachingu uznają za takie prace Milтона Eriksona, Carla Rogersa czy Roberta Diltsa – jednak ani ICF, ani EMCC ich nie eksponują. Sądzę, że omówiona kategoria „zasobnego stanu coacha”, ale także propagowane wartości – wysokie standardy etyczne, szacunek, „otwarta” koncepcja człowieka, samodzielność człowieka – jednoznacznie pokazują, że coaching ma korzenie w filozofii³⁵. Studiowanie historii filozofii może pomóc w odnalezieniu głębszych pokładów sensu uprawiania coachingu.

Bibliografia

- Atkinson M., Chois R.T., *Wewnętrzna dynamika coachingu*, przeł. P. Niedzielski, Warszawa 2009.
- Cieśla M., *Coaching filozoficzny – nowa moda czy powrót do korzeni?*, [w:] A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), *Coaching, nowe perspektywy i wyzwania*, Warszawa 2020, s. 49-64.
- Foucault M., *Hermeneutyka podmiotu*, przeł. M. Herer, Warszawa 2012.
- Gyllensten K., Palmer S., *The coaching relationship: An interpretative phenomenological analysis*, „International coaching Psychology Review” 2007, vol. 2, no. 2, s. 168-177.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003.
- Nowak A.A., Zalewska A.M., *Uczenie się coachingu. Profil osobowości i dobrostanu przyszłych coachów oraz różnice pomiędzy nimi a osobami niepodjęjącymi aktywności prorozwojowej*, [w:] *Coaching, nowe perspektywy i wyzwania*, A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), Warszawa 2020, s. 87-106.
- Platon, *Obrona Sokratesa i inne dialogi*, przeł. W. Witwicki, PWN, Warszawa 1982.
- Platon, *Państwo*, przeł. W. Witwicki, Warszawa 1958.
- Platon, *Teajtet*, przeł. W. Witwicki, Warszawa 1959.
- Pseudo-Platon, *Alkibiades I i inne dialogi oraz Definicje*, przeł. L. Regner, Warszawa 1973.
- Rogers J., *Coaching. Podstawy umiejętności*, przeł. K. Konarowska, D. Porażka, Gdańsk 2010.
- Smoleń D., *Rola coachingu w zdefiniowaniu trafnego celu*, [w:] A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), *Coaching, nowe perspektywy i wyzwania*, Warszawa 2020, s. 11-18.
- Zburzycka-Nowak M., Rubczyńska K., Monostori S., *Czym (nie) jest coaching*, Sopot 2010.

Sokratejska praktyka „troski o siebie” (*epimeleia heautou*) a proces coachingowy

Abstrakt: W artykule dokonam analizy komparatystycznej procesu wydobywania wiedzy stosowanego przez Sokratesa i współczesnego coacha. Posłużę się metodą pogłębionej analizy, z jednej strony wybranych (sokratycznych) dialogów Platona, a z drugiej praktyki coachingowej i wartości coachingowych sformułowanych przez International Coach Federation. W dialogach – *Alkibiades I* i *Obrona Sokratesa* – pojawia się kategoria dbania o siebie (*epimeleia heautou*), którą zestawiam z coachingową ideą „bycia w zasobach”. Obie kategorie są w zasadzie kondycją – stanem wiedzy o sobie. Wiedzę tę pomaga wydobyć Sokrates, a w warunkach współczesnych coach. Proces dochodzenia do wiedzy, zarówno sokratejski, jak i coachingowy, mają wspólne elementy kluczowe: ustanowienie relacji, celu i odpowiednich pytań. W tekście analizuję wszystkie powyższe kwestie, aby dojść do wniosku,

³⁵ O filozoficznych korzeniach coachingu dyskutowano wielokrotnie. Zob. np. M. Cieśla, dz. cyt.

że kluczowa wartość coachingowa „zasobny stan coacha i coachee” ma swoje korzenie w filozofii starożytnej – w mądrości Sokratesa.

Słowa kluczowe: Sokrates, coaching, bycie w zasobach, *epimeleia heautou*, relacja coachingowa

The Socratic practice of “care of the self” (*epimeleia heautou*) and the coaching process

Abstract: In this paper I present a comparative analysis of the knowledge discovery process applied by Socrates and the contemporary coach. The term “care of the self” (*epimeleia heautou*) appears in the Socratic dialogues, *Alkibiades I* and *Apology of Socrates*, and this term is compared with the coaching idea of “being resourceful”. Both categories are, in fact, states of knowledge about the self, and it is the role of Socrates, and the coach, to help bring of this knowledge. The process of uncovering knowledge involves certain key elements that are shared by both the Socratic method and modern coaching. The analysis of each of these elements leads us to the conclusion that the key value of coaching, “the resourceful state of the coach and the coachee”, has its roots in ancient philosophy.

Keywords: Socrates, coaching, resourceful state, *epimeleia heautou*, coaching relationship

Tomasz Mróz

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-5499-0383

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr4>

Epiktet jako terapeuta współczesnego żołnierza: przypadek Jamesa Bonda Stockdale'a

James Bond Stockdale (1923-2005), żołnierz i pilot, wiceadmirał Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych, uhonorowany najwyższymi odznaczeniami, wykładowca uczelni wojskowych, nie był wielkim filozofem, ale filozofia zajmowała uprzywilejowane miejsce w jego twórczości pisarskiej i wykładowej, nie był też historykiem filozofii starożytnej¹, ale właśnie starożytny stoicyzm w osobie i dziele Epikteta był mu szczególnie bliski. Celem niniejszego artykułu nie jest apologia wojny jako takiej ani peany na cześć jego bohatera, choć w pewnym skromnym wymiarze i jedno, i drugie gra tu pewną rolę.

Internet jest pełen różnego rodzaju notek opisujących biografię i lata spędzone przez Stockdale'a w niewoli czy np. jego późniejsze próby kariery politycznej. Nie ma potrzeby w niniejszym artykule przytaczać jego życiorysu czy awansów w wojskowej hierarchii, bo w postaci, wspomnieniach, wykładach i wydanych tekstach Stockdale'a najważniejszy jest tutaj jego związek z filozofią stoicką, stoicyzm miał mu bowiem wiele do zaoferowania, a i on sam – jak można przypuszczać – do renesansu stoicyzmu w XX w. wydatnie się przyczynił. Podajmy jednak najważniejszy fakt, który stał się punktem zwrotnym w życiu Stockdale'a-pilota: we wrześniu 1965 r. w czasie lotu bojowego został zestrzelony nad północnym Wietnamem. Jako jeniec spędził siedem

¹ Trzeba jednak sprawiedliwie dodać, że życie i dzieło Epikteta Stockdale potrafił przedstawiać jak historyk filozofii (np. *Arrian's Encheiridion and The Discourses of Epictetus*, [w:] J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 223-230). W tym względzie nie zapominał wskazania Muzoniusza Rufusa, jako nauczyciela Epikteta, oraz Marka Aureliusza, jako jego kontynuatora (np. [w:] *The Stoic Warrior's Triad: Tranquility, Fearlessness and Freedom*, Annapolis 2001, s. 4, 7). Dla polskiego czytelnika wspomnieć trzeba, że dopiero niedawno ukazał się przekład całości *Wykładów stoickich (diatrib)* Muzoniusza, w przekładzie i opracowaniu K. Łapińskiego (Wrocław 2021). Tłumacz ten dał też polskiemu czytelnikowi także nowy przekład i opracowanie *Rozmyślań (do siebie samego)* Marka Aureliusza (Warszawa 2011). Dodajmy też, że postać Stockdale'a jest już nawet w literaturze historycznofilozoficznej traktowana jako ważny przykład współczesnego oddziaływania Epikteta (T. Schmeller, *Einführung in die Schrift*, [w:] Epiktet, *Was ist wahre Freiheit? Diatribe IV 1*, tłum. T. Schmeller, Tübingen 2013, s. 5). Przekłady fragmentów prac obcojęzycznych, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą od autora.

i pół roku w niewoli sił wietnamskich. Nawet więźący go strażnicy i żołnierze nabrali doń, choć niechętnie, szacunku z powodu stawianego przez niego konsekwentnie oporu wobec prób złamania go. Nie ugiął się jednak mimo nieustannego zastraszania, tortur i czterech lat spędzonych w izolacji². Sam Stockdale próbował opisywać te lata swojego życia i trudne doświadczenia jako swoiste „wytapianie się”³, z braku lepszego słowa w języku polskim, niemal alchemiczną transformację, przemianę, jaka stała się jego udziałem i o jakiej chętnie później opowiadał. Miejszem, w którym dokonała się jego przemiana, było wietnamskie więzienie i Stockdale sam wspominał przykład Boecjusza Rzymianina jako filozofa, dla którego doświadczenie więzienne także okazało się sprawdzianem wytrzymałości i poglądów. Nie wdając się w szczegółowe opisy warunków i tortur, którym poddawano Stockdale’a, dodać jednak trzeba, że nawet jeśli Boecjuszowe *De consolatione philosophiae* zostało naprawdę napisane podczas ostatnich miesięcy jego życia w więzieniu w Pawii, to musiał to być przybytek o wiele bardziej luksusowy niż wietnamski karcer, nawet jeśli przyjąć za znawcami życia i twórczości Boecjusza, że był on w tym ostatnim okresie życia poddawany torturom⁴.

Dobrym początkiem do niniejszych rozważań będzie odpowiedź na pytanie o to, jak pragnący zostać żołnierzem młody człowiek zainteresował się filozofią, co sprawiło, że uznał ją za narzędzie mogące się przydać w dalszej karierze militarnej.

Wspomniany już Boecjusz był postacią, którą Stockdale chętnie przywoływał, także Sokrates był mu bliski, jednakże najważniejszym filozofem, dzięki któremu przetrwał więzienie w Hanoi, metaforycznie nazwane przezeń „pressure cooker”⁵, był Epiktet. Odkrycie tego filozofa wyzwoleńca Stockdale zawdzięczał częściowo własnemu uporowi, musiał bowiem przewyciężyć sprzeciw swojego opiekuna naukowego na Uniwersytecie Stanforda, a częściowo szczęśliwemu trafowi. Po studiach w Akademii Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych, w 1960 r. został skierowany na Stanford, aby studiować tam nauki polityczne i humanistyczne. Sam wspominał, że był już człowiekiem dojrzałym, z siwizną, kiedy wszedł do jednego z otwartych gabinetów. Ów gabinet należał do Philipa Rheinlandera (1908-1987), który pracę w Stanfordzie podjął po studiach na Harvardzie

² *About the Author*, [w:] J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical...*, s. VII.

³ Stockdale określał to doświadczenie jako „melting experience” i użył tego zwrotu nawet w tytule jednego ze swoich wykładów (*The »Melting Experience«: Grow or Die*, [w:] J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical...*, s. 3-12).

⁴ Por. np. A. Kucz, *Dyskurs z Filozofią w Consolatio Philosophiae Boecjusza*, Katowice 2005, s. 29; A. Kijewska, *Filozof i jego muzy. Antropologia Boecjusza – jej źródła i recepcja*, Kęty 2011, s. 31, 47. Wątpliwości co do napisania *De consolatione* w więzieniu, w oczekiwaniu na śmierć, wyraża np. C.S. Lewis (*Odrzucony obraz. Wprowadzenie do literatury średniowiecznej i renesansowej*, tłum. W. Ostrowski, Kraków 1995, s. 79-80). Dodajmy, że w wietnamskim więzieniu Stockdale był pozbawiony ołówka i papieru (J.B. Stockdale, *The »Melting Experience«: Grow or Die*, s. 5), podczas gdy Boecjusz musiał dysponować materiałami piśmienniczymi.

⁵ J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, [w:] J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical...*, s. 20.

(filologia klasyczna, filozofia, prawo), gdzie uczył się m.in. u Alfreda Northa Whiteheda⁶. Nietypowemu studentowi Rheinlander zaproponował uczestnictwo w swoim trwającym już kursie z etyki (*Problemy dobra i zła*) i dodatkowo godzinę konsultacji tygodniowo, aby nadrobić jego braki w wykształceniu filozoficznym. Znajomość ta przerodziła się w przyjaźń, a podczas ostatniego spotkania, znając już profesję swojego studenta, Rheinlander wręczył mu na pamiątkę egzemplarz *Encheiridionu*, jako lekturę mogącą zapewnić żołnierzowi moralny drogowskaz. Krótko mówiąc, spotkanie Rheinlandera było wydarzeniem dla Stockdale'a odkrywczym i w konsekwencjach pouczającym⁷.

Niezależnie, czy był to szczęśliwy traf, czy może przeznaczenie, a może filozofia stoicka po prostu „współbrzmiała z temperamentem i profesją Stockdale'a”⁸, tego samego wieczora oddał się on lekturze tego niewielkiego tekstu, z której pierwsze wrażenia streścił następująco:

Nie znalazłem tam nic, co miało zastosowanie w mojej karierze. Byłem pilotem myśliwca, organizatorem, wzorem [*motivator*] dla młodych lotników, miłośnikiem martini, graczem w golfa, technikiem, a ten starożytny fachmaniarz opowiadał o nieprzejmowaniu się sprawami, nad którymi nie ma się kontroli, *et cetera*. Uznałem to, ujmując rzecz miłośnierni, za zbędne. Niemniej jednak, jeśli z jakiejś przyczyny przeczytałem i zapamiętałem niemal całość, to dlatego, że otrzymałem ją od osoby, którą ceniłem jako człowieka, uczonego i nauczyciela⁹.

Uzbrojony w nauki Epikteta, we wrześniu 1965 r. Stockdale został wzięty do niewoli, jak sam pisał, „wszedł do świata Epikteta”¹⁰, gdyż po zestrzeleniu stracił sprawność

⁶ Philip Rheinlander, „The Boston Globe” 21 III 1987, s. 62.

⁷ J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 20-21; tenże, *The Tough Mind of Epictetus*, [w]: tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, s. 178-179; tenże, *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behaviour*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, s. 185-188. *Encheiridion* подарowany Stockdale'owi przez Rheinlandera musiał najprawdopodobniej być którymś już z kolei wydaniem tego tekstu w dziewiętnastowiecznym, ale wciąż jasnym i czytelnym przekładzie pióra G. Longa (*The Discourses of Epictetus; with the Encheiridion and Fragments*, London 1877), gdyż wszystkie przytaczane fragmenty w *The Role of the Pressure Cooker* Stockdale'a, gdzie mowa o Rheinlanderze, pochodzą właśnie z tego tłumaczenia. Sam Stockdale przyznawał, że teksty Epikteta przeczytał w całości w dwóch translacjach (*Courage under Fire*, s. 186). Najprawdopodobniej więc wspomnianego Longa, w którego przekładzie zazwyczaj cytuje *Encheiridion*, oraz W.A. Oldfathera, w którego przekładzie zazwyczaj przytacza *Diatriby* (Epictetus, *The Discourses as reported by Arrian, the Manual, and Fragments*, t. 1-2, MA-London, 1925-1928). Mimo to czasem cytuje także *Diatriby* w przekładzie P.E. Mathesona (Epictetus, *The Discourses and Manual*, t. 1-2, Oxford 1916). *Encheiridion* bez podania nazwiska tłumacza pojawia się też na liście lektur z prowadzonego przez Stockdale'a w Naval War College kursu filozofii moralności (J.G. Brennan, *The Stockdale Course*, [w]: J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, s. 175). Z humorem i detalami swoje spotkanie z Rheinlanderem Stockdale odmalował także podczas wystąpienia w Stanfordzie w 1994 r., kiedy inaugurował poświęcony swojemu nauczycielowi cykl prelekcji „Rheinlander Annual Lecture Series”. Dodać jeszcze trzeba, że razem prowadzili w Stanfordzie kurs *Dylematy moralne wojny i pokoju* (J.B. Stockdale, *Conflict and Character*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, s. 210-213, 220).

⁸ N. Sherman, *Stoic Warriors. The Ancient Philosophy behind the Military Mind*, Oxford 2005, s. 1.

⁹ J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 21. Przekłady z tekstów Stockdale'a pochodzą od autora.

¹⁰ Tamże, s. 22.

ramienia i poważnie uszkodzono mu nogę, był bezradny i przygnębiony czekającym go cierpieniem oraz tym, że zostanie psychicznie złamany. W jego władzy pozostawała jedynie wola. Oczywiście stwierdzenie, że Stockdale był „uzbrojony” w nauki *Encheiridionu*, nie znaczy, że miał ze sobą książkę, którą mógłby swobodnie czytać i medytować nad jej treścią, jak bowiem wspominał, najważniejszą myślą, którą:

miał w ręku, było zrozumienie, że stoik, a szczególnie uczeń Epikteta, który opracował poniższe zestawienie, zawsze ma w umyśle osobne przegródki na: (a) te sprawy, które od niego „zależą” i (b) te sprawy, które od niego „nie” zależą; lub innymi słowy, (a) te sprawy, które są „w jego władzy” i (b) te sprawy, które pozostają „poza jego władzą”; lub jeszcze inaczej, (a) te sprawy, które są w zasięgu „jego woli, jego wolnej woli” i (b) te sprawy, które poza niego wykraczają. Wśród tych nielicznych kwestii, które „ode mnie zależą, w mojej władzy”, w zasięgu mojej woli, są moje opinie, moje cele, moje awersje, mój własna rozpacz, moja własna radość, mój moralny cel czy chęć, moje podejście do tego, co się dzieje, moje własne dobro i moje własne zło¹¹.

Tyle tylko i aż tyle pozostało Stockdale’owi, kiedy katapultował się nad Wietnamem. W kontekście swojej ówczesnej sytuacji przywoływał także następujący fragment *Encheiridionu*:

Pamiętaj, że jesteś aktorem grającym rolę w widowisku scenicznym, a do tego w takim widowisku, jakie spodobało się dramaturgowi ułożyć: w krótkim – jeżeli krótkie, w długim – jeżeli długie. Jeżeli chciał, żebyś grał rolę żebraka, staraj się i tę rolę po mistrzowsku odegrać. I tak samo się staraj, kiedy ci powierzy rolę chromego, monarchy albo szarego obywatela. Twoją bowiem jedynie jest rzeczą powierzoną ci rolę odegrać pięknie, sam wybór roli jest sprawą kogo innego¹².

Do roli czy, innymi słowy, do pozycji, stanowiska w życiu nie należy się więc przywiązywać, gdyż przydział „roli” jest niezależny od „aktora” i może się zmienić, co nie znaczy, że należy nią gardzić, wystarczy obojętność wobec niej. A że dumny pilot za sterami myśliwca, chyba najnowocześniejszego wówczas na świecie, w mgnieniu oka może się stać bezradnym kaleką na łasce wroga, o tym przykład Stockdale’a świadczy aż nadto. On sam doskonale zdawał sobie z tego sprawę, wielokrotnie akcentując kruchość, „fragility”, człowieka, jego pozycji w świecie i fizycznej egzystencji w ogóle, na jak wątych podstawach się one opierają¹³. Pisał, jak istotne jest „zdanie sobie sprawy z własnej kruchości – że kwestią minut jest to, że za sprawą czynników naturalnych bądź ludzi można zostać sprowadzonym do pozycji bezradnego, łkającego wraka, niemającego kontrolować nawet własnych kiszek”¹⁴.

Wspominając po latach rolę, jaką jemu samemu przyszło grać, Stockdale przytaczał fragment z *Diatryb* doskonale pasujący zarówno do jego wietnamskiej niewoli,

¹¹ J.B. Stockdale, *The Stoic Warrior's Triad...*, s. 8-9.

¹² Epiktet, *Encheiridion*, [w:] tenże, *Diatryby, Encheiridion*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961, frg. 17 (s. 463; J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 22).

¹³ Np. J.B. Stockdale, *Conflict and Character*, s. 215.

¹⁴ J.B. Stockdale, *Arrian's Encheiridion and The Discourses of Epictetus*, s. 227.

jak i do życia człowieka w ogóle: „A nie wiesz ty o tym, że bojowaniem jest żywot człowieka? Ten musi czaty odprawiać, a tamten wyruszać na zwiady, a jeszcze inny do szturmu uderzać? [...] Ty wszelako się wzdrygasz wykonać rozkazy naczelnego dowódcy, ty szmerzesz i sarkasz, ilekroć otrzymasz polecenie wykonać trudniejsze zadanie, a przy tym nie rozumiesz, co za warcholstwo, o ile to tylko w twojej jest mocy, w armii uprawiasz”¹⁵. Ten, jak i pozostałe przytaczane tutaj fragmenty z *Diatryb* czy z *Encheiridionu* będą pojawiać się w tekstach i wykładach Stockdale'a na tyle często, że miejscami trudność stanowi „wysledzenie, kiedy [Stockdale] cytuje [Epikteta], a kiedy mówi od siebie”¹⁶.

Odniesione obrażenia łączyły Stockdale'a ze starożytnym filozofem-kaleką, dzięki czemu znalazł sens i w tym fragmencie: „Choroba jest wprawdzie przeszkodą dla ciała, ale nie jest przeszkodą dla woli, chyba że wola sama chce tego. I tak chromanie jest wprawdzie przeszkodą dla nogi, ale nie jest przeszkodą dla woli. I w ten sposób winienes sobie rzecz wytłumaczyć przy każdej spotykającej cię przeciwności, a dojdiesz do przekonania, że jest ona zawsze przeszkodą dla czegoś innego, tylko nie dla ciebie samego”¹⁷. Aby nie poddać się i nie zostać marionetką w rękach wroga, napominał się: „A przeto kto wolnym chce zostać, ten niechaj ani się nie rwie do rzeczy, ani też niechaj nie ucieka od rzeczy, które są zależne od kogoś innego. W przeciwnym razie – musi stać się niewolnikiem”¹⁸. I jeszcze ten fragment: „Gdyby tak ktoś twe ciało oddał pod władzę pierwszego lepszego napotkanego człowieka, jakże bardzo byś wrzał z wściekłości! No, ale kiedy ty sam własną swą duszę oddajesz pod władzę pierwszego lepszego, tak iż dusza ta wpada w niepokój i zamęt, kiedy on z ciebie szydzi, to czyż nie powinienes się wstydzić z tego powodu?”¹⁹.

Jeszcze inny fragment przychodził Stockdale'owi na myśl, kiedy uświadamiał sobie, że zdradzając kraj i towarzyszy niewoli, mógłby uniknąć bólu, zimna czy zyskać pomoc lekarską: „Jeżeli mogę garnać to mienie z jednoczesnym zachowaniem swej wiary, uczciwości i szlachetności usposobienia, to pokaż mi, proszę, drogę ku temu, a będę to mienie zdobywał. Jeżeli jednak żądacie ode mnie, abym utracił własne swe dobra w tym celu, żebyście wy zyskali przez to dla siebie dobra, które właściwie nie są żadnymi dobrami, to zastanówcie się sami, jak bardzo niesprawiedliwi i nierozumni jesteście”²⁰.

Pierwsze wrażenia Stockdale'a po lekturze Epikteta, wyrażające lekceważenie dla myśli nakazującej odrzucić, a przynajmniej nie cenić tego wszystkiego, do czego był

¹⁵ Epiktet, *Diatryby*, [w:] tenże, *Diatryby, Encheiridion*, III, 24 (s. 306-307; J.B. Stockdale, *Courage under Fire...*, s. 189).

¹⁶ N. Sherman, *Stoic Warriors...*, s. 4.

¹⁷ Epiktet, *Encheiridion*, frg. 9 (s. 459-460; J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 22).

¹⁸ Epiktet, *Encheiridion*, frg. 14 (s. 462; J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 23).

¹⁹ Epiktet, *Encheiridion*, frg. 28 (s. 469; J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 23).

²⁰ Epiktet, *Encheiridion*, frg. 24 (s. 466; J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 23).

przywiązany, z czym się wręcz utożsamiał, przekute zostało – w odpowiednich warunkach – w przekonanie o niezwyklej użyteczności *Einchiridionu*. Fragmenty tego dzieła przytaczane przez Stockdale'a wyrażają podstawowe idee rzymskiego stoicyzmu, tego, że człowiek nie wybiera sobie losu sam, że wola jest niezależna i że fizyczne ograniczenia są drugorzędne; o niezależności dóbr zewnętrznych, które raz dane, mogą zostać odebrane, że pierwszorzędne znaczenie ma zachowanie spokoju i porządku ducha, że dobra zewnętrzne są godne zdobywania tylko pod warunkiem zachowania „wiary, uczciwości i szlachetności usposobienia (*aidémōna kai pistōn kai megalóphrona*)”²¹.

Uzbrojonemu w te sentencje Stockdale'owi po latach dość łatwo przychodziło opisywanie więzienia jako swoistego laboratorium ducha, w którym dokonuje się transformacja człowieka, a co najlepiej może się jej przysłużyć, to studiowanie klasyków²². Gdyby te słowa pisał filolog klasyczny, można by go podejrzewać o obronę własnego przedmiotu, ale skoro wyszły spod pióra żołnierza, brzmią nawet bardziej przekonująco: „Nie trzeba iść i kupować pop-psychologicznych poradników. Kiedy czyta się klasyków humanistyki, zyskuje się świadomość, że wielkie idee były w obiegu już od długiego czasu, pomimo faktu, że dzisiaj często podawane są jako nowatorskie i »naukowe« w nowoczesnych psychologicznych »objaśnieniach« ludzkich działań”²³. Celem edukacji nie może być przygotowanie człowieka do sytuacji tak skrajnych jak długoletni pobyt w ciężkim więzieniu, ale powinna ona – właśnie przez nacisk na znajomość klasyków – dawać ogłęd spraw zasadniczych, bo tylko to sprawdza się w sytuacjach stresu, twierdził Stockdale i wymieniał w jednym rzędzie Platónskiego Sokratesa, Arystotelesa i, oczywiście, stoików. Przy ich studiowaniu na poziomie uniwersyteckim nie powinno zaszkodzić trochę stresu, rywalizacji, a w stosunkach między nauczycielami i studentami nawet wrogości. Wszystko to miało służyć kształtowaniu charakteru, a więc i losu człowieka, skoro – zgodnie z przywoływaną przez Stockdale'a niejednokrotnie stoicką maksymą – losem człowieka jest właśnie jego charakter, staje się bowiem tym, czego się nauczył.

Umiejętność filozofowania, bycie filozofem Stockdale uznawał za jedną z ważnych cech, którymi powinien się charakteryzować przywódca, filozofia miała mu bowiem pomagać we względnie delikatnym wytłumaczeniu swoim podwładnym, czy to w wojsku, w polityce czy nawet w firmie, że świat nie jest miejscem, w którym dobro jest nagradzane, a zło karane. Miało to ich przygotować na przyjęcie niezasłużonej

²¹ Tamże.

²² Badacze filozofii starożytnej jasno wskazują, że w myśli tej, od jej zarania, tkwi niezbywalna praktyka „przekształcania podmiotu” (np. K. Łapiński, *Odkrycie filozoficznej praxis (słowo wstępne)*, [w:] K. Łapiński, R. Pawlik, R. Tichy (red.), *Therapeia, askesis, meditatio. Praktyczny wymiar filozofii w starożytności i średniowieczu*, Warszawa 2017, s. 15).

²³ J.B. Stockdale, *The Role of the Pressure Cooker*, s. 24. Oczywiście edukacja nie powinna się ograniczać do studiowania klasyków, ale właśnie studia klasyczne powinny stanowić nieodłączną część wykształcenia mającego na celu najlepsze przygotowanie do udanego życia (por. J.B. Stockdale, *In War, in Prison, in Antiquity*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical...*, s. 57).

porażki i poradzenie sobie z nią, miało też zapobiec paralizującemu lękowi²⁴. Celem przywódcy, jako filozofa, było więc, w duchu stoickim, przygotowanie podwładnych na ewentualną klęskę, która może wynikać z wyroków losu, na które nie mają wpływu, a nie z braku starań. Podejmowanie działań, granie owej roli przypisanej przez los, było więc koniecznością, niezależnie od widoków na powodzenie. Zadaniem wykształcenia nie miało być przygotowanie ucznia na sukces, ale, wręcz przeciwnie, na porażkę, na niepowodzenie, na niezrealizowanie planów. Stockdale kierował do pierwszorocznych studentów Stanforda następujące słowa:

w niecałą godzinę pozycja społeczna może się zmienić z tej dostojnego, kompetentnego i światłego dżentelmena, w inną, w ogarniętą paniką, zapłakany, pełen odrazy do siebie samego wrak człowieka, może nawet na zawsze, jeśli braknie *wysiłku woli*. Co z tego wynika? To, że jeśli pracujesz całe życie, żeby się jakoś ustawić, a potem sam siebie zaczniesz łudzić myślą, że masz jakieś prawo własności do swojej pozycji społecznej, tym samym narażasz się na upadek. Prosisz się o rozczarowanie. Aby tego uniknąć, przestań oszukiwać samego siebie, ale najlepiej jak potrafisz, zachowując zdrowy rozsądek, osiągnij taką pozycję społeczną, jaką chcesz, ale nigdy się od niej nie *uzależnij*²⁵.

Jak powiedziano, Stockdale nie był historykiem filozofii, ale jego praktyczna, edukacyjna i terapeutyczna wizja stoicyzmu i użytek z *Encheiridionu* zyskały uznanie akademickich historyków myśli antycznej. Wyrazem tego był choćby wykład przeprowadzony przez Stockdale'a na Uniwersytecie Londyńskim w 1993 r., na zaproszenie Richarda Sorabjiego, specjalisty w dziedzinie filozofii starożytnej, z naciskiem na Arystotelesa i jego komentatorów. Stockdale'a interesowały przede wszystkim korzyści ze stoickiego sposobu życia, który lapidarnie opisał następująco: „To starożytny i szacowny pakiet porad, jak nie dać się złapać w uścisk tych, którzy próbują cię usidlić, próbują dać ci poczucie zobowiązania, próbują wywierać na ciebie moralny nacisk, aby zmusić cię do ugięcia się do ich woli”, i dalej, „to przepis na utrzymanie szacunku do siebie samego i godności na przekór tym, którzy złamaliby twego ducha dla swych własnych celów”²⁶. Stoicyzm wydawał się Stockdale'owi wewnętrznie spójny i wprost wyznawał swoje zafiksowanie na jego punkcie. Dla publiczności profesjonalnej Stockdale swoim punktem wyjścia uczynił przekonanie Epikteta, że – jak to ujął – istnieje w kosmosie „moralna ekonomia”, czyli coś w rodzaju równowagi dobra i zła, gdyż „nikt [...] nie może drugiemu wyrządzić krzywdy, żeby i sam przez to nie poniósł szkody”²⁷.

²⁴ J.B. Stockdale, *Trial by Fire*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical...*, s. 46.

²⁵ J.B. Stockdale, *Arrian's Encheiridion and The Discourses of Epictetus*, s. 228. Te i podobne twierdzenia Stockdale'a wskazują wprost, że nie uznawał on stoicyzmu za filozofię przydatną tylko żołnierzowi, ekskluzywnie militarną, choć jemu przyniosła ona korzyść właśnie na tym polu. Sądził on raczej, że może i powinna mieć ona szerokie zastosowanie. Przeciwnego zdania w kwestii opinii Stockdale'a jest T. Mazur (*Współczesna praktyka stoicka*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2010, R. 19, nr 2, s. 237).

²⁶ J.B. Stockdale, *The Tough Mind of Epictetus*, s. 177.

²⁷ Epiktet, *Diatryby*, IV, 1 (s. 356; J.B. Stockdale, *The Tough Mind of Epictetus*, s. 179).

Co ciekawe, jego dawny mentor, Rheinlander, skłaniał się ku pogładowi wręcz przeciwnemu, na co dawał podczas swoich wykładów wiele przykładów, zaczynając od *Księgi Hioba*²⁸. Wśród sentencji Epikteta, wyrażających owo przekonanie o moralnym porządku świata, znalazła się i ta: „błąd i szkoda są nierozzerwalnie ze sobą związane”²⁹, człowiek więc może cierpieć, doznać krzywdy tylko w konsekwencji własnych działań i błędów, jeśli jest się ofiarą – to tylko siebie samego. Tę myśl Stockdale uznał za rdzeń stoicyzmu: „Dla stoika stan jego *wewnętrzny ja* – przez które rozumiem działanie jego sumienia, jego spokój, jego wewnętrzną nieustraszoną, jego wewnętrzną wolność itd. – jest wszystkim, co się liczy. Epiktet sądził, że można polegać na sumieniu, iż ukarze ono złochnicę, co było kluczem do jego moralnej ekonomii wszechświata”³⁰. Wszystko to, twierdził Stockdale, można świetnie stosować w dzisiejszych czasach, gdyż natura ludzka nie uległa zmianom od czasów Epikteta. Stoicyzm dawał siłę do przejęcia kontroli nad własnym życiem, gdyż dla stoika – zwłaszcza takiego, jakim chciał go widzieć w świetle własnych doświadczeń Stockdale – także przeżywanie emocji jest aktem woli, gdyż „nie gdzieś poza sobą należy szukać przyczyny, ale [...] jedna i ta sama przyczyna pobudza nas w każdym wypadku do tego, że coś mówimy lub nie mówimy, że się podnosimy lub upadamy na duchu, że przed czymś uciekamy lub za czymś gonimy. [...] Co to jest za przyczyna? Jakaż w rzeczywistości inna niż ta, że nam się to czymś dobrym wydało? – Żadna inna. – A gdyby inaczej nam się wydało, co innego byśmy czynili niżeli to, cośmy uznali za dobre?”³¹. Epiktet nie nauczał bowiem, by unikać zagrożeń, ale by unikać ukształtowania się nawyku emocjonalnej reakcji na zagrożenia, te bowiem, a zwłaszcza rozpacz, żal i przywiązanie, miały moc destabilizowania umysłu, który powinien beznamiętnie oceniać rzeczywistość.

Można zadać pytanie, czy warto czekać z próbą zastosowania stoickich napomnień do momentu, gdy człowiek znajdzie się w sytuacji granicznej, podobnej do tej, jaka stała się udziałem Stockdale’a. Transformacja z pomocą filozofii może przecież przynieść błogosławione skutki także w warunkach presji lub nawet opresji, którą dla wielu jest dzisiejszy świat. Z opresji tej można próbować wyjść obronną ręką, podejmując decyzje, które dzięki filozofii mogą się okazać słuszne.

Co Epiktet dał Stockdale’owi? Zanim jeszcze popularne stały się poradniki oparte na stoickim ideale filozofa i mądrego życia w ogóle, Stockdale dowiódł już słuszności myśli Epikteta w praktyce. Nie interesowała go np. stoicka fizyka czy kosmologia, ale tylko sposoby radzenia sobie z trudnymi, a nawet skrajnie trudnymi sytuacjami. Oczywiście jako wojskowy z wieloletnim przeszkoleniem dysponował metodami radzenia

²⁸ J.B. Stockdale, *Conflict and Character*, s. 211-212.

²⁹ Epiktet, *Diatryby*, I, 28 (s. 90; J.B. Stockdale, *The Tough Mind of Epictetus*, s. 179).

³⁰ J.B. Stockdale, *The Tough Mind of Epictetus*, s. 180.

³¹ Epiktet, *Diatryby*, I, 11 (s. 43-44; J.B. Stockdale, *The Tough Mind of Epictetus*, s. 182).

sobie z fizycznym bólem i napięciem, potrafił podejmować szybkie decyzje, których konsekwencje ponosili także jego podwładni. To nie są umiejętności dostępne dla przeciętnego zjadacza chleba, ale i jemu przemyślenia Epikteta mogą pomóc w radzeniu sobie z trudnościami życia i w „odgrywaniu roli”, która stała się jego udziałem. Co jednak ważne, a przez Stockdale'a pominięte, bo – być może – uznane przez żołnierza za oczywiste, to kwestia fizycznego przygotowania, treningu, utrzymywania ciała w sprawności i po prostu – w zdrowiu³². Nawet wojskowi jednak nie są ludźmi z żelaza, którzy łatwo radzą sobie z trudnościami. Podobnych do Stockdale'a, za tytułem jednej z jego prac, N. Sherman określiła mianem „twardych wojowników, wojowników stoickich”, ale dodając, że „i oni składają się z ludzkiej materii”³³.

Na przykładzie biografii i tekstów Stockdale'a okazuje się, że porady Epikteta zawarte w *Encheiridionie* sprawdziły się, zdały egzamin w najtrudniejszych warunkach, można by więc przypuszczać, że tym łatwiej można je zastosować w codziennym życiu. Tak zwane życie tym jednak różni się od *melting experience* w *pressure cooker*, czyli od „świata Epikteta”, że w nim nie wszystko jest jednoznaczne, nie ma jasnego podziału na złych i dobrych, a nadmiar różnorodnych dóbr do wyboru sprawia, że koniecznością staje się kompromis między wymogami życia a praktykowaniem ideału stoickiego mędrca. I wydaje się, że autorzy różnorodnych poradników życiowych, mających za zadanie ułatwić czytelnikom radzenie sobie z codziennością, z relacjami, zadaniami itp., doskonale zdają sobie z tego sprawę, dostosowując stoicki program do realiów życia współczesnego człowieka Zachodu³⁴. Niezależnie od tego klasyków, ze szczególnym uwzględnieniem stoików, zawsze warto mieć na podorzędziu. Co więcej, nawet jeżeli współczesnemu czytelnikowi towarzyszyłyby podobne odczucia, jakie Stockdale miał przy lekturze Epikteta, nawet jeśli starożytny myśliciel wydaje się dziś zbyt odległy, archaiczny i „nieżyłowy”, to warto zapoznać się z tym przetestowanym w trudnej praktyce obliczem filozofii stoickiej, a więc poznać historię Stockdale'a. Przedstawiając zaś rzecz z innej strony, trzeba skorzystać z tego, że (jeszcze?) nie znajdujemy się w więzieniu czy w niewoli i dać szansę Epiktetowi, bo być może – jak przekonuje Stockdale – ma on rację.

³² Kładzie na to nacisk N. Sherman, jako na niezbywalną składową tradycji stoickiej i filozofii starożytnej w ogóle, nieodzowną zwłaszcza w szkoleniu wojskowym (*Educating the Stoic Warrior*, [w:] W. Damon (red.), *Bringing a New Era of Character Education*, Stanford 2002, s. 96-100).

³³ N. Sherman, *Educating the Stoic Warrior*, s. 92.

³⁴ Dodajmy na marginesie, że jeszcze w 1993 r. Stockdale stwierdzał, że wciąż jeszcze nie pisze się książek o praktycznym zastosowaniu stoicyzmu, mimo bogactwa literatury historycznofilozoficznej poświęconej tej szkole (*The Tough Mind of Epictetus*, s. 177), sam też jednak przyznawał, że w znanych mu przekładach Epiktet przemawiał jak nowoczesny człowiek (*Courage under Fire...*, s. 186). Dodajmy, że w pisanych już po śmierci Stockdale'a popularnych poradnikach sztuki życia, opartych na stoicyzmie, jego przykład jest przywoływany jako skuteczne zastosowanie stoicyzmu w warunkach skrajnych (W.B. Irvine, *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford 2009, s. 73, 283).

Bibliografia

- About the Author*, [w:] J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. VII-VIII.
- Aureliusz Marek, *Rozmyślania (do siebie samego)*, przeł. K. Łapiński, Warszawa 2011.
- Brennan J.G., *The Stockdale Course*, [w:] J.B. Stockdale, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 169-176.
- Epictetus, *The Discourses of...*, with the *Encheiridion and Fragments*, tłum. G. Long, London 1877.
- Epictetus, *The Discourses and Manual*, t. 1-2, tłum. P.E. Matheson, Oxford 1916.
- Epictetus, *The Discourses as reported by Arrian, the Manual, and Fragments*, t. 1-2, tłum. W.A. Oldfather, Cambridge, MA-London 1925-1928.
- Epiktet, *Diatryby, Encheiridion*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.
- Irvine W.B., *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford 2009.
- Kijewska A., *Filozof i jego muzy. Antropologia Boecjusza – jej źródła i recepcja*, Kęty 2011.
- Kucz A., *Dyskurs z Filozofią w Consolatio Philosophiae Boecjusza*, Katowice 2005.
- Lewis C.S., *Odrzucony obraz. Wprowadzenie do literatury średniowiecznej i renesansowej*, tłum. W. Ostrowski, Kraków 1995.
- Łapiński K., *Odkrycie filozoficznej praxis (słowo wstępne)*, [w:] K. Łapiński, R. Pawlik, R. Tichy (red.), *Therapeia, askesis, meditatio. Praktyczny wymiar filozofii w starożytności i średniowieczu*, Warszawa 2017, s. 9-16.
- Mazur T., *Współczesna praktyka stoicka*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2010, R. 19, nr 2, s. 235-250.
- Muzioniusz Rufus, *Wykłady stoickie (diatryby)*, przeł. i oprac. K. Łapiński, Wrocław 2021.
- Philip Rheinlander*, „The Boston Globe” 21 III 1987, s. 62.
- Schmeller T., *Einführung in die Schrift*, [w:] Epiktet, *Was ist wahre Freiheit? Diatribe IV 1*, tłum. T. Schmeller, Tübingen 2013, s. 3-24.
- Sherman N., *Educating the Stoic Warrior*, [w:] W. Damon (red.), *Bringing a New Era of Character Education*, Stanford 2002, s. 85-111.
- Sherman N., *Stoic Warriors. The Ancient Philosophy behind the Military Mind*, Oxford 2005.
- Stockdale J.B., *Arrian's Encheiridion and The Discourses of Epictetus*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 222-237.
- Stockdale J.B., *Conflict and Character*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 210-221.
- Stockdale J.B., *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behaviour*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 185-201.
- Stockdale J.B., *In War, in Prison, in Antiquity*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 57-63.
- Stockdale J.B., *The »Melting Experience«: Grow or Die*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 3-12.
- Stockdale J.B., *The Role of the Pressure Cooker*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 13-27.
- Stockdale J.B., *The Stoic Warrior's Triad: Tranquility, Fearlessness and Freedom*, Annapolis 2001.
- Stockdale J.B., *The Tough Mind of Epictetus*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 177-184.
- Stockdale J.B., *Trial by Fire*, [w:] tenże, *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Stanford 1995, s. 44-47.

Epiktet jako terapeuta współczesnego żołnierza: przypadek Jamesa Bonda Stockdale'a

Abstrakt: Celem artykułu jest ukazanie drogi, która doprowadziła J.B. Stockdale'a (1923-2005), żołnierza i pilota, do zainteresowania się filozofią. Filozofia, ze szczególnym naciskiem na stoicyzm i teksty Epikteta, stała się dla Stockdale'a narzędziem, dzięki któremu przetrwał niewolę w czasie wojny wietnamskiej. W artykule położono nacisk na te składowe myśli Epikteta, które odegrały w życiu Stockdale'a rolę terapeutyczną, przeszły więc test praktyczny, i mogą stać się przydatne w codziennym życiu człowieka XXI w.

Słowa kluczowe: J.B. Stockdale, Epiktet, stoicyzm, wojna, transformacja

Epictetus as a Therapist of a Modern Soldier: the case of James Bond Stockdale

Abstract: The paper aims to present the path which led J. B. Stockdale (1923–2005), a soldier and a pilot, to become interested in philosophy. Philosophy, with an emphasis on Stoicism and the texts of Epictetus, was transformed by him into an instrument for surviving captivity during the Vietnam War. The article emphasises those components of Epictetus' thought that played a therapeutic role in Stockdale's life, as they passed a practical test, and may become useful in the everyday life of a 21st-century human being.

Keywords: J.B. Stockdale, Epictetus, Stoicism, war, transformation

Jacek Uglik

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0003-2293-9855

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr5>

Egoizm Maksa Stirnera a filozoficzne korzenie coachingu

Coachingu kłopoty z samoidentyfikacją

Jednym z nieostrych, a jednocześnie modnych terminów włączanych w ostatnich dwóch dekadach do naukowego dyskursu w Polsce (między innymi w kontekście psychologii i filozofii) jest coaching. Dowody na płynność znaczeniową coachingu odnajdziemy w próbach definicyjnych tego pojęcia podejmowanych w obrębie jakiejś formalnie zarysowanej struktury organizacyjnej. Spójrzmy na arbitralnie wybrane trzy przykłady:

- a) International Coaching Community Poland określa coaching jako „interdyscyplinarną metodę wsparcia osoby (zespołu) w realizacji celów, w oparciu o szereg technik ułożonych w celowy proces”; na stronie organizacji czytamy także o wybranych dyscyplinowych cechach charakterystycznych coachingu, są nimi:

dobrowolność (coaching jest jedynie propozycją, na którą każdy potencjalny klient sam wyraża zgodę) oraz pobudzanie do myślenia (jednym z podstawowych celów coachingu jest wzmacnianie procesów myślowych), a podmiotem tej metody wsparcia jest człowiek (narzędzia i proces coachingowy pełnią rolę pomocniczą dla osoby. Pracujemy przede wszystkim z człowiekiem, a nie z jego celami); [coaching – przyp. JU] prowadzi do poszerzenia świadomości klienta i skupia się na osiągnięciu celów, a nie na rozwiązywaniu problemów¹

– w tym konkretnym wypadku pewną niejasność w ilustrowaniu zakresu znaczeniowego pojęcia „coaching” budzi dodatkowo wykluczający się stosunek do „celu/celów”, w procesie coachingowym bowiem (jak widać) nie pracuje się z celami człowieka, a zarazem... skupia się na osiągnięciu celów.

- b) Izba Coachingu we własnym internetowym raporcie charakteryzuje coaching jako metodę

¹ <https://iccpoland.innermastering.com/> (dostęp: 24.03.2023).

wspierania rozwoju, realizowaną w formie cyklu spotkań pomiędzy coachem a klientem. Coach, poprzez aktywne słuchanie, zadawanie pytań oraz stosowanie innych specyficznych narzędzi i zadań rozwojowych, towarzyszy klientowi w wyznaczaniu ważnych dla niego celów, odnajdowaniu wewnętrznych zasobów potrzebnych do ich realizacji oraz ustalaniu i wdrażaniu planów działań. Coach wspiera klienta w odkrywaniu i efektywnym wykorzystaniu swojego (sic! – JU) potencjału, w celu podnoszenia jakości życia².

Autorzy raportu podjęli próbę „uchwycenia historycznego zarysu genezy coachingu”, jednak zadanie realizowali, odwołując się do skromnej liczebnie bibliografii, w ogóle nie uzasadniając tegoż wyboru; artykułowali przy tym nadzieję, że „znajomość obszarów, z których czerpie coaching, pozwala lepiej zrozumieć jego istotę”, nie siląc się jednak na rozjaśnienie zagadnienia „istoty coachingu”. Wątpliwości potęgują inne jeszcze zdania, ważne dla tematu niniejszego tekstu: „w wielu publikacjach poświęconych początkom coachingu, jako pierwszego, który wykorzystywał elementy coachingu, podaje się starożytnego greckiego filozofa Sokratesa. Skłaniał on swoich rozmówców do samodzielnego poszukiwania rozwiązań za pomocą zadawanych pytań. Z pewnością taki sposób pobudzania ludzkiego potencjału, jak i towarzysząca mu autentyczna ciekawość drugiego człowieka są bardzo ważnym elementem coachingu. Są (sic! – JU) jednak wykorzystywane również w innych formach wsparcia. Dlatego nie ma wystarczających przesłanek, by nazywać Sokratesa prekursorem coachingu”³. Jak wyżej, i tutaj autorzy raportu wyrażają się dosyć enigmatycznie – pisząc o „innych formach wsparcia” (nie wiadomo, co mają na myśli), puentują, bez jakiegokolwiek odwołania się do przekonywujących racji, że Sokratesa nie można uznać za prekursora coachingu.

- c) W internetowej odsłonie popularnego czasopisma „Charaktery” czytamy, że „zgodnie z definicją międzynarodowej instytucji International Coaching Federation, coaching to *towarzystwo klientowi w kreatywnym procesie, który skłania do myślenia i inspirowanie do maksymalizacji zawodowego i osobistego potencjału*”⁴. W tym samym artykule napisano, że „sytuacje i tematy, w których coaching może się sprawdzić, są nieograniczone”, i rzeczywiście – jest obecny na tak nieprzystających do siebie poziomach, jak m.in. „life coaching”, „business coaching”, „dating coaching” czy „christian coaching”. Semantyczna trudność wykluczająca precyzyjne ujęcie coachingu, obecnego na licznych i różnych płaszczyznach ludzkiej działalności teoretyczno-praktycznej, przekonująco dowodzi, że jest to pojęcie ewidentnie mgliste. Owa nieostrość definicyjna oznacza w jakimś sensie walor i oznakę uczciwości poznawczej, albowiem zróżnicowane spiętrzenie coachingu stanowi naturalną pochodną

² P. Pietrak, B. Berendt, *Geneza coachingu. Raport*, Warszawa 2019, s. 2. Zob. izbacoachingu.com/ (dostęp: 24.03.2023).

³ Tamże, s. 4.

⁴ K. Szac-Krzyżanowska, *Coaching czy nie coaching? Oto jest pytanie!*, <https://charaktery.eu/artykul/coaching-czy-nie-coaching-oto-jest-pytanie> (dostęp: 24.03.2023).

egzystencji jednostki ludzkiej, a tej nie potrafimy przecież ująć w niekontrowersyjną teoretyczną klamrę na podobieństwo przedmiotu (rzeczy). Mglistość definicyjna w tej kwestii okazuje się zatem oczywistością. Coachingowi towarzyszy wielość rozmaitych odgałęzień, od sportu przez psychologię i zarządzanie aż po filozofię, która również zainteresowana jest człowiekiem i również, z tego samego powodu, ma kłopot z samoidentyfikacją, mówi się niekiedy, że filozofia ma problem sama ze sobą. Wynika on stąd, że mierzy się i próbuje coś pewnego czy trwałego powiedzieć o tak delikatnej, nieokreślonej i zmieniającej się konkretności, jaką jest ludzka jednostka. Wcześniej odwołałem się do pojęcia egzystencji, fundamentalnego przecież pojęcia egzystencjalizmu – kierunku filozoficznego zmagającego się z zagadnieniem człowieka – wskazującego właśnie na fundamentalną różnicę między dającą się opisać rzeczą (przedmiotem) a niemożliwą do uchwycenia w słowach jednostką (podmiotem).

W niniejszym tekście, w aspekcie szerszym, będę próbował wskazać na niektóre filozoficzne źródła coachingu. W znaczeniu węższym, ale bardziej dociekliwie, spróbuję przekonać, że w ramy coachingu rozumianego jako interdyscyplinarna metoda wsparcia osoby da się wpisać (między innymi) pomysły Maksa Stirnera – dziewiętnastowiecznego myśliciela niemieckiego – które organizuje pojęcie egoizmu.

Filozoficzne korzenie coachingu

Wbrew zaskakującej i niepopartej argumentacją wspomnianej opinii pochodzącej z raportu opracowanego przez Izbę Coachingu wśród źródeł coachingu dostrzega się jednak dość powszechnie, a zatem zupełnie niekontrowersyjnie, filozofię praktykowaną przez Sokratesa⁵. W pracy Magdaleny Cieśli, *Coaching filozoficzny – nowa moda czy powrót do korzeni?*, czytamy, że „genezy coachingu należy upatrywać w filozoficznej praktyce stosowanej przez Sokratesa, którego metody dialektyczne miały na celu skłonić rozmówców do rozwojowego dialogu”⁶. Autorka, aprobując Tatiany Krawczyńskiej-Zauchy wywód, w którym wskazywane jest podobieństwo metody majeutycznej Sokratesa oraz sesji coachingowej, akcentuje, że Sokratejski dialog

podobnie jak coaching, nastawiony jest na interlokutora/klienta, który to wybiera temat/cel, następnie formułuje tezę/pogląd (w coachingu cel), po czym następuje dialog oparty na pytaniach doprecyzowujących, pogłębiających czy poszukiwaniu alternatywnych rozwiązań/opcji.

⁵ Oto kilka o tym fakcie świadczących wybranych tytułów: T. Krawczyńska-Zauchy, *Filozoficzne źródła coachingu: metoda majeutyczna Sokratesa*, „Coaching Review” 2017, nr 1; A. Negri, *Dialog sokratejski w coachingu*, [w:] L. Czarkowska (red.), *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016; A. Musioł, *Wybrane aspekty filozofii w coachingu: refleksje nad wiedzą humanistyczną a coachingowa praktyka*, „Folia Philosophica” 2020, nr 1; P. Jackson, E. Cox, *The Philosophical Influences That Have Shaped Coaching*, „International Journal of Coaching in Organizations” 2009, nr 1.

⁶ M. Cieśla, *Coaching filozoficzny – nowa moda czy powrót do korzeni?*, [w:] A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), *Coaching: nowe perspektywy i wyzwania*, Warszawa 2020, s. 53.

Pod koniec następuje wyciąganie wniosków i zachęta do działania. Jak więc widać, metoda ta wykazuje pokrewieństwo z, dążącym do rozwoju i odkrywania ukrytego potencjału jednostki, coachingiem⁷.

Być może pewnym zaskoczeniem dla osób parających się coachingiem, którym wydaje się, że istnieją terminy zarezerwowane dla ich działalności (np. takie jak klient, wsparcie klienta, metoda wsparcia oparta na pytaniach), będzie fragment przekładu tekstu z 1997 r. opublikowanego pierwotnie w „The Times”, o tytule *Leczenie filozofią*. Jego autor Tunku Varadarajan pisze o poradnictwie filozoficznym, a także wspomina o pierwszym gabinecie filozofoterapii otwartym w Niemczech w 1981 r. Nieco myślące w kontekście coachingu może okazać się pojęcie terapii, filozofoterapia nie ma jednak wiele wspólnego z terapią w sensie dosłownym. Czym zatem zajmuje się filozofoterapeuta?

Jest on filozofem, który przyjmuje klientów i omawia z nimi ich osobiste problemy i kłopoty. Problemy te wahają się od ogólnego poczucia bezsensu istnienia i pragnienia lepszego zrozumienia własnej osoby aż do problemów szczególnych – takich jak rozwód, skłonności samobójcze i rozczarowanie pracą, a więc w rzeczywistości problemów niepatologicznych [...]. Filozofoterapeuci proponują „proces zadawania pytań, a nie znajdowania odpowiedzi”⁸.

Oczywiście nie tylko w Sokratesie dostrzega się myśliciela, którego koncepcja jakoś antycypowała współczesny coaching. Za owocne w kontekście coachingu uważane są również idee organizujące takie kierunki dwudziestowiecznej filozofii jak egzystencjalizm czy filozofia dialogu. Zdaniem Cieśli egzystencjalizm

akcentuje wartość dokonywania wyborów, inicjowanie działań oraz odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Podobnie w coachingu kluczowa jest świadomość klienta, że tylko on jest odpowiedzialny za własne życie. Podkreśla się, zarówno w egzystencjalizmie i coachingu, że człowiek ma możliwość samostanowienia i wpływania na własne życie. Wspólna jest także idea doświadczenia i życia „tu i teraz”⁹.

Z kolei na pokrewieństwo coachingu i kategorii dialogu (spotkania) zwraca uwagę Grażyna Teusz, gdy pisze, że

relacja coachingowa zyskuje najpełniejsze oświetlenie poprzez uchwycenie jej w perspektywie spotkania i dialogu [...]. Wszystkie elementy tak zwanej pracy coachingowej, od nawiązania pełnej szacunku i zaufania relacji, poprzez fazy budowania kontaktu i przebieg procesu wzajemnego reagowania obu podmiotów, którymi są coach i klient, pozostają w wysokim stopniu odniesienia do przyjmowanych w filozofii dialogu założeń dotyczących jakości tego, co się wydarza w optyce zaistniałej diady Ja – Ty¹⁰.

⁷ Tamże, s. 54.

⁸ T. Varadarajan, *Leczenie filozofią*, „Forum” 1998, nr 2, s. 14.

⁹ M. Cieśla, dz. cyt., s. 54.

¹⁰ G. Teusz, *Przez Ty człowiek staje się Ja. Coaching i filozofia dialogu – konstruktywne spotkanie*, „Studia Edukacyjne” 2017, nr 43, s. 200.

Koniecznienależy przy tym dodać, choć tylko dygresyjnie, że wspólnym mianownikiem dla egzystencjalizmu oraz filozofii dialogu jest Max Stirner, wątek ten pojawia się choćby w pracach polskiego badacza, Witolda Glinkowskiego, podkreślającego, że „Buberska wizja człowieka jako osoby dialogicznej i przez to etycznej, nawiązuje polemicznie szczególnie do poglądów Maksa Stirnera [...]”¹¹, uchodzącego również za jednego z preegzystencjalistów¹². Zamykając już ten poboczny, ale ważny wątek – szczególnie w kontekście polskich badań nad filozofią dialogu Martina Bubera – należy podnieść (o czym rodzimi komentatorzy jego twórczości często wiedzieć nie chcą), że poważną inspiracją dla koncepcji dialogu, na co zwracał uwagę sam Buber, były pomysły naturalisty i materialisty Ludwika Feuerbacha¹³, którego filozofia osadzana jest w kręgu lewicy heglowskiej, współtworzonej również przez Maksa Stirnera. Najistotniejsze kategorie dialogiki Bubera, diada pojęciowa „Ja” – „Ty”, mają swój fundament w filozofii Feuerbacha¹⁴.

Maks Stirner prekursorem coachingu

Filozoficzne idee wskazywane przez badaczy, a traktowane jako źródło coachingu (przede wszystkim egzystencjalizm, ale także w ujęciu polemicznym filozofia dialogu, a w konsekwencji również pomysły Feuerbacha), wyraźnie korespondują z koncepcją Stirnera i nawiązują do niej, co rodzi przesłankę, że również treści pomieszczone w głównym dziele niemieckiego myśliciela, *Jedyny i jego własność*, czynią zeń prekursora coachingu. Potwierdzenie tych intuicji odnajdujemy u Karoliny Feć, która w artykule wstępnym do zredagowanej przez siebie monografii poświęconej Stirnerowi pisze, że wydał on swój manifest (czyli *Jedynego...* – JU)

¹¹ W. Glinkowski, *Jedyny, czy pojedynczy? Martin Buber wobec koncepcji antropologicznych Kierkegaarda i Stirnera*, „Edukacja Filozoficzna” 2005, vol. 40, s. 183. Zob. również: W. Glinkowski, *Człowiek – istota spoza kultury. Dialogika Martina Bubera jako podstawa antropologii filozoficznej*, Łódź 2011, s. 65-66.

¹² Peter Marshall, powołując się bezpośrednio na nazwisko Stirnera, w literaturze nazywanego przedstawicielem anarchizmu indywidualistycznego, stwierdza, że „istnieje ścisły związek pomiędzy stawianiem przez egzystencjalistów w centrum zainteresowania jednostki, jej wolnym wyborem i moralną odpowiedzialnością, a głównymi założeniami anarchizmu”, P. Marshall, *Demanding the Impossible. A History of Anarchism*, Oakland 2010, s. 580. Zob. także: L. Sokół, *Max Stirner i Henrik Ibsen: dalecy i bliscy*, „Folia Scandinavica” 2011, vol. 12; L. Kołakowski, K. Pomian (red.), *Filozofia egzystencjalna. Wybrane teksty z historii filozofii*, Warszawa 1965; L. Kołakowski, *Główne nurty marksizmu*, t. 1, Warszawa 2009, s. 160, 163, 408.

¹³ Zob. M. Buber, *Problem człowieka*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1993, s. XV, XVI, 34.

¹⁴ „Istota człowieka zawarta jest tylko we wspólnocie, w jedności człowieka z człowiekiem [...]; albowiem »Ja« nie istnieje bez »ciebie«, »Ja« zależę od »Ty«, bez »Ty« nie ma »Ja«”, L. Feuerbach, *Zasady filozofii przyszłości*, [w:] tenże, *Wybór pism*, t. 2, przeł. K. Krzemieniowa i M. Skwieciński, Warszawa 1988, s. 88, 177; „...być jest wspólnotą, natomiast bycie dla siebie jest izolacją, nieuspołecznieniem”, L. Feuerbach, *Myśli o śmierci i nieśmiertelności*, [w:] tenże, *Wybór pism*, t. 1, przeł. K. Krzemieniowa i M. Skwieciński, Warszawa 1988, s. 158. Feuerbach postrzega miłość za podstawę kreowania ludzkiej „wspólnoty opartej na uzupełnianiu się wzajemnym Ja i Ty”, R. Panasiuk, *Lewica heglowska*, Warszawa 1969, s. 75.

jeszcze zanim psychologia wyodrębniła się z filozofii, co ma znaczenie o tyle, że można go umieścić gdzieś pomiędzy filozofią a poradnikiem psychologicznym. Znajdujemy u niego wszystko to, na czym polega współczesny coaching: uczy zdrowej relacji z samym sobą, poczucia własnej wartości, skutecznego realizowania celów, pełnego korzystania z indywidualnych zdolności, przede wszystkim wzmacnia, motywuje i dba o rozwój osobisty czytelnika, jednocześnie nie ingerując w samą treść jego dążeń. Pewien problem z interpretacjami Stirnera polega na tym, że często traktuje się go jak mentora – bo tak w końcu zwykło się traktować filozofów – podczas gdy był dziewiętnastowiecznym protocoachem¹⁵.

Spróbuję potwierdzić intuicje pozwalające dostrzegać w Stirnerze precoacha. Wcześniej, we fragmencie traktującym o definicji coachingu, akcentowałem wybrane składowe tej gałęzi działania, w centrum zainteresowania stawiającej człowieka i jego problemy. Coaching postrzegany jest zatem jako „interdyscyplinarna metoda wsparcia osoby w realizacji celów”, prowadząca do poszerzenia świadomości klienta; coaching „towarzyszy klientowi w kreatywnym procesie, który inspiruje do maksymalizacji osobistego potencjału”, a w procesie tym „kluczowa jest świadomość klienta, że tylko on jest odpowiedzialny za własne życie”; coach natomiast „wspiera klienta w celu podniesienia jakości życia” oraz pobudza go do myślenia. Finalnie stwierdza się, że „sytuacje i tematy, w których coaching może się sprawdzić, są nieograniczone”. W tę ogólną, deskryptywną charakterystykę coachingu udaje się z powodzeniem – jak sądzę – włączyć idee propagowane przez Maksa Stirnera. Powszechny jednakże obraz wyłaniający się z *Jedynego...* każe widzieć w książce „biblię egoizmu”, natomiast w jej autorze nihilistę bądź skrajnego amoralistę czy też w łagodniejszej wersji – indywidualistycznego anarchistę. Wspólnym mianownikiem wszystkich tych pojęć jest pejoratywność (negacja), charakteryzująca jednakże intencje oraz emocje towarzyszące odbiorcy lektury i jego stosunek do autora dzieła: Stirner w interpretacji wyznaczanej przez przywołane etykiety symbolizuje postawę uprzedmiotawiającą świat i jednostkę, jeśli stawia człowieka w centrum namysłu filozoficznego, to zawsze jest nim zorientowane na siebie i będące jedynym wartościowym podmiotem Ja.

Akceptacja dla podobnego odczytania Stirnera wywołuje co najmniej konfuzję w kontekście przywołanej charakterystyki coachingu i prób dostrzegania w niemieckim myślicielu protocoacha. Więcej jednak mówi o odbiorcy (czytelniku) niż o nadawcy (autorze). Otóż, powyżej skreślony syntetyczny opis koncepcji Stirnera jest jednocześnie skrajnie nieżyczliwy, zatem nie... jedyny. Zbieżność celów i zadań coachingu (takich jak: wsparcie osoby, pobudzanie do myślenia i poszerzanie jej świadomości, a także akcentowanie, że tylko ona jest odpowiedzialna za własne życie) z ideami Stirnera udaje się bez większego trudu zauważyć, o ile odbiorca nakierowany będzie na wydobycie pozytywnych treści z filozoficznej koncepcji pomieszczonej w *Jedynym i jego własności*.

¹⁵ K. Feć, *Czytanie Stirnera*, [w:] taż (red.), *Max Stirner: wokół indywidualium*, Kraków 2018, s. 36-37.

Wbrew bowiem powszechnej i zarazem najczęściej powierzchownej lekturze teoretyczna konstrukcja zbudowana przez Stirnera zawiera w sobie znaczenia afirmatywne wobec jednostki, ludzi i świata. Ów aspekt myśli Stirnera dostrzegła dziesiątki lat temu Emma Goldman, kreśląc znamienne słowa:

wedle równie płytkiego odczytania widzi się w Maksie Stirnerze apostoła teorii: „każdy sobie rzepkę skrobie” i „do diabła z najsłabszymi”. Zupełnie nie dostrzega się możliwości przebudowy społecznej, które wiążą się z indywidualizmem Stirnera. A przecież jasne jest, że o ile społeczeństwo kiedykolwiek stanie się wolne, to nastąpi to właśnie za sprawą wyzwolonych jednostek, ponieważ to zbiorowy wysiłek wolnych jednostek tworzy społeczeństwo¹⁶.

Goldman stanowi niestety chlubny wyjątek, zdystansowany wobec płytkiej świadomości, w obrębie której koncepcja opisana w *Jedynym...* i jej autor zasługują na potępienie. Przytoczmy jako przykład jedno zdanie z książki Stirnera wraz ze znamionym, niepocholebnym komentarzem. „Nie Człowiek stanowi o twej wielkości, lecz *Ty* jesteś jej autorem, gdyż jesteś czymś więcej niż Człowiek”¹⁷ – po pierwsze, znaczenie tych słów zbieżne jest z przesłaniem Sartre’owskiego egzystencjalizmu oraz zadaniem, jakie coaching stawia jednostce, która powinna sobie uświadomić, że nikt inny, ale ona sama odpowiedzialna jest za własne istnienie w świecie ludzi i rzeczy; po drugie, czy mogą przywołane słowa Stirnera szokować? Czyż Człowiek nie jest wyłącznie konstruktem, a realnie w historii obecne są zawsze tylko pojedyncze istnienia ludzkie? Tymczasem powierzchowna i krzywdząca interpretacja słów Stirnera wygląda tak oto: „podobny punkt wyjścia zamyka dyskusję o jakiegokolwiek możliwości zainicjowania dialogu, postawa opisana przez Stirnera z ducha jest nawet nie tyle niedialogiczna, ile antydialogiczna i antypedagogiczna. Szukając głównej przyczyny niepowodzenia dialogu, należy wskazać przede wszystkim egoizm”¹⁸. Jestem przekonany, że podobne odczytanie jest nie do utrzymania i będę starał się tego dowieść. Stirnerowski egoizm nie wyklucza dialogu, jest niewątpliwie antypedagogiczny, co jednak z perspektywy jednostki stanowi

¹⁶ E. Goldman, *Anarchizm i inne eseje*, przeł. J. Dolińska i in., Poznań 2015, s. 45.

¹⁷ M. Stirner, *Jedyny i jego własność*, przeł. J. i A. Gajlewiczowie, Warszawa 1995, s. 157.

¹⁸ T. Brzozowski, *Podmiot czy podmioty? Problematyczność relacji i sposoby określenia się wobec Drugiego w sytuacjach komunikacyjnych i dyskursie pedagogicznym*, „Podstawy Edukacji” 2010, nr 3, s. 277-278. Należy zwrócić uwagę na słowa Bertranda Russella w sprawie wartości egoizmu, które są komentarzem do stanowiska Jeremy’ego Benthama oraz teorii Bernarda de Mandeville’a. Zdaniem angielskiego utylitarysty w stosunkach międzyludzkich uaktywnia się m.in. prawo psychologiczne, „na mocy którego człowiek dąży do szczęścia własnego. Ponieważ ludzie nie mogą postępować wbrew temu prawu, byłoby próżną stratą czasu potępiać ich za to; [...] człowiek działa z największym pożytkiem dla powszechnego dobra, gdy dba o swoje własne interesy [...]. Mandeville w swojej *Bajce o pszczolach* [...] wyłożył – niezbyt na serio – teorię »prywatnych wad, publicznych korzyści«, głoszącą że tylko dzięki naszemu samolubstwu jesteśmy użyteczni dla społeczeństwa. Ekonomisci i moralisci przyswoili sobie tę teorię, tłumacząc jednocześnie, że Mandeville nie powinien był mówić o »prywatnych wadach«, ponieważ egoizm może być uważany za wadę tylko przez kogoś, kto nie zdołał przyswoić sobie istotnych zasad psychologii”, B. Russell, *Wiek dziewiętnasty*, t. 1, Warszawa 1936, s. 132-133.

atut, a nie zarzut¹⁹. Otóż afirmowany przez Stirnera Jedyny (pojedyncze ja, jednostka) zgodnie z przesłaniem coachingu „bierze na siebie cały ciężar decydowania o tym, kim ma się stać i jak ma kierować swoim życiem. Nikt mu nie może w tym pomóc ani go wyręczyć. Ani zwyczaj, ani tradycja, ani religia nie podpowiadają Jedynemu, jak ma postępować, czy raczej – jaki model życia powinien wybrać”²⁰. Gdy wskazuję na zbieżność koncepcji Stirnera z egzystencjalizmem i coachingiem, należy pamiętać, że niemiecki myśliciel daleki jest od utożsamiania czy też włączania jednostkowego istnienia w jakąkolwiek trwałą strukturę. Jako filozof konsekwentnie stojący po stronie Ja jest krytycznie usposobiony wobec każdego uniwersum, w ramach którego obiecuje się jednostce tak czy inaczej rozumiane spełnienie, szczęście osiągnięte pod warunkiem realizacji dostosowujących ją do ram uniwersum warunków. Myśl Stirnera daje impuls, wstrząsa odbiorcą, wyrzuca go z myślowych kolein, zarazem jednak wroga jest akceptacji dla trwałej formy, właśnie struktury stanowiącej zbiór „prawd” na temat świata, w którą próbuje się wtłoczyć jednostkę: „kochacie Człowieka, więc katujecie jednostkę, egoistę; wasza miłość do Człowieka sprowadza się do dręczenia ludzi”²¹. Stirner kategorycznie daje do zrozumienia, że każda struktura z czasem krzepnie i rośnie na obraz państwa stanowiącego kwintesencję przemocy nad indywidualum.

Stirnera podejście skoncentrowane na sobie

W historyczno-filozoficznej literaturze nie stanowi w zasadzie przedmiotu sporu twierdzenie, że pojęciem spinającym teorię Stirnera jest łacińskie „ego” (ja), symbolizujące świadomą część osobowości jednostki ludzkiej, która ma na uwadze przede wszystkim dobro własne – z tej przyczyny nazywam ją „podejściem skoncentrowanym na sobie”. Problem, jak już zaznaczyłem, pojawia się wraz z interpretacją egoizmu gloryfikowanego przez autora *Jedynego*... Zanim sam dookreślę pozytywnie sens fundamentalnego dla Stirnera pojęcia, przywołam charakterystykę autorską, a mówi ona, że egoistą jest „człowiek, który zamiast żyć dla idei [...] i jej poświęcać swą osobistą korzyść, dba

¹⁹ Antypedagogika jako nurt pedagogiki antyautorytarnej upomina się o prawo jednostki do samostanowienia, prawo, które jest ograniczane przez działające za systemową zgodą instytucje – a te za naturalne uważają roszczenie wychowawcze. Natomiast „podstawowym założeniem antypedagogiki jest odrzucenie roszczenia do wychowywania (»ambicji pedagogicznej«). Roszczenie wychowawcze jest podstawową postawą człowieka twierdzącego, że wie lepiej niż ktoś inny (ten, którego chce wychowywać), co jest dla niego dobre i że będzie próbował mu to narzucić”, H. von Schoenebeck, *Antypedagogika: być i wspierać zamiast wychowywać*, przeł. N. Szymańska, Warszawa 1994, s. 7. Antypedagogika zdystansowana jest wobec pedagogów formujących z wykorzystaniem metod wychowawczych „wartościową” jednostkę. Przesłanie antypedagogiki zawiera się w słowach „wspierać, a nie wychowywać” i sprzeciwia kategorycznie dawaniu komukolwiek narzędzia umożliwiającego narzucanie bądź zakazywanie czegoś komuś.

²⁰ M. Chmieliński, *Max Stirner: jednostka, społeczeństwo, państwo*, Kraków 2006, s. 155.

²¹ M. Stirner, dz. cyt., s. 350.

tylko o tę ostatnią²²; podkreśla, że „egoistyczne jest nie nadawać żadnej sprawie »absolutnej« czy szczególnej wartości²³; oraz że „nic nie jest wystarczająco wzniosłe dla egoisty, żeby się przed tym poniżał; nic nie jest na tyle samodzielne, by miał dlań być; nic na tyle święte – żeby się temu złożył w ofierze²⁴. Jestem zdania, że ten opis egoizmu i właściwej egzystencji egoisty wpisuje się w coachingowy paradygmat wsparcia osoby, klienta, czyli psychicznego wzmocnienia ja (ego) – egoizm Stirnerowski ma zatem wymiar konstruktywny i afirmatywny.

Jak wobec tego traktować hasło „żyj egoistycznie”? Chodzi o to, aby „z podniesioną przyłbicą stawiać czoło wyzwaniu²⁵, a nie o to, by za wszelką cenę reifikować rzeczywistość wokół siebie. W egoizmie pojętym jako postawa wobec świata daje się dostrzec element osobowości uaktywniający w jednostce odwagę do afirmowania siebie, nieuniknionej i permanentnej walki o potwierdzenie siebie, albowiem każdy „stale popada w konflikt z Drugim²⁶, innym. To ujęcie, jak sądzę, koresponduje z inną ideą coachingową, mówiącą, że należy rozbudzić świadomość klienta w kierunku odpowiedzialności za własny los. Stirner sugeruje w ten sposób, że każdy sam musi nadać znaczenie swojemu byciu w świecie. Moja egzystencja jest ważna, istotne jest moje szczęście, a nie satysfakcja innego/innych. W tym celu należy dążyć do poznania siebie – tę postawę próbuje przenieść na klienta coaching, stanowi ona również rdzeń koncepcji Stirnera, który przekonuje, że egoizm jest „zorientowany na osiągnięcie harmonii wewnętrznej nazywanej przez autora Swojością, posiadaniem siebie samego, takim uformowaniem osobowości, które pozwala autonomicznie myśleć i działać²⁷. Egoizm zestawia Stirner ze swojością albo swojość utożsamia bądź postrzega jako przedłużenie, konsekwencję egoizmu. Jest to termin wypracowany przez autora *Jedynego...*, w sposób ścisły wyrażający jego przesłanie, konstruowane wokół ja, jednostki, indywidualności czy subiektywności. Swojość stoi w opozycji do dwóch kwestii: w zarysie określonej już świętości/sprawy, wobec której jednostka – co Stirner kategorycznie odrzuca – ma być powołana, oraz wolności również nietraktowanej w kategoriach misji jednostki. Swojość jest „całą mą istotą, bytem – to Ja sam [...]. *Swój własny* jestem zawsze i w każdych warunkach, jeśli tylko potrafię Siebie mieć i nie poniżam się przed innymi²⁸, natomiast „zapieram się mojej Swojości, gdy zrzekam się Siebie wobec drugiego, tzn. ulegam, wyrzekam się i poddaję – zapieram się Siebie poprzez *uległość i oddanie*²⁹. Tak postrzegana swojość sytuowana jest w opozycji do wolności,

²² Tamże, s. 33.

²³ Tamże, s. 197.

²⁴ Tamże, s. 353.

²⁵ L. Kusak, *Maxa Stirnera koncepcja jednostki i społeczeństwa*, [w:] M. Stirner, dz. cyt., s. XXXII.

²⁶ M. Stirner, dz. cyt., s. 9.

²⁷ K. Feć, dz. cyt., s. 28.

²⁸ M. Stirner, dz. cyt., s. 184.

²⁹ Tamże, s. 194.

albowiem „człowiek obdarowany wolnością nie jest niczym innym aniżeli [...] psem, który wlecze za sobą resztki łańcucha”³⁰. W ten sposób Stirner sugeruje, że wolność każdorazowo jest jednostce ofiarowana czy dawkowana przez Innego bądź instytucję jednostką rozporządzającą, od której jednostka jest uzależniona. Wolność będąca w mocy Innego/Drugiego wiąże się więc z krytykowanymi przez Stirnera poddaniem i uległością. Rzeczywistą wartością i autentyczną wolnością jest wyłącznie swojość, „ci, którzy prawdziwie ukochali wolność [...] zgadzają się [...] ze Stirnerem, że człowiek ma tyle wolności, ile gotów jest jej sobie wziąć”³¹.

Stirner może być nazywany prekursorem coachingu, dba bowiem o dobrostan jednostki (klienta), pobudzając ją co najmniej do myślenia, którą wspiera i nakłania, by doceniała samą siebie i sobie ufała, zarazem odrzucając wzorzec życia według czyichś „świętych” standardów. „Wobec świętości tracimy poczucie siły i całą pewność siebie, stajemy się *bezsilni i pokorni*. A przecież żadna rzecz nie jest sama przez się święta, lecz jedynie przez Moje jej *uświęcenie*, Moje orzeczenie, Mój wyrok, zgięcie kolan”³², świętość Stirner postrzega jako synonim subordynacji, poniżenia i ofiary, „żadna sprawa ani tzw. »najważniejsze dobro ludzkości«, ani żadna »świętość« nie jest warta tego, byś jej służył, byś zajmował się nią ze *względu na nią samą*; o jej wartości winno stanowić wyłącznie to, ile znaczy ona dla *Ciebie*”³³.

Słowo podsumowania

Coaching zachęca do maksymalizacji osobistego potencjału, czyni to także Stirner, postulując, by odważyć się być sobą, odnaleźć w sobie asertywność i używać jej w komunikacji ze światem oraz stawiać realizację potrzeb własnych ponad cudze, by samego siebie uczynić najważniejszą sprawą: „czyż ja nie jestem więcej wart niż wolność? [...]. Jestem przecież – i nie jestem dopiero czymś przyszłym, jak wolność, której się wy-czekuje, lecz istnieję obecnie”³⁴, nie wolność jest wartością, ale ja nią jestem, ja realnie egzystujące w każdej epoce historycznej. Wolność w ujęciu Stirnera jest tylko kolejną martwą abstrakcją służącą do opisu i dyscyplinowania jednostki: „być *człowiekiem* nie oznacza realizować ideału *Człowieka*, ale manifestować *siebie*, jednostkę. Nie jest mym zadaniem urzeczywistnić to, co *ogólnoludzkie*, lecz zadowalać samego *Siebie*”³⁵. W komentarzu do tych słów nazwałbym koncepcję Stirnera filozofią otrzepywania

³⁰ Tamże, s. 196.

³¹ E. Goldman, dz. cyt., s. 62.

³² M. Stirner, dz. cyt., s. 83.

³³ Tamże, s. 420; „Człowiek nie jest do niczego »powołany« i nie ma żadnego »zadania« czy »przeznaczenia«, tamże, s. 392.

³⁴ Tamże, s. 191.

³⁵ Tamże, s. 213.

się z etykiet i bycia wobec nich zdecydowanie krytycznym: z ich wykorzystaniem próbowano, próbuje i będzie się niestety próbować zdominować jednostkę, wtłoczyć ją poprzez tresurę, formowanie, represję w jakieś „właściwe” ramy teoretyczne, i w ten sposób zdobyć nad nią władzę. W efekcie przestaje się liczyć ona sama, przestaje się liczyć każdorazowo jedyne ja, a zaczyna odrzucany przez Stirnera i wrogi jednostce, antyhumanistyczny „ideał Człowieka”. W tak zakreślonej perspektywie filozofia Stirnera staje się ryzykowną teorią odwagi (swojości), zmiany siebie, uformowania siebie w relacji z innymi. Jest to filozofia niebezpieczna, gdyż antysystemowa, wszakże system zawsze ocenia jednostkę w odniesieniu do jakiegoś „ideału Człowieka”, jednostka funkcjonująca w systemie musi być przydatna i być jakaś, to znaczy wpisywać się w pobłogosławiony przez system wzorzec. W istocie kwestia rozbija się o jedno: o zdominowanie jednostki, podporządkowanie jej, a temu celowi służą przywoływane na potrzeby systemu i definiowane na potrzeby systemu „wartości”, takie jak: prawda, wolność, miłość.

Wydaje się, że spośród rozmaitych odgałęzień coachingu Stirnerowi najbliższy jest do jego filozoficznego wariantu, określanego

niedyrektywnym specyficznym procesem pomocy egzystencjalnej i edukacji [...]. Nastawiony jest na zwiększanie przez jednostkę samoświadomości i efektywności w wybranym przez nią obszarze, a także szeroko pojęty rozwój potencjału [...]. Coach filozoficzny [...] jest przewodnikiem lub pomocnikiem [...] we wspinaczce prowadzącej do samopoznania³⁶.

Stirnerowska koncepcja, jak coaching filozoficzny, adresowana jest do jednostki i zorientowana na wsparcie jej (ja/klienta), a wroga ambicjom nauczania, wychowania czy „właściwego” kierowania.

Bibliografia

- Brzozowski T., *Podmiot czy podmioty? Problematyczność relacji i sposoby określenia się wobec Drugiego w sytuacjach komunikacyjnych i dyskursie pedagogicznym*, „Podstawy Edukacji” 2010, nr 3.
- Buber M., *Problem człowieka*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1993.
- Chmieliński M., *Max Stirner: jednostka, społeczeństwo, państwo*, Kraków 2006.
- Cieśla M., *Coaching filozoficzny – nowa moda czy powrót do korzeni?*, [w:] A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), *Coaching: nowe perspektywy i wyzwania*, Warszawa 2020, s. 49-64.
- Feć K., *Czytanie Stirnera*, [w:] taż (red.), *Max Stirner: wokół indywidualizmu*, Kraków 2018, s. 15-48.
- Feuerbach L., *Myśli o śmierci i nieśmiertelności*, [w:] tenże, *Wybór pism*, t. 1, przeł. K. Krzemieniowa i M. Skwieciński, Warszawa 1988.
- Feuerbach L., *Zasady filozofii przyszłości*, [w:] tenże, *Wybór pism*, t. 2, przeł. K. Krzemieniowa i M. Skwieciński, Warszawa 1988.
- Glinkowski W., *Człowiek – istota spoza kultury. Dialogika Martina Bubera jako podstawa antropologii filozoficznej*, Łódź 2011.

³⁶ M. Cieśla, dz. cyt., s. 63.

- Glinkowski W., *Jedyny, czy pojedynczy? Martin Buber wobec koncepcji antropologicznych Kierkegarda i Stirnera*, „Edukacja Filozoficzna” 2005, vol. 40.
- Goldman E., *Anarchizm i inne eseje*, przeł. J. Dolińska i in., Poznań 2015.
- Jackson P., Cox E., *The Philosophical Influences That Have Shaped Coaching*, „International Journal of Coaching in Organizations” 2009, nr 1.
- Kołodziejowski L., *Główne nurty marksizmu*, t. 1, Warszawa 2009.
- Kołodziejowski L., Pomian K. (red.), *Filozofia egzystencjalna. Wybrane teksty z historii filozofii*, Warszawa 1965.
- Krawczyńska-Zauchna T., *Filozoficzne źródła coachingu: metoda majeutyczna Sokratesa*, „Coaching Review” 2017, nr 1.
- Kusak L., *Maxa Stirnera koncepcja jednostki i społeczeństwa*, [w:] M. Stirner, *Jedyny i jego własność*, przeł. J. i A. Gajlewiczowie, Warszawa 1995, s. VII-XXXV.
- Marshall P., *Demanding the Impossible. A History of Anarchism*, Oakland 2010.
- Musiół A., *Wybrane aspekty filozofii w coachingu: refleksje nad wiedzą humanistyczną a coachingowa praktyka*, „Folia Philosophica” 2020, nr 1.
- Negri A., *Dialog sokratejski w coachingu*, [w:] L. Czarkowska (red.), *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016, s. 65-75.
- Panasiuk R., *Lewica heglowska*, Warszawa 1969.
- Pietrak P., Berendt B., *Geneza coachingu. Raport*, Warszawa 2019.
- Russell B., *Wiek dziewiętnasty*, t. 1, Warszawa 1936.
- Schoenebeck von H., *Antypedagogika: być i wspierać zamiast wychowywać*, przeł. N. Szymańska, Warszawa 1994.
- Sokół L., *Max Stirner i Henrik Ibsen: dalecy i bliscy*, „Folia Scandinavica” 2011, vol. 12.
- Stirner M., *Jedyny i jego własność*, przeł. J. i A. Gajlewiczowie, Warszawa 1995.
- Szac-Krzyżanowska K., *Coaching, czy nie coaching? Oto jest pytanie!*, <https://charaktery.eu/artikul/coaching-czy-nie-coaching-oto-jest-pytanie> (dostęp: 24.03.2023).
- Teusz G., *Przez Ty człowiek staje się Ja. Coaching i filozofia dialogu – konstruktywne spotkanie*, „Studia Edukacyjne” 2017, nr 43.
- Varadarajan T., *Leczenie filozofią*, „Forum” 1998, nr 2.

Egoizm Maksa Stirnera a filozoficzne korzenie coachingu

Abstrakt: W artykule omawiam kłopoty z definicją coachingu, próbując na tym tle wskazać jego filozoficzne źródła, do których zaliczam pomysły niemieckiego myśliciela XIX wieku – Maksa Stirnera. Coaching zawiera w sobie zachętę do maksymalizacji osobistego potencjału, czyni to także Max Stirner, który postuluje, by w komunikacji ze światem stawiać realizację potrzeb własnych ponad cudze i w ten sposób samego siebie uczynić najważniejszą sprawą. Wydaje się, że spośród rozmaitych odgałęzień coachingu Stirnerowi najbliższym jest do jego wariantu, nastawionego właśnie na szeroko pojęty rozwój indywidualnego potencjału. Stirnerowska koncepcja adresowana jest do jednostki i zorientowana na jej wsparcie, które roboczo nazywam „podejściem skoncentrowanym na sobie”.

Słowa kluczowe: egoizm, Max Stirner, coaching, filozofia, jedyny, jednostka, swojość

Max Stirner's Egoism and the Philosophical Roots of Coaching

Abstract: In the article, I delve into the challenges surrounding the definition of coaching and aim to identify its philosophical roots, including the ideas of Max Stirner, a 19th-century German thinker.

Coaching inherently entails an impetus to maximize personal potential, which aligns with Stirner's proposition that prioritizes the realization of one's own needs over those of others, thereby making oneself the paramount focus in the interaction with the world. It appears that among the various branches of coaching, Stirner's ideas resonate most strongly with a variant that specifically emphasizes the holistic development of individual potential. Stirner's concept caters to the individual and centers around providing support, which I tentatively refer to as the "self-centered approach".

Keywords: Egoism, Max Stirner, Coaching, Philosophy, The Ego, Individual, Ownness

Adrian Habura

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-6451-7290

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr6>

Czy Tatarkiewicz doradcom filozoficznym jest do szczęścia potrzebny?

Wprowadzenie

Szczęście, zarówno dla osób zajmujących się filozofią, doradztwem filozoficznym, psychologią czy coachingiem, stanowi, tak przynajmniej się wydaje, jeden z fundamentalnych przedmiotów rozważań. Zdaje się to wynikać przede wszystkim z tego, że dla ludzi jest to zwykle jedna z najważniejszych spraw w życiu – o ile nie najważniejsza. Świadczą o tym chociażby życzenia, to właśnie szczęścia życzy się zazwyczaj z okazji różnego rodzaju uroczystości. Tak ważne pojęcie jest jednak nieprecyzyjne, ponieważ życząc szczęścia, można mieć na myśli różne kwestie, np. zdrowie, spełnienie w miłości, dobrobyt czy sukces zawodowy. Co więcej, niekiedy np. odróżnia się szczęście od zdrowia, a nawet od pomyślności, życząc „zdrowia, szczęścia, pomyślności”. Pojęcie szczęścia z jednej strony jest zatem bardzo ważne, a z drugiej niejednoznaczne.

Istotne znaczenie szczęścia nie jest niczym zaskakującym, temat ten bowiem zaprzętał umysły myślicieli od starożytności, przez średniowiecze, aż po czasy nowożytne i współczesne. Na przestrzeni wieków stworzono rozmaite koncepcje szczęścia. I choć szczęście rozumiało się i rozumie różnie w różnych czasach, kulturach, językach, to jednocześnie ma ono w sobie coś uniwersalnego. Można więc uznać, że szczęście ma zarówno charakter uniwersalny, jak i, można tak to ująć, regionalny. Co więcej, w tym samym czasie i miejscu stosowało się i stosuje różne pojęcia szczęścia. W związku z tym uzasadnione wydaje się nie tylko twierdzenie o wadze i niejednoznaczności pojęcia szczęścia, ale także jego wielowymiarowości.

Poszukując źródeł mających pomóc zorientować się w tej problematyce, nie sposób narzekać na ich brak – a wliczając w to różnego rodzaju poradniki itp. – dostępne materiały mogą przytłoczyć swoją ilością. Sprawa ma się jednak inaczej, jeśli zawęża się obszar poszukiwań do polskiej literatury naukowej. Wówczas dostępnych źródeł jest mniej, a jednym z najważniejszych jest traktat *O szczęściu* z 1947 roku¹ autorstwa

¹ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Kraków 1947.

Władysława Tatarkiewicza, który dotychczas doczekał się dwunastu wydań². Nie bez powodu, jest to bowiem dzieło kompleksowe, zawierające analizy historycznofilozoficzne oraz filozoficzne, poruszające zarówno teoretyczne, jak i praktyczne aspekty szczęścia, obfitujące w odwołania do uczonych, myślicieli, filozofów, pisarzy, poetów, ale także do życia codziennego czy doświadczeń samego autora³. Co ważne, perspektywa przyjęta przez Tatarkiewicza w traktacie, służąca mu do filozoficznej analizy zagadnienia szczęścia, analogicznie, zdaje się, może służyć analizie tego samego zagadnienia na płaszczyźnie doradczo-filozoficznej. Z tego względu celem niniejszego opracowania jest ukazanie potencjału doradczo-filozoficznego tkwiącego w tym dziele⁴.

Niniejsze opracowanie zostało podzielone na dwie części. Swoje dociekania dotyczące szczęścia, nim na półki księgarni trafiło pierwsze wydanie traktatu, Tatarkiewicz prowadził ok. 30 lat, skupiając się początkowo na kwestiach pojęciowych⁵. Fakt ten jest bardziej wymowny, niż może się wydawać, analizy językowe odgrywają bowiem kluczową rolę w twórczości Tatarkiewicza, stanowiły one w zasadzie punkt wyjścia jego dociekań, a niejako i cel sam w sobie, łącząc się przy tym ściśle z jego postulatem porządku w badaniach naukowych⁶. W związku z tym, respektując postawę badawczą Tatarkiewicza, pierwsza część niniejszego opracowania została poświęcona definicji szczęścia.

Kolejna część, druga, koncentruje się natomiast na subiektywnych i obiektywnych aspektach szczęścia. Wydaje się, że jest to kwestia kluczowa dla koncepcji zawartej w traktacie, jej trzon bowiem, definicja szczęścia, ma w istocie charakter subiektywistyczny (podmiotowy), a jednocześnie zawiera w sobie element obiektywistyczny

² W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 2015. W dalszej części cytowane jest to wydanie.

³ Warto dodać, że autor traktatu *O szczęściu* dorastał w czasach przed odzyskaniem przez Polskę niepodległości, przeżył dwie wojny światowe, doświadczył w swoim życiu zarówno dobrobytu, jak i niedostatku, zaznał powodzeń i niepowodzeń (por. T. i W. Tatarkiewiczowie, *Wspomnienia*, Gdańsk 1998, s. 145-234; W. Tatarkiewicz, *Dzienniki*, t. I, R. Kuliniak, D. Leszczyna, M. Pandura, Ł. Ratajczak (red.), Kęty 2019; W. Tatarkiewicz, *Dzienniki*, t. II, R. Kuliniak, M. Pandura, Ł. Ratajczak (red.), Kęty 2021; W. Tatarkiewicz, *Dzienniki*, t. III, R. Kuliniak, M. Pandura, Ł. Ratajczak (red.), Kęty 2022). Pod koniec życia uznał jednak, że był raczej szczęśliwy (por. T. i W. Tatarkiewiczowie, dz. cyt., s. 223, 230-233).

⁴ Godny polecenia jest artykuł W. Zielińskiego *Czy Tatarkiewicz jest do szczęścia jeszcze komuś potrzebny? Spojrzenie z perspektywy filozofii bardzo praktycznej* („Filo-Sofija” 2011, nr 2/3(13-14), s. 675-688), w którym autor ukazuje praktyczny wymiar treści zawartych w traktacie *O szczęściu*, jednoznacznie odpowiadając twierdząco na pytanie postawione przez siebie w tytule. Należy dodać, że tytuł tego tekstu był inspiracją dla tytułu tekstu niniejszego, a do pewnego stopnia także zawarte w nim ujęcie treści traktatu dla ujęcia niniejszego.

⁵ Jego pierwszym opublikowanym tekstem poruszającym tę problematykę jest artykuł z 1919 r. pt. *Pojęcie szczęścia a wymagania prawidłowej terminologii* – którego treść stanowi swoją drogą trzeci rozdział traktatu *O szczęściu*.

⁶ Por. W. Tatarkiewicz, *Czym jest filozofia, którą uprawiam?*, „Znak” 1977, nr 11-12, s. 1334; *Trwanie i twórczość (rozmowa „Studiów filozoficznych” z profesorem Władysławem Tatarkiewiczem)*, „Studia Filozoficzne” 1976, nr 4(125), s. 11, 12; J. Pelc, *Władysław Tatarkiewicz – filozof najwyższych wartości*, „Studia Filozoficzne” 1976, nr 4(125), s. 89-90.

(przedmiotowy). W niniejszym opracowaniu zależność ta została określona jako podmiotowo-przedmiotowe sprzężenie zwrotne szczęścia. Taki podział niniejszego tekstu pozwoli udzielić wstępnej odpowiedzi na postawione w tytule pytanie.

Definicja szczęścia

Sytuacja, kiedy do doradcy filozoficznego przychodzi klient skarżący się na to, że nie jest szczęśliwy, z pewnością musiała zajść niejednokrotnie. Wydaje się, że w takiej sytuacji jak najbardziej zasadne jest wyjście od kwestii podstawowej, stawiając proste pytanie: „co Pan/Pani ma na myśli, mówiąc o szczęściu?” lub „czym jest dla Pana/Pani szczęście?”. Pytanie to w bardziej ogólnej formie stanowi też punkt wyjścia traktatu *O szczęściu*.

Analizując różne pojęcia szczęścia, Tatarkiewicz dochodzi do wniosku, że tym, co łączy je wszystkie, jest to, że „wszystkie oznaczają coś dodatniego, cennego”⁷. Jest to myśl niemal oczywista, nie nazywa się bowiem szczęściem czegoś negatywnego lub pozbawionego znaczenia. Następnie stwierdza on, że można wydzielić cztery główne rozumienia tego pojęcia: 1) przedmiotowo-potoczne, czyli zespół dodatnich wydarzeń, np. powodzenie życiowe, pomyślność, fart lub traf; 2) podmiotowo-potoczne, dodatnie przeżycie, np. intensywna radość, błogość, upojenie; 3) przedmiotowo-filozoficzne, posiadanie największej miary dóbr, np. eudaimonia, ale także osiągnięcie pewnej doskonałości, dokonanie czegoś wartościowego lub dodatni bilans dobra i zła w życiu oraz 4) podmiotowo-filozoficzne, zadowolenie z całości życia⁸. Jak można zauważyć, dwa pojęcia wywodzą się z mowy potocznej, a dwa mają źródło w myśli filozoficznej, dwa są przedmiotowe (dodatni stan rzeczy), a dwa podmiotowe (dodatni stan umysłu). Wyróżnienie i usystematyzowanie tych czterech pojęć stanowi punkt wyjścia dalszych rozważań Tatarkiewicza.

	Potoczne	Filozoficzne
Przedmiotowe	Dodatnie wydarzenie	Osiągnięta wartość
Podmiotowe	Dodatnie przeżycie	Zadowolenie z życia

Rys. 1. Tabela czterech pojęć szczęścia

Źródło: opracowanie własne.

⁷ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, s. 15; w dalszej części Tatarkiewicz dodaje, że jest ono także stanem pożądanym (s. 37).

⁸ Tamże, s. 16-24.

Z tych czterech odmian pojęcia szczęścia Tatarkiewicz zdecydował się wybrać jedno, które jego zdaniem najbardziej odpowiada temu, czym szczęście jest. Przyjęte przez niego kryterium wyboru wydaje się mieć przede wszystkim charakter językowy:

z czterech pojęć używających tej samej nazwy trzeba wybrać jedno, a pozostałe nazwać inaczej. Jak wybrać? Byłoby próżną rzeczą dochodzić, które z nich jest ważniejsze. Ważne są wszystkie [...]. Ale trzy z tych pojęć posiadają synonimy; można w nich wyraz „szczęście” zastąpić wyrazem „powodzenie”, „wielka radość” i „eudaimonia”. Czwarte zaś synonimu nie ma [...]. To czwarte znaczenie szczęścia jest jego znaczeniem swoistym⁹.

Wybór pojęcia szczęścia jako zadowolenia z życia nie był jednak podyktowany tylko kwestiami językowymi. Tatarkiewicz zwrócił także uwagę, że szczęście przedmiotowe bez podmiotowego jest niewiele warte, mając bowiem powody do szczęścia, ale nie czerpiąc z nich szczęścia, nie jest się szczęśliwym¹⁰. W dodatku powodzenie nie może być naczelnym celem życia, nie może być celem działania¹¹, ponieważ – choć Tatarkiewicz zwrócił uwagę na to, że powodzeniu życiowemu można poniekąd pomóc¹², to jednak – w swojej istocie tzw. szczęśliwy traf jest tym, co od danego człowieka jest niezależne¹³.

Ale dlaczego zatem nie wybrał on pojęcia potoczno-podmiotowego? W tej kwestii Tatarkiewicz zwrócił uwagę na aspekt trwałości szczęścia, a dokładniej na to, że np. intensywna radość ze swojej natury jest krótkotrwała i z tego powodu nie nadaje się ona na pojęcie, które czyniłoby zadość wymogom stawianym szczęściu, jak stwierdził, „wielu ludzi żąda czegoś więcej”¹⁴. Można też dodać, że nieprzerwana radość jest raczej niemożliwa, a nawet jeśli byłaby możliwa, to nie jest wskazana, gdyż do czerpania przyjemności potrzebny jest jakiś kontrast pozwalający te przyjemności odczuć¹⁵. Decyzja Tatarkiewicza, wybór pojęcia podmiotowo-filozoficznego, nie wynika zatem jedynie z faktu istnienia synonimów dla trzech pojęć, jego wybór ma swoje podstawy także w treści tych pojęć.

Choć Tatarkiewicz uznał, że istota szczęścia tkwi w zadowoleniu, to pozostałe kwestie nie są jego zdaniem bez znaczenia, wręcz odwrotnie. Zresztą Tatarkiewicz podkreślił związek szczęścia jako zadowolenia z życia ze wszystkimi trzema pojęciami, zauważył, że: 1) mając powodzenie życiowe, łatwiej osiągnąć szczęście, staje się ono bardziej prawdopodobne; 2) im w życiu więcej radości, tym i szczęście staje się przy-

⁹ Tamże, s. 26-27. Por. tamże, s. 38-39.

¹⁰ Tamże, s. 18, 22.

¹¹ Tamże, s. 17-18.

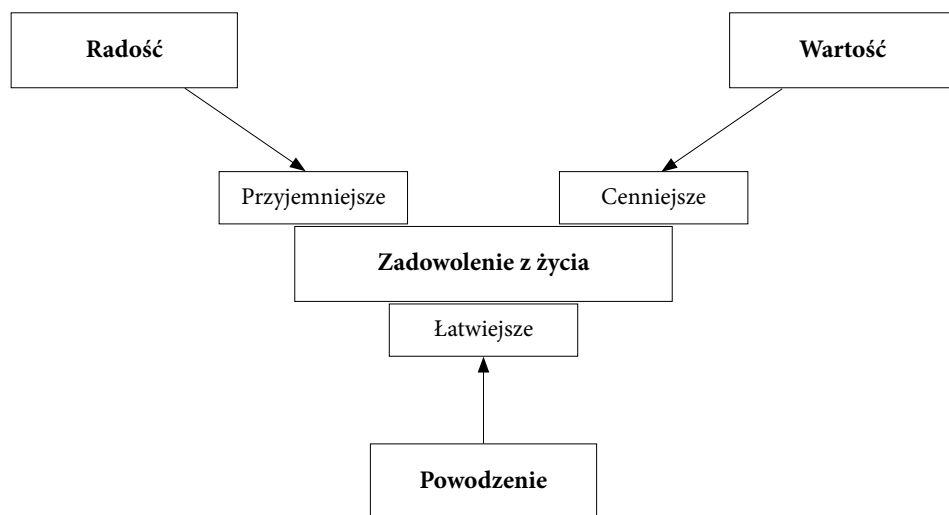
¹² Porusza ten problem m.in. na stronach 319-322, na których mowa o tym, co stanowi temat drugiej części opracowania, tzn. podmiotowo-przedmiotowe sprzężenie zwrotne.

¹³ Tamże, s. 18.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Tamże, s. 32, 33. Por. tamże, s. 186-187.

jemniejsze; 3) dobra sprawiają, że obfitujące w nie życie szczęśliwe staje się cenniejsze¹⁶. Tatarkiewicz oferuje zatem konkretne spojrzenie na problematykę szczęścia, porządkuje ją, proponuje spojrzenie na znaczenie poszczególnych aspektów życia w szczęściu.



Rys. 2. Zadowolenie z życia a pozostałe pojęcia szczęścia
Źródło: opracowanie własne.

Idąc tą drogą rozważań, doradca filozoficzny może zauważyć, że klient skarżący się na brak szczęścia może w istocie mieć na myśli np. brak powodzenia lub radości (a nie są to warunki ani konieczne, ani wystarczające do szczęścia¹⁷). W takiej sytuacji istota problemu, z którym przyszedł klient, tkwić będzie nie w braku zadowolenia, a w braku powodzenia, radości bądź osiągnięć, co stawia sprawę w nowym świetle. Choć samo w sobie nie rozwiązuje to oczywiście jego problemu, to pozwala spojrzeć na niego inaczej, a co najważniejsze, w sposób usystematyzowany. W tej perspektywie warto skupić się przede wszystkim na zadowoleniu z życia, a dopiero wtórnie na ewentualnych możliwościach, aby to zadowolenie wspomóc np. poprzez określenie działań mających zaspokoić niedosyt radości bądź określenie celów, które zrealizować chce klient.

To jednak tylko połowa drogi wiodącej do definicji, ponieważ choć „każde szczęście jest zadowoleniem, to nie każde zadowolenie jest szczęściem”¹⁸. Mimo iż cel Tatarkiewicza jest deskryptywny, tj. określenie tego, „co w mowie ludzkiej rzeczywiście nazywane bywa szczęściem”¹⁹, to trudno nie ulec wrażeniu, że w jego rozważaniach

¹⁶ Tamże, s. 28.

¹⁷ Tamże, s. 26.

¹⁸ Tamże, s. 30.

¹⁹ Tamże.

stopniowo zaczyna przeważać wymiar normatywny. Dzieje się to, kiedy Tatarkiewicz dokonuje uściślenia, wyróżnia kilka aspektów, które jego zdaniem odróżniają zwykłe zadowolenie od zadowolenia będącego szczęściem.

Początkowo Tatarkiewicz definiuje szczęście jako „pełne i trwałe zadowolenie z całości życia”²⁰. Jest to jednak tylko definicja wyjściowa, gdyż zwrócił on uwagę na to, że stanowi ona idealną miarę szczęścia, której „nie można się spodziewać w warunkach życia ludzkiego”²¹. Dlatego też, odróżniając ideał szczęścia od szczęścia realnego, stwierdza następnie, że w perspektywie realnej można utrzymać tę samą definicję, ale z pewnym dopełnieniem, zastrzeżeniem, zinterpretowaną aproksymatywnie, tzn. że „szczęśliwy jest już ten, kto się do tego ideału, do tego maksimum zbliża”²².

Inną ważną kwestią jest dodanie do definicji elementu obiektywnego, wykraczające poza konkretny podmiot, jak stwierdził bowiem Tatarkiewicz, „gdy życie, z którego człowiek jest sam zadowolony, nie wydaje się patrzącym z zewnątrz godne pożądania i nie chcielibyśmy być w takiej sytuacji”²³, to takiego życia nie nazywa się szczęśliwym. Jako przykłady na rzecz tej tezy wymienił on choroby, które dają stan stałej euforii i pełnego zadowolenia, a także regularne narkotyzowanie się, bujanie w obłokach lub oddawanie się złudzeniom. Takie stanowisko Tatarkiewicza zdaje się wynikiem jego przekonania, że szczęście to stan dodatni, ale też pożądany²⁴. To właśnie ze względu na tę drugą kwestię stwierdził on, że szczęście ma to do siebie, że jest stanem uzasadnionym:

Jeśli nie uważamy za szczęście zadowolenia opartego na złudzeniu, to znaczy, że nie traktujemy go jako zjawiska czysto subiektywnego: subiektywnego odczucia i uznania nie mamy za jedyną miarę szczęścia²⁵.

W dalszej części kwestia ta została dodatkowo podkreślona:

Zdawało się, że można i należy określać szczęście subiektywnie. Tymczasem wyszło na jaw, że wyodrębnienie szczęścia na czysto subiektywnej podstawie nie odpowiada pojęciu, jakie o nim mamy. Jeśli miarą szczęścia jest zadowolenie będące stanem subiektywnym, to powinno ono być jednakże obiektywnie uzasadnione. Pojęcie szczęścia ma tedy naturę podwójną: subiektywno-obiektywną²⁶.

Choć więc element subiektywny stanowi trzon definicji zaproponowanej przez Tatarkiewicza, jej punkt wyjścia oraz istotę, to jednocześnie element obiektywny jest

²⁰ Tamże, s. 31.

²¹ Tamże.

²² Tamże, s. 32. Por. tamże, s. 39: Tatarkiewicz stwierdza, że nie ma raczej możliwości wskazania minimum szczęścia, można natomiast wskazać jego maksimum.

²³ Tamże, s. 37.

²⁴ Tamże.

²⁵ Tamże, s. 38.

²⁶ Tamże, s. 39-40.

według niego warunkiem niezbędnym, aby definiowanie zostało doprowadzone do końca. Co więcej, aspekty subiektywne i obiektywne zostały przez Tatarkiewicza zrównane, co dodatkowo podnosi znaczenie tego drugiego:

Wobec dwoistości pojęcia definicja może ostatecznie brzmieć dwojako: Szczęściem jest trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia. Albo: jest nim życie dające trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie. Są dwie definicje, bo szczęście jest zjawiskiem dwustronnym. Ścisłej biorąc, pierwsze zdanie jest definicją doznania szczęścia, drugie – życia szczęśliwego, ale jedno jest sprzężone z drugim. Jest to ostatecznie kwestia formalna, językowa, którą formułą będziemy się posługiwać²⁷.

Co jednak Tatarkiewicz ma na myśli, pisząc o „pełni”, „trwałości” „zadowoleniu” z „całości” „życia”? Aby koncepcja Tatarkiewicza mogła posłużyć w praktyce doradczo-filozoficznej, należy odpowiedzieć na to pytanie.

Kluczowymi terminami wydają się „zadowolenie” i „życie”, pierwsze stanowi bowiem trzon definicji o charakterze podmiotowym, drugie przedmiotowym. Zadowolenie według Tatarkiewicza ma przede wszystkim dwa elementy: uczuciowy oraz intelektualny. Warto jednak zwrócić uwagę, że tym, co odróżnia szczęście od innych stanów uczuciowych, np. przyjemności, najbardziej podstawowego stanu, jest właśnie element intelektualny²⁸, ponieważ nie tylko odczuwa się zadowolenie, ale także ocenia dodatnio to²⁹, z czego jest się zadowolonym. W związku z tym wydaje się, że element intelektualny jest bardziej swoisty dla szczęścia niż uczuciowy³⁰. Nie wystarczy zatem poczucie szczęścia, potrzebna jest także jego świadomość.

Przy wyjaśnianiu tego, jak rozumiane jest w jego rozważaniach „życie”, Tatarkiewicz przytoczył trzy możliwe sposoby jego rozumienia: 1) biologiczne (proces zachodzący w organizmie człowieka od narodzin do śmierci), 2) psychologiczne (proces zachodzący w świadomości człowieka od narodzin do śmierci: „zespół postrzeżeń, wyobrażeń, uczuć, sądów, dążeń”³¹), oraz 3) psychofizyczne (zespół wszystkich procesów będących w człowieku, jak również poza nim oraz wywołujących jego reakcję od jego narodzin do śmierci). Za najbardziej powszechne przy określaniu zadowolenia z życia Tatarkiewicz uznał trzecie rozumienie, ponieważ, jak zwrócił uwagę, uwzględnia ono zarówno to, co zachodzi w człowieku, jak i wokół niego. Zgodnie z tym pojęciem, jak stwierdza,

²⁷ Tamże, s. 40.

²⁸ Tamże, s. 81. Por. tamże, s. 37: „Aby człowiek mógł być zadowolony z życia, jednym z najistotniejszych warunków jest, aby był przekonany, że ma ono jakiś sens, jakąś wartość. Natomiast wartość ta nie musi być związana z jego własną osobą, może też tkwić w rzeczach, z którymi się on styka, w zdarzeniach, w których ma jedynie udział”.

²⁹ Tamże, s. 35.

³⁰ W dalszej części traktatu Tatarkiewicz stwierdza wprawdzie, że radość niekiedy może być ważniejsza niż zadowolenie (s. 81), że czynnik uczuciowy przeważa nad intelektualnym, niemniej jednak związane jest to z tym, że w owym miejscu rozważa on szczęście w sensie psychologicznym.

³¹ Tamże, s. 36.

„przeciwstawienie «mojego» i «cudzego» życia nie ma tu ostrości”³². Dlatego też, choć czyjeś zadowolenie jest zadowoleniem z życia tego kogoś, to jednocześnie ma wiele wspólnego z życiem innych ludzi. Takie ujęcie życia przez Tatarkiewicza jest szczególnie ważne ze względu na podmiotowo-przedmiotowe sprzężenie zwrotne szczęścia, o którym dalej.

Pisząc o „całości” życia, Tatarkiewicz miał na myśli to, że szczęście dotyczy nie tylko poszczególnych jego aspektów (jako przykłady przytacza on: zdrowie, spokojne sumienie, powodzenie, stanowisko zawodowe), ale wszystkich³³. Jednocześnie nie postrzegał on tej kwestii sumarycznie, a więc zadowolenie z całości nie oznacza zadowolenia z każdej części życia, przy czym możliwe jest, aby zadowolenie z jednego aspektu życia, np. miłości, rzutowało na zadowolenie z całości³⁴, spełnienie w miłości na spełnienie w pracy lub odwrotnie. Co więcej, brak zadowolenia z pewnych aspektów życia jest jego zdaniem nie tylko nieunikniony, ale wręcz potrzebny, ponieważ kontrast pomiędzy stanami pozwala je odczuwać³⁵. Zadowolenie z całości znaczy więc tyle, że jest się zadowolonym nie tylko z jednej, ale ze wszystkich części życia, co nie oznacza, że z każdej z osobna. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na koncepcje szczęścia jako dodatniego bilansu życia, którą Tatarkiewicz uznał za najbliższą jego własnej. W tej koncepcji akcentuje się, „iż chodzi w szczęściu nie o wyłączość, lecz o przewagę przeżyć dodatnich”³⁶. Niemniej jednak nie odpowiada ona koncepcji Tatarkiewicza pod innym względem, tzn. o tyle, o ile „sugeruje, iż można obliczyć szczęście”³⁷, jak bowiem stwierdza Tatarkiewicz, szczęścia można jedynie doświadczyć.

Z wymienionych elementów definicji zaproponowanej przez Tatarkiewicza „pełnia” wydaje się szczególnie ważna. Początkowo została przedstawiona poprzez przeciwstawienie ze względny zadowoleniem³⁸. Dalej zostało to jednak wyjaśnione inaczej. Tatarkiewicz stwierdził, że pełne zadowolenie to zadowolenie głębokie, sięgające głębi świadomości. Fragment wyjaśniający tę kwestię stanowi tak zwartą całość, a jednocześnie porusza tak wiele istotnych wątków, że warto przytoczyć go w całości:

Psychika ludzka tak jest skonstruowana, że pewne przeżycia przebiegają jedynie przez świadomość, nie pozostawiając w niej śladów, inne natomiast przenikają ją całą i zostawiają swe piętno na wszystkim, co się jednocześnie w świadomości dzieje i co potem dziać będzie. Tamte przeżycia pozostają na powierzchni, te wchodzą w głębszy nurt świadomości. Otóż szczęściem jest tylko takie zadowolenie, które sięga do głębi. Aby go zaś doznać, trzeba w ogóle mieć ów głębszy nurt życia. Przeżycia powierzchowne, nawet najprzyjemniejsze, nie dają pełnego zadowolenia [...]. Kto

³² Tamże.

³³ Tamże, s. 30.

³⁴ Tamże, s. 32.

³⁵ Tamże.

³⁶ Tamże, s. 40.

³⁷ Tamże.

³⁸ Tamże, s. 30-31.

żyje głębszym nurtem, tego cierpienia sięgają w głąb świadomości tak samo, jak jego zadowolenia. Los jego waha się między szczęściem a nieszczęściem, inni zaś ludzie żyją poza tymi kategoriami, życie ich jest przyjemne lub przykre, ale ani szczęśliwe, ani nieszczęśliwe³⁹.

Tatarkiewicz zwrócił jednak uwagę, że pełne zadowolenie, sięgające głębi świadomości, nie musi być odczuwane nieustannie, ponieważ „sprawy bieżące życia dniami i miesiącami nie dają głębszym sprawom przystępu do świadomości człowieka”⁴⁰. Według niego wystarczy, jeśli co jakiś czas, przyjmując perspektywę głębszego spojrzenia na życie, jest się z niego zadowolonym. Ten czasowy aspekt podczas określania tego, czym jest pełnia zadowolenia, ukazuje, jak poszczególne elementy definicji są ze sobą związane.

Co do „trwałości”, została ona określona poprzez przeciwstawienie jej chwilowości⁴¹. W dalszych rozważaniach Tatarkiewicz zwrócił uwagę, analogicznie do tego, co zrobił, wyjaśniając pełnię zadowolenia, że nie można nieustannie myśleć o tak ogólnych kwestiach jak zadowolenie z życia. W związku z tym stwierdził, że być trwale zadowolonym nie oznacza być nieustannie zadowolonym, a raczej, że zastanawiając się nad tym, czy jest się szczęśliwym, stwierdza się, że tak⁴². Tatarkiewicz uznał, że nie jest konieczna ciągła świadomość zadowolenia, że zadowolonym można być, nie myśląc o tym, tak jak bogaty człowiek nie musi nieustannie liczyć swoich pieniędzy, aby być bogatym człowiekiem⁴³. Ponadto nieprzerwana przyjemność jawiła się Tatarkiewiczowi raczej jako przykrość, coś obcego, nienaturalnego dla człowieka, coś co sprawia, że to, co było początkowo przyjemne, staje się obojętne, a z czasem nawet męczące. Jak stwierdził, „interwały w przyjemności są człowiekowi potrzebne”⁴⁴, zauważając przy tym, że choć niezaspokojone pragnienia są źródłem przykrości, to jednocześnie jako takie są potrzebne, aby mieć określony przedmiot pragnień.

Co więc definicja szczęścia sformułowana przez Tatarkiewicza oferuje praktyce doradczo-filozoficznej⁴⁵? Otóż jest to: 1) definicja pojemna, ponieważ zadowolenie jednego człowieka może być znacząco różne od zadowolenia innego, ale dalej może być to szczęściem, dzięki czemu respektuje się indywidualność danej jednostki, jej osobowość, wyjątkowość itp.; 2) jednocześnie nie jest to definicja nieograniczona, skoro ze

³⁹ Tamże, s. 34-35.

⁴⁰ Tamże, s. 35.

⁴¹ Tamże, s. 31.

⁴² Tamże, s. 33.

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Tamże.

⁴⁵ Wartą uwagi analizą skupioną na problematyce dwóch pierwszych rozdziałów traktatu *O szczęściu* jest tekst Marka Pelplińskiego *Władysława Tatarkiewicza analiza terminu szczęście* („Filo-Sofija” 2011, nr 2/3(13-14), s. 661-674). Choć ze względu na przedmiot badań ujęcie Pelplińskiego jest wielokrotnie zbieżne z niniejszym, to jednocześnie jest ono inne pod względem przyjętej perspektywy, metody, uwagi poświęconej danym kwestiom itp.

względów obiektywnych czy też przedmiotowych nie uznaje się każdego zadowolenia za szczęście, to nie może być mowy o całkowitej swobodzie w określaniu tego, czym szczęście jest, a więc mimo poszanowania indywidualności danego człowieka eliminuje się zagrożenie wynikające z uznania pozoru szczęścia za szczęście rzeczywiste, z nadania mu czysto subiektywnego charakteru; 3) definicja ta w istotnej mierze odróżnia szczęście od radości i przyjemności czy tzw. szczęśliwego trafu, uwzględniając jednocześnie ich znaczenie w osiągnięciu szczęścia, dzięki czemu chwilowe przeciwności losu bądź trudności życiowe nie stanowią o nieszczęściu. Według Tatarkiewicza człowiek przez całe życie ma szansę na bycie szczęśliwym, może to być co najwyżej łatwiejsze bądź trudniejsze. Już chociażby z tych względów droga rozważań Tatarkiewicza nad istotą szczęścia, jej efekty, wydają się cenną wskazówką w rozważaniu szczęścia na płaszczyźnie doradczo-filozoficznej. I choć może się pozornie wydawać, że jego wnioski są dość oczywiste, to z pewnością kunszt, z jakim rozważania zostały przeprowadzone, jest godny uwagi i naśladowania.

Podmiotowo-przedmiotowe sprzężenie zwrotne szczęścia

Skoro już wiadomo, czym w istocie jest szczęście, jak rozumie je Tatarkiewicz, przychodzi czas na pytanie: „jak szczęście osiągnąć?”. Podobnie doradca filozoficzny, idąc drogą rozważań Tatarkiewicza, uzyskawszy odpowiedź na pytanie, „czym dla Pana/Pani jest szczęście?”, przechodzi do kwestii osiągnięcia tego stanu. Jest to już jednak zdecydowanie bardziej złożony problem, zarówno w rozważaniach filozoficznych, jak i w praktyce doradczo-filozoficznej. Tak jak łatwo jest życzyć komuś szczęścia, mając już względnie sprecyzowane to, czego się życzy, tak już zdecydowanie trudniej jest powiedzieć osobie, której składa się życzenia, jak to szczęście osiągnąć. Wydaje się zresztą, że odpowiedź na to pytanie tkwi w danym człowieku, dlatego też wskazywanie z góry określonej drogi zdaje się mijać z celem⁴⁶. Choć Tatarkiewicz zawarł w swoim traktacie wiele mniej lub bardziej bezpośrednich zaleceń, w niniejszej części analiza zostanie skupiona na jego sposobie spojrzenia na uwarunkowania szczęścia.

Biorąc pod uwagę, że szczęściem jest dla Tatarkiewicza pełne, trwałe i uzasadnione zadowolenie (podmiotu) z całości życia (na które składają się procesy zachodzące w podmiocie, ale także wokół niego), to wydaje się, że wątek subiektywno-obiektywny czy też podmiotowo-przedmiotowy jest jednym z fundamentalnych wątków w traktacie.

⁴⁶ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, s. 219-220: „życie człowieka – szczęśliwe, tak samo jak i to, które nim nie jest – nazbyt jest złożone, aby dało się opisać. Co więcej: nazbyt jest różnorodne; jedno życie jest do drugiego niepodobne. Każdy opis byłby tu tylko opisem przykładowym. [...] Jeśli w ogóle można opisać życie szczęśliwe, to tylko to lub tamto życie, a nie życie szczęśliwe w ogóle. Opis czegoś tak indywidualnego i złożonego, jak szczęście, byłby raczej sprawą powieściopisarza niż uczonego. Ale i powieściopisarze opisują je niechętnie”.

Dlatego też kluczowe dla zrozumienia jego teorii szczęścia wydaje się zrozumienie kwestii podmiotowych i, można tak to ująć, pozapodmiotowych, z kolei w tych ostatnich można rozróżnić te dotyczące kwestii międzypodmiotowych i przedmiotowych. Na tę perspektywę składają się zatem trzy zagadnienia: człowiek, ludzie i świat. W perspektywie człowieka kluczowe zdają się rozróżnienia poszczególnych stanów wewnętrznych człowieka. Tatarkiewicz rysuje całą sieć zależności między nimi. Charakter człowieka jest tu naturalnie istotnym zagadnieniem. Z kolei ze względu na pozapodmiotowe aspekty szczęścia ważny wydaje się przede wszystkim rozdział pt. *Szczęście a świat*.

Sieć zależności poszczególnych stanów wewnętrznych człowieka w koncepcji Tatarkiewicza ma strukturę symetryczną, tzn. można je ułożyć w pary: rozkosz–ból, przyjemność–przykreść, radość–cierpienie, wesołość–rozpacz, zadowolenie–zmartwienie, pogoda ducha–smutek⁴⁷, szczęście–nieszczęście. Według Tatarkiewicza przyjemność i przykreść to najbardziej ogólne uczucia dodatnie i ujemne, które jako takie w zasadzie nie występują samoistnie, tzn. są one abstrahowane z przeżycia, ponieważ na stan przyjemny lub przykry oprócz tych uczuć składają się też wrażenia, myśli czy wyobrażenia⁴⁸. Stany przyjemności i przykreści nie sumują się ze sobą, nie mają stałej wartości i wywoływane przez konkretny bodziec, bezpośrednio bądź pośrednio, mogą być różne u różnych ludzi, jak również u tego samego człowieka, zależnie od okoliczności, np. przyjemne wrażenia nie zawsze dają człowiekowi przyjemność, a nawet mogą wywołać przykreść⁴⁹ i odwrotnie. Zbyt uporczywe rozstrzyganie źródła stanu przyjemnego z tego też względu Tatarkiewicz uznał za mało istotne dla jego rozważań.

Zdecydowanie ważniejsze było dla niego określenie powiązań stanów przyjemnych i przykrych z innymi stanami. Warto najpierw zwrócić uwagę na rozkosz i ból oraz radość i cierpienie. Pierwsza para to pojęcia określające nie tyle uczucia, ile wrażenia biorące się „z bodźca fizycznego”⁵⁰. Druga natomiast to określenia szczególnie intensywnych dodatnich stanów uczuciowych, które mają podłoże organiczne i wyróżniają się ekspansywnością oraz eksplozywnością⁵¹. Stanami jeszcze bardziej intensywnymi są

⁴⁷ Nie jest w pełni jasne, jak symetria stanów wygląda na wyższych poziomach. Tatarkiewicz najpierw pisze (s. 82-83), że wesołość ma swoje podstawy w radości, a następnie przeciwstawia wesołość smutkowi, który za swoją podstawę ma z kolei mieć w zmartwieniu (s. 113-114), a nie w cierpieniu, które jest przeciwieństwem radości. Wydaje się, że wesołość cechuje się przede wszystkim związkiem z radością, dlatego też została ona w niniejszym opracowaniu przeciwstawiona rozpacy mającej źródło w cierpieniu (s. 114), z kolei smutkowi – pogoda ducha, której podłożem jest zadowolenie (s. 83). Choć rozpacy została przeciwstawiona błogości (s. 114), jednakże wcześniej błogość została też użyta jako określenie jednego z odmian szczęścia w sensie psychologicznym (s. 86). Ze względu na powyższe kwestie i niepewność dotyczącą miejsca błogości wewnętrzne stany człowieka zostały ujęte w sposób opisany w tekście, przedstawiony też w uproszczeniu na rys. 3.

⁴⁸ Tamże, s. 73-75.

⁴⁹ Tamże, s. 76-79. Por. tamże, s. 184-188.

⁵⁰ Tamże, s. 107.

⁵¹ Tamże, s. 79-80, 113.

wesołość i rozpacz⁵². Choć tak jak radość i cierpienie cechują się ekspansywnością oraz eksplozywnością, to jednak mowa tu już nie tylko o bardzo intensywnej przyjemności bądź przykrości, ale raczej o czymś trwalszym, tzn. o nastroju⁵³. Kolejne pary stanów, tj. zadowolenie i zmartwienie oraz pogoda ducha i smutek, różnią się od poprzednich przede wszystkim tym, że nie są eksplozywne ani ekspansywne. Zadowolenie i zmartwienie dodatkowo odróżnia od radości i cierpienia wymiar intelektualny, są to nie tylko uczucia, ale i sądy⁵⁴, a pogodę ducha i smutek od wesołości i rozpaczki odróżnia jeszcze większa trwałość, nie jest to nastrój, a raczej trwałe nastrój, usposobienie, a nawet dyspozycja. Tatarkiewicz wyróżnił pogodę ducha, która, jak stwierdził, do szczęścia lub nieszczęścia wybitnie się przyczynia⁵⁵. Natomiast szczęście i nieszczęście, w sensie psychologicznym, to według Tatarkiewicza po prostu najbardziej intensywne stany przyjemne lub przykre. To, co odróżnia je od przyjemności i przykrości, to jednak nie tylko intensywność, ale też ekstensywność, tzn. że wnikają do głębi świadomości; wpisują się w to takie stany jak ukojenie, upojenie czy błogość⁵⁶. Należy podkreślić, że szczęście psychologiczne było przez Tatarkiewicza odróżnione od szczęścia jako takiego⁵⁷.

Niemniej jednak droga do szczęścia zdaje się, przynajmniej w pewnej mierze, wieść przez zarysowaną strukturę: przyjemność, radość, wesołość, zadowolenie i pogodę ducha. Znaczenie radości w szczęściu, które akcentował Tatarkiewicz przy jego definiowaniu, w tej perspektywie staje się zdecydowanie bardziej zrozumiałe, można bowiem bez tego wszystkiego być szczęśliwym, jednakże takie szczęście jest zdecydowanie mniej przyjemne, a w dodatku wydaje się trudniejsze. W imię szczęścia należy więc o radość czy przyjemności zabiegać, ale tylko o tyle, o ile przyczynia się to do szczęścia, a więc z umiarem. Bilans życia powinien mieć przewagę stanów dodatnich, a przede wszystkim tych najbliższych szczęściu⁵⁸. Można więc uznać, że Tatarkiewicz zalecał w głównej mierze, aby dbać o dyspozycję do bycia szczęśliwym, czyli pogodę ducha, oraz rozsądnie gospodarować przyjemnościami, zarówno bowiem ich nadmiar, jak i niedomiar może zachwiać naszym zadowoleniem z życia, a więc szczęściem.

Człowiek, jak wiadomo, jest podmiotem działającym i aktywnym, który ma swoje jednostkowe cechy, charakter uwarunkowany zarówno wewnątrznie, jak i zewnątrznie. Na pewne kwestie, np. globalną politykę, ekonomię itp., wpływ indywidualnego człowieka jest tak nikły, że są to sprawy niemal od niego niezależne, podobnie, choć

⁵² Tamże, s. 114. W tym względzie należy uwzględnić uwagi zawarte w przypisie nr 47.

⁵³ Tamże, s. 82.

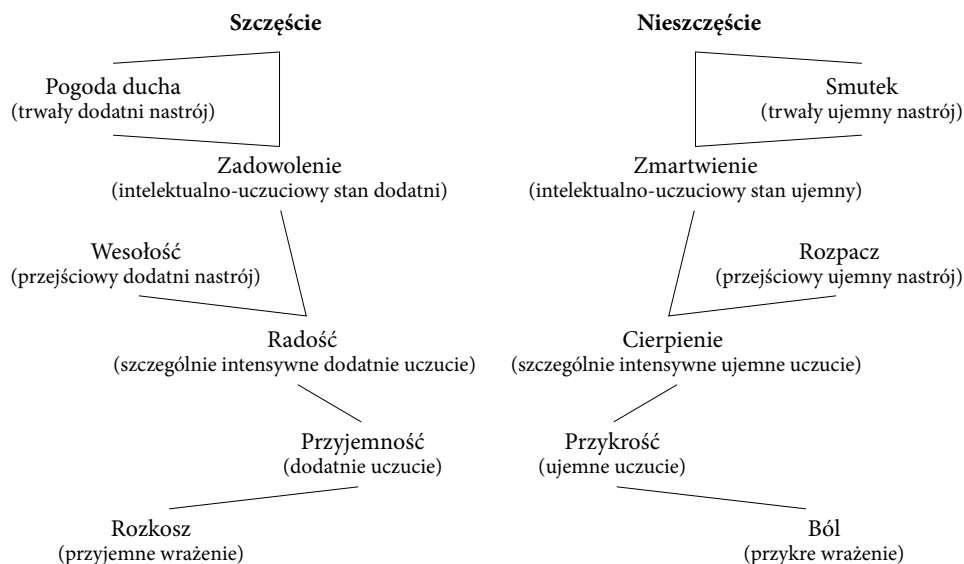
⁵⁴ Tamże, s. 80-81.

⁵⁵ Tamże, s. 82-83, 115.

⁵⁶ Tamże, s. 84-86.

⁵⁷ Tamże, s. 87-88.

⁵⁸ Tamże, s. 88-100.



Rys. 3. Symetria psychicznych stanów człowieka

Źródło: opracowanie własne.

w zdecydowanie mniejszym stopniu, ograniczony jest jego wpływ na własny charakter. Niemniej jednak ten wpływ istnieje i zaraz po wymienionych oraz scharakteryzowanych poszczególnych stanach jest to kolejna kwestia kluczowa. Jeśli bowiem pogoda ducha wybitnie przyczynia się do szczęścia, jeśli jest to trwała dyspozycja do niego, to warto rozważyć, w czym jest ona zakorzeniona. Co ciekawe, to właśnie w rozdziale poświęconym charakterowi człowieka Tatarkiewicz wyraźnie zwrócił uwagę na to, co określone zostało tutaj podmiotowo-przedmiotowym sprzężeniem zwrotnym szczęścia. Rozdział rozpoczyna się następująco:

Czy człowiek jest szczęśliwy, to zależy nie tylko od tego, co go w życiu spotyka, ale i od tego, jak reaguje na to, co go spotyka. Aby być zadowolonym, nie dość jest mieć majątek, zdrowie czy urodę, lecz trzeba ponadto w nich znajdować upodobanie, a przy pewnym usposobieniu nawet choroba, ubóstwo i brzydota nie odbierają zadowolenia z życia [...]. Szczęście zależy nie tylko od zewnętrznych „źródeł”, ale i od wewnętrznych „warunków”, nie tylko od losów człowieka, ale i od jego osobowości. [...] Losy człowieka i jego osobowość nie przeciwstawiają się zresztą sobie tak stanowczo, jak się zwykło sądzić. Bo jednak los wpływa na osobowość człowieka, a osobowość wpływa na jego los. Osobowość przejawia się również w losie, a los w osobowości. Do zdarzeń, które zdają się zesłane przez los, człowiek wielokrotnie przyczynia się sam [...]. Od dyspozycji człowieka zależy, w czym znajduje szczęście, ale i, odwrotnie, dyspozycje jego formują się zależnie od źródeł szczęścia, jakie napotkał w życiu [...]. Los wpływa podwójnie na szczęście i nieszczęście: bezpośrednio przez to, że dostarcza rzeczy, które cieszą i martwią, a pośrednio przez to, że kształtuje zdolność martwienia się i cieszenia. Ale i osobowość wpływa na szczęście i nieszczęście

podwójnie: raz przez to, że usposabia do cieszenia się lub martwienia, a po wtóre przez to, że kształtuje losy człowieka tak, iż będą go cieszyć albo będą martwić⁵⁹.

Charakter człowieka, jego osobowość, dyspozycje, jest zatem tym, od czego poniekąd wszystko zależy, tzn. wpływa on nie tylko na danego człowieka, ale też na jego relacje z innymi ludźmi, a także określa jego postawę wobec świata – to na siebie człowiek ma największy wpływ. Jasne staje się zatem, dlaczego pogoda ducha była według Tatarkiewicza tak ważna. W tej perspektywie cechy takie jak elastyczność⁶⁰, umiejętność dostosowania się do różnych sytuacji jawią się jako wyjątkowo cenne w drodze do szczęścia.

Ale czy człowiek jest skazany na szczęście lub nieszczęście ze względu na swój charakter bądź los? Poniekąd tak, ale nie do końca. Tatarkiewicz przyjął, że dyspozycje człowieka są wrodzone i nabyte, a także że ulegają one zmianie. Na niektóre zmiany człowiek ma większy, na inne mniejszy wpływ⁶¹. Niewątpliwie jednak ten wpływ ma, a więc przynajmniej częściowo zmianami tymi może kierować. Jeśli natomiast jest to możliwe, to może też wybrać ich kierunek – przynajmniej do pewnego stopnia – a więc kształtować się tak, aby być, jeżeli można tak to ująć, podatnym na szczęście. Tatarkiewicz uważał, że choć jest to trudne zadanie, jest ono możliwe:

Charakter, jaki człowiek przyniósł na świat, a także ten, który uformował się w ciągu jego życia, pcha go ku szczęściu czy nieszczęściu nie mniej niż zdarzenia zewnętrzne, które go w życiu spotykają. Charakter człowieka stanowi jego fatum wewnętrzne. Ale cechą charakteru niektórych ludzi jest to, że się swemu fatum poddają, cechą zaś innych jest, że właśnie ze swym fatum chcą i umieją walczyć. I w pewnym przynajmniej stopniu człowiek może zmienić nawet własny charakter⁶².

Człowiek może zatem, według Tatarkiewicza, zmienić swój charakter. Jest to ważne, ponieważ zdecydowanie bardziej prawdopodobna jest zmiana własnego charakteru niż charakteru innych ludzi, zdecydowanie bardziej prawdopodobna jest zmiana własnego podejścia do danej sytuacji niż sytuacji, a jednocześnie zmiana podejścia do ludzi bądź sytuacji zmienia w jakimś stopniu także tych ludzi i tę sytuację. Jest to szczególnie ważne w perspektywie praktyki doradczo-filozoficznej, ponieważ doradca w pracy z klientem ma w zasadzie możliwość wpływania tylko na tok rozumowania klienta. Z kolei jeśli postawa klienta, mimo wszystko, wydaje się mieć decydujące znaczenie, to pozwala to mieć uzasadnioną nadzieję, że praca nad tą postawą będzie rzutować na pozostałe kwestie, a w konsekwencji na jego szczęście.

Choć więc we wskazanym sprzężeniu zwrotnym tym, na co dany człowiek ma największy wpływ, jest jego własny charakter, choć jego zmiana jest możliwa, to nie

⁵⁹ Tamże, s. 319-320.

⁶⁰ Tamże, s. 323.

⁶¹ Tamże, s. 320-322.

⁶² Tamże, s. 342.

oznacza to jednak, że Tatarkiewicz uważał to za zadanie proste. Wydaje się, że trudność ta wynika z natury procesu, czynników wewnętrznych i zewnętrznych (np. środowiska), tzn. zmiany te mogą zachodzić, ale nie są one w pełni stabilne, człowiek może zmienić swoje wrodzone lub nabyte dyspozycje, ale z czasem mogą one, choć nie muszą, powrócić do formy wyjściowej⁶³. W związku z tym warto po prostu robić co w naszej mocy, aby potęgować cechy charakteru, które predysponują do szczęścia, czyli elastyczność i pogodę ducha. Najistotniejsze jest jednak to, aby cechy te były zgodne z celem, a więc wizją szczęścia, z owym maksimum, do którego się zmierza, oraz z warunkami, w jakich do niego się zmierza.

Na te zewnętrzne uwarunkowania składają się kwestie pozapodmiotowe⁶⁴, a więc międzypodmiotowe (ludzie) i przedmiotowe (świat). Znaczenie ludzi (świata podmiotów) jest jednak według Tatarkiewicza zdecydowanie większe niż świata (świata przedmiotów)⁶⁵, dlatego to ludziom poświęcona została zdecydowana większość rozdziału *Szczęście a świat*. Wpływ innych ludzi na szczęście został scharakteryzowany wielorako. Tatarkiewicz wskazał, że może być on bierny lub czynny, że mają go zarówno bliscy, jak i obcy. Czynny wpływ to taki, który można inaczej określić jako bezpośredni, natomiast bierny – jako pośredni, np. jeśli dany człowiek jest jawnie kochany przez drugiego, to wywiera to wpływ czynny (bezpośredni) na tego pierwszego, jeśli ten drugi kocha go skrycie, to wpływ tego pierwszego na szczęście drugiego jest bierny (pośredni). Wpływ innych ludzi może wynikać z różnych kwestii: działań, cech czy samego istnienia. Wpływ mogą mieć oczywiście nie tylko jednostki, ale też grupy czy społeczeństwa⁶⁶.

Tatarkiewicz wyszczególnił też kilka międzypodmiotowych aspektów szczęścia. Uznał on, że szczęście rozlewa się, może przechodzić z jednej osoby na drugą oraz że szczęśliwi potęgują nawzajem swoje szczęście, co można porównać do wymieniać się prezentami, nawet widok czyjegoś szczęścia może być źródłem szczęścia⁶⁷ – choć nie jest to oczywiście zasadą. Co więcej, szczęśliwy, jak stwierdza Tatarkiewicz, jest często faworyzowany, tzn. że łatwiej jest mu o względy innych, z kolei nieszczęśliwym łatwiej spotkać się z niechęcią innych⁶⁸ – choć bywa też odwrotnie i niektórzy wolą zadawać się z nieszczęśliwymi. Wydaje się, że nie są to uwagi pozbawione sensu: ludzie uśmiechnięci, pogodni zdają się częściej przyciągać do siebie innych uśmiechniętych i pogodnych ludzi, co naturalnie potęguje ich szczęście. Sugestia o istotnym znaczeniu pogody ducha staje się zatem jeszcze bardziej istotna w tej perspektywie.

⁶³ Tamże, s. 335-341.

⁶⁴ Tamże, s. 221.

⁶⁵ Tamże, s. 225.

⁶⁶ Tamże, s. 225-227.

⁶⁷ Tamże, s. 228-230.

⁶⁸ Tamże, s. 230-232.

Pozostała część rozdziału poświęcona jest natomiast samotności, którą, w ścisłym rozumieniu, Tatarkiewicz uznał za niezwykle trudną, ekskluzywną drogę do szczęścia, drogę nielicznych. Mowa tu jednak o samotności na kształt samotności ascetów. Sprawa ma się inaczej, kiedy wziął on pod uwagę samotność, której większość ludzi potrzebuje, ponieważ nawet jeśli inni ludzie, szczególnie bliscy, mają istotny wpływ na szczęście danego człowieka, nie oznacza to, że wymiar międzypodmiotowy dominuje nad podmiotowym. Przeciętny człowiek potrzebuje nieco samotności, ale też asceta potrzebuje nieco świata, w jakimś stopniu obcuje on z kulturą bądź naturą, a więc jakieś zewnętrzne czynniki są niezbędne⁶⁹. Natura i kultura natomiast to elementy życia, które wpisują się w porządek przedmiotowy.

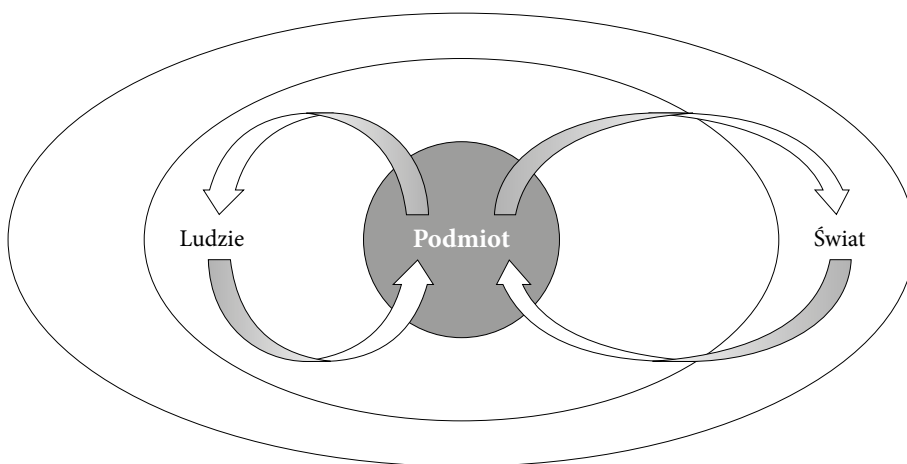
Aspektem przedmiotowym szczęścia Tatarkiewicz oczywiście także poświęcił nieco uwagi. Zauważył, że do szczęścia przyczyniają się głównie te rzeczy, które zostały wytworzone przez ludzi, jak np. książki czy dzieła sztuki⁷⁰. Jest to dość oczywista myśl, większość ludzi potrzebuje bowiem miejsca do życia, domu, środków higieny pozwalających zachować zdrowie, a także wielu innych narzędzi służących zarówno pracy, jak i rozrywce. Jednakże nie wyczerpuje się na tym znaczenie, jakie w szczęściu człowieka mają kwestie przedmiotowe. Oprócz kultury, wytworów ludzkich, świat człowieka wypełniony jest elementami natury. Potrafią one być źródłem przyjemności, jak np. górskie wędrówki, kąpiel w morzu czy spacer po lesie, ale także wywołać olbrzymie cierpienie, rozpacz czy smutek. Wystarczy chociażby wskazać na różnego rodzaju kataklizmy, jak trzęsienia ziemi, fale tsunami, tornada itp. Mogą one spowodować uszczerbek na zdrowiu, przyczyniając się w ten sposób do nieszczęścia, ale także pozbawić człowieka dorobku życia, a więc innych przedmiotowych źródeł szczęścia⁷¹. Niewątpliwie na tego typu sprawy wpływ człowieka jest najmniejszy, ponieważ tak jak człowiek może bezpośrednio kształtować własny charakter, pośrednio charakter innych, relacje z ludźmi, tak jak może do pewnego stopnia wpływać na decyzje polityczne, tak jego wpływ na zjawiska takie jak naturalne trzęsienie ziemi jest zerowy.

Dysproporcja, jaka występuje we wskazaniu podmiotowych, międzypodmiotowych i przedmiotowych aspektów szczęścia, ma swoje uzasadnienie w koncepcji szczęścia prezentowanej przez Tatarkiewicza. Kluczową rolę w szczęściu odgrywa bowiem charakter człowieka, dyspozycje sprzyjające szczęściu, jak elastyczność czy pogoda ducha, a więc kwestie podmiotowe. Choć charakter człowieka jest oczywiście uwarunkowany czynnikami pozapodmiotowymi, to ich znaczenie wydaje się nieco mniejsze, ponieważ są one wtórne wobec tego, co według Tatarkiewicza przynosi się na ten świat, a więc wobec wrodzonych cech charakteru. Świat wpływa na charakter,

⁶⁹ Tamże, s. 232-238.

⁷⁰ Tamże, s. 227.

⁷¹ Przykłady pozapodmiotowych czynników wpływających na człowieka są rozsiiane po traktacie; spore ich zagęszczenie znajduje się w rozdziale *Szczęście przewidywane a rzeczywiste*.



Rys. 4. Podmiotowo-przedmiotowe sprzężenie zwrotne szczęścia

Źródło: opracowanie własne.

ale też charakter człowieka wpływa na świat, który go otacza. Większy wpływ ma człowiek na otaczających go ludzi niż na zjawiska naturalne, na swoje zadowolenie niż na powodzenie. Spośród ludzi większe znaczenie w szczęściu człowieka mają jego bliscy niż obcy, a nawet jeśli obcy w większej mierze warunkują bieg zdarzeń, jak np. podczas wojny, to źródłem największego zadowolenia bądź zmartwienia będzie zazwyczaj przede wszystkim los bliskich osób. Podobnie w przypadku katastrof naturalnych, ponieważ trzęsienie ziemi samo w sobie nie jest źródłem szczęścia bądź nieszczęścia, jest nim los ludzi, których to trzęsienie dotyka. Szczęście jest zatem w nieustannym sprzężeniu zwrotnym podmiotu i przedmiotu, człowieka i otaczającego go świata, a w tym ludzi oraz środowiska.

Co więc wynika z tego dla praktyki doradczo-filozoficznej? Co może wniesić świadomość sprzężenia podmiotowo-przedmiotowego szczęścia? Wydaje się, że oprócz ogólnego ukazania tej zależności droga rozważań Tatarkiewicza podsuwa kilka cennych myśli: 1) szczęście, rozumiane podmiotowo czy też przedmiotowo, jest istotnie związane z wymienionymi stanami wewnętrznymi człowieka, jak np. przyjemność czy pogoda ducha, dlatego też ważny jest umiar w czerpaniu przyjemności, a także dbanie o dyspozycje do bycia szczęśliwym; 2) największy wpływ człowiek ma na samego siebie, na własny charakter, dlatego też sprawą podstawową wydaje się zadbanie w pierwszej kolejności o tę płaszczyznę, dającą największe szanse na bycie szczęśliwym; 3) największy wpływ na szczęście człowieka, poza nim samym, mają inni ludzie oraz kultura; 4) wpływ pojedynczego człowieka na sprawy ściśle przedmiotowe jest w zasadzie zerowy, stąd można starać się jedynie o umiarkowany do nich stosunek.

Zakończenie

Biorąc zatem pod uwagę postawione w tytule pytanie, wydaje się, że można odpowiedzieć na nie twierdząco, jednakże z pewnym zastrzeżeniem. Trudno niepodważalnie uznać, że doradca filozoficzny bez traktatu Tatarkiewicza nie może się obejść, że jest on mu niezbędny do wykonywania pracy. Niemniej jednak można uznać, co nie będzie stwierdzeniem szczególnie kontrowersyjnym, że rozważania zawarte w traktacie *O szczęściu* mogą okazać się w jego pracy na tyle pomocne, że choć obejść się bez niego można, to naprawdę warto po niego sięgnąć. Używając metafory, można stwierdzić, że choć narzędzi tego typu znaleźć można mnóstwo, to wykonanie, jakość oraz użyteczność tego konkretnego narzędzia czyni je niezastąpionym w warsztacie doradczo-filozoficznym.

Podsumowując analizę, można wypunktować wątki godne uwagi doradcy filozoficznego:

- 1) Wskazanie, rozróżnienie, usystematyzowanie, objaśnienie oraz powiązanie czterech, najczęściej zdaniem Tatarkiewicza stosowanych, sposobów rozumienia szczęścia.
- 2) Sformułowanie szerokiej definicji szczęścia, uwzględniającej subiektywne i obiektywne, podmiotowe i przedmiotowe aspekty szczęścia, respektującej indywidualność danego człowieka.
- 3) Wskazanie, rozróżnienie, usystematyzowanie, objaśnienie i powiązanie stanów wewnętrznych człowieka mających mniej lub bardziej ścisły związek ze szczęściem.
- 4) Ukazanie zależności, jakie zachodzą pomiędzy charakterem oraz losem człowieka, znaczenia charakteru w osiągnięciu szczęścia, a także wskazanie cech, które temu służą.
- 5) Wskazanie, rozróżnienie, usystematyzowanie, objaśnienie i powiązanie pozapodmiotowych czynników szczęścia, tzn. ludzi oraz świata.

Bibliografia

- Pelc J., *Władysław Tatarkiewicz – filozof najwyższych wartości*, „Studia Filozoficzne” 1976, nr 4(125), s. 87-91.
- Pelpliński M., *Władysława Tatarkiewicza analiza terminu szczęście*, „Filo-Sofija” 2011, nr 2/3(13-14), s. 661-674.
- Tatarkiewiczowie T. i W., *Wspomnienia*, Gdańsk 1998.
- Tatarkiewicz W., *Czym jest filozofia, którą uprawiam?*, „Znak” 1977, nr 11-12, s. 1334.
- Tatarkiewicz W., *Dzienniki*, t. I, R. Kuliniak, D. Leszczyna, M. Pandura, Ł. Ratajczak (red.), Kęty 2019.
- Tatarkiewicz W., *Dzienniki*, t. II, R. Kuliniak, M. Pandura, Ł. Ratajczak (red.), Kęty 2021.
- Tatarkiewicz W., *Dzienniki*, t. III, R. Kuliniak, M. Pandura, Ł. Ratajczak (red.), Kęty 2022.
- Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, Kraków 1947.
- Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, Warszawa 2015.
- Tatarkiewicz W., *Pojęcie szczęścia a wymagania prawidłowej terminologii*, „Przegląd Filozoficzny” 1919, nr 1-2(21), s. 1-18.

Trwanie i twórczość (rozmowa „Studiów filozoficznych” z profesorem Władysławem Tatarkiewiczem), „Studia Filozoficzne” 1976, nr 4(125), s. 3-23.
Zieliński W., *Czy Tatarkiewicz jest do szczęścia jeszcze komuś potrzebny? Spojrzenie z perspektywy filozofii bardzo praktycznej*, „Filo-Sofija” 2011, nr 2/3(13-14), s. 675-688.

Czy Tatarkiewicz doradcom filozoficznym jest do szczęścia potrzebny?

Abstrakt: Zadaniem podjętym w niniejszym opracowaniu jest ukazanie wybranych aspektów Władysława Tatarkiewicza koncepcji szczęścia, którą przedstawił on w swoim traktacie *O szczęściu*. Wybrane zostały te, które wydają się szczególnie cenne w perspektywie doradczo-filozoficznej: definicja szczęścia, koncepcja jednostki ludzkiej, relacja jednostki do społeczeństwa oraz świata. Na postawione w tytule opracowania pytanie została udzielona jedynie wstępna odpowiedź. Syntetyczne przedstawienie treści wybranych rozdziałów traktatu ma dwojaki cel: z jednej strony opracowanie może służyć zapoznaniu się z wybranymi kwestiami poruszonymi przez Tatarkiewicza w traktacie, z drugiej może być ono potraktowane jako materiał pomocniczy mający ułatwić lekturę traktatu.

Słowa kluczowe: Władysław Tatarkiewicz, szczęście, człowiek, doradztwo filozoficzne

Do philosophical counselors need Tatarkiewicz to be happy?

Abstract: The paper undertakes the task to present selected aspects of Władysław Tatarkiewicz's conception of happiness contained in his book *Analysis of Happiness*. Consideration has been given to issues that seem to be significant from a philosophical-counseling perspective: the definition of happiness, the concept of human individual, and the relation of human individual to society and the world (subjective-objective feedback). The paper answers the question posed in the title only initially. A synthetic presentation of the content of selected chapters of the treatise has a dual purpose: on the one hand, the paper can be used to learn about selected issues raised by Tatarkiewicz in the treatise; on the other hand, it can be treated as auxiliary material to support the reading of the treatise.

Keywords: Władysław Tatarkiewicz, happiness, human, philosophical counseling

Katarzyna Bartosiak

ORCID: 0000-0001-9335-1712

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr7>

Filozofia w działaniu: egzystencjalizm w doradztwie, terapiach i coachingu

Mierząc się z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą życie, ze zmianami, które zachodzą wokół niego i w nim samym, z potrzebą rozwoju i osiągnięcia celów, z wątpliwościami, rozterkami, dylematami czy w końcu także z problemami, kryzysami oraz cierpieniem, jakie one generują, człowiek poszukuje odpowiedzi, nierzadko zaś życzliwego wsparcia. W sytuacjach problemowych zwracamy się naszym bliskim, radzimy się przyjaciół, podpowiedzi szukamy w internecie, poradnikach, systemach duchowo-religijnych, niekiedy jednak – i w zależności od „kalibru” oraz rodzaju naszego problemu – korzystamy z profesjonalnej pomocy: psychologów, psychoterapeutów, doradców, mentorów, coachów. W kalejdoskopie dziedzin wspierająco-pomocowych filozofia także oferować może swoiście pojętą pociechę, inspirację, poradę, asystę czy nawet lek, a borykający się z trudnościami, wyzwaniami i przeciwnościami człowiek być może – jak ujmuje to Gerd B. Achenbach, jeden z pierwszych propagatorów (współczesnej) filozofii praktycznej – „dostrzeże ciężar refleksji filozoficznej jako obietnicę, ponieważ filozoficzna postawa wobec życia jest naprawdę ładunkiem godnym szacunku: w ten sposób nadaje znaczenie naszemu życiu, naszemu istnieniu, nadaje sens naszej obecności”¹.

By jednak ta „filozoficzna obietnica” miała szansę się ziścić, filozofia musi stać się czymś więcej niż tylko koncepcjami i systemami myślowymi, zamkniętymi w opasłych tomach. Innymi słowy, musi wejść ona w sferę działania, „dotknąć” naszego życia, ponieważ „filozofię można prawdziwie rozumieć tylko przez jej praktykę, przez osobiste, pełne empatii doświadczenie i kultywowanie myślenia”². Filozofia w działaniu „traktuje o dobrym życiu, odnosi się do kwestii moralnych, proponuje systemy etyczne, porusza

¹ G.B. Achenbach, *A short answer to the question: What is Philosophical Practice?*, Patrick Neubauer (English trans.), Achenbach what is philosophical practice [Philosophische Praxis Gerd B. Achenbach] (achenbach-pp.de). Wszędzie, gdzie nie podaję nazwiska polskiego tłumacza, podaję przekład własny.

² S.C. Schuster, *Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Connecticut 1999, s. 35.

związane z nimi zagadnienie szczęścia [...] w wymiarze praktycznym ma podobny cel jak psychoterapia. Zajmuje się nieco odmiennymi zagadnieniami od psychologii czy psychoterapii, jednak również dąży do dobrostanu człowieka w wymiarze psychicznym³. Za praktykę pomocowo-rozwojową rodzimą dla filozofii uznać można doradztwo filozoficzne, które „polega na tym, że wyszkolony filozof pomaga osobie radzić sobie z jej problemem”⁴. W głębokim dialogu z klientem, w którym ten zostaje zaproszony do wspólnej refleksji, doradca filozoficzny korzystać może z wielu koncepcji i teorii filozoficznych, odwoływać się do różnych myślicieli i poglądów bądź też bazować na wybranej filozofii, pracować w konkretnym nurcie czy w ramach szczególnego systemu. Dużą popularnością cieszy się współcześnie np. stoicyzm⁵, z kolei atrakcyjną użyteczność podejścia egzystencjalnego odkrywają nie tylko filozofowie i doradcy filozoficzni, ale także przedstawiciele innych profesji pomocowych czy wspierających rozwój.

„Choć wiele kwestii filozoficznych spędza sen z powiek jedynie filozofom, istnieją takie pytania filozoficzne, które w pewnym momencie życia zadaje sobie każdy myślący człowiek. Wśród nich najbardziej interesujące i stale powracające są te, które dotyczą naszej śmiertelności i sensu życia”⁶, pisze David Benatar, wymieniając tematy, nad którymi zastanawiają się nie tylko filozofowie: sens życia, prokreacja (potomstwo), śmierć, samobójstwo, nieśmiertelność, postawa optymizmu/pesymizmu. Przypomina to tzw. pytania egzystencjalne w coachingu, które uchodzą za „mocne”: skłaniają klienta do głębokiej autorefleksji (np. Kim jestem? Co jest dla mnie najważniejsze? Dokąd zmierzam? Jakimi wartościami się kieruję? Jaki jest cel/sens mojego życia? Po co jestem? Co mnie motywuje? Jaka jest moja postawa wobec ludzi? Wobec świata?). Nie są one obce również psychoterapeutom egzystencjalnym: „terapia egzystencjalna stawia czoła niektórym z najbardziej fundamentalnych i odwiecznych pytań dotyczących ludzkiej egzystencji: Kim jestem? Jaki jest cel mojego życia? Czy jestem wolny, czy podlegam determinizmowi? Jak sobie radzić z własną śmiertelnością? Czy moje istnienie ma jakieś znaczenie lub sens? Jak mam żyć swoje życie?”⁷.

Egzystencjaliści, podejmujący te kwestie w swych dziełach, operujący terminami takimi jak wolność, wybór, projekt, świadomość, sens, absurd, trwoga, autentyczność, śmierć, możliwość, transcendencja, odpowiedzialność czy zaangażowanie, wydają

³ P.F. Seidler, *O tym, co w życiu ważne. Filozofia praktyczna*, Warszawa 2023 (ebook).

⁴ D. Louw, *Defining Philosophical Counselling: An Overview*, „South African Journal of Philosophy” 2013, Issue 32:1, s. 67, <https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417>.

⁵ Zob. np. J. Sellars, *Lekcje stoicyzmu*, przeł. M. Rogalski, Warszawa 2021; P.F. Seidler, *Po prostu spokój. Jak dobrze żyć po stoicku*, Warszawa 2022; W.B. Irvine, *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, przeł. O. Siara, Kraków 2020.

⁶ D. Benatar, *Preface*, [w:] tenże (red.), *Life, Death and Meaning: Key Philosophical Readings on the Big Questions*, Rowman & Littlefield Publishers, Plymouth 2010, s. xi.

⁷ World Confederation for Existential Therapy, *What is existential psychotherapy*, <https://www.existentialtherapy.eu/defining-existential-therapy/> (dostęp: 27.02.2024).

się w tym kontekście oferować szczególnie interesujące wskazówki i inspiracje, które pomóc mogą – posłużmy się terminologią Karla Jaspersa – „rozjaśnić egzystencję”.

Egzystencjalizm stanowi nurt niejednorodny i zróżnicowany, być może nawet zasadniej byłoby mówić o (wielu) egzystencjalizmach niż o (jednym) egzystencjalizmie, ponadto „są filozofowie, których można nazwać egzystencjalistami, choć oni sami by się za egzystencjalistów nie uznali, są tacy, których tego rodzaju przyporządkowanie mogłoby zaskoczyć”⁸. Zwykle jednak przez pojęcie egzystencjalizmu przyjęło się rozumieć „pewien typ działalności filozoficznej [...], jaka rozwinęła się w Europie w latach czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku”⁹. Dorobek egzystencjalistów doceniany jest przez licznych specjalistów szeroko rozumianego poradnictwa, przesądza o tym, jak się wydaje, szczególnie uwrażliwienie podzielane przez wszystkich filozofów istnienia: „filozofowie nurtu egzystencjalnego odwoływali się do uniwersalnych ludzkich spraw i procesów życiowych. Przede wszystkim odnoszą się do trudnego zadania, jakim jest kształtowanie własnego losu, mając jednocześnie świadomość własnej śmierci”¹⁰. Inspiracją dla doradców, terapeutów i coachów pracujących w podejściu egzystencjalnym stać się może jeden wybrany egzystencjalista lub wielu filozofów istnienia, spośród których największą popularnością cieszą się koncepcje Martina Heideggera, Jean-Paula Sartre’a, Karla Jaspersa. Praktycy tego podejścia odnoszą się także do tego, co wywarło wpływ na samych egzystencjalistów: począwszy od prac preegzystencjalistów, jak Søren Kierkegaard czy Friedrich Nietzsche, przez inspiracje hermeneutyką i personalizmem, aż po Husserlowską fenomenologię. Warto także zaznaczyć, że dzisiejsze rozumienie pojęcia egzystencjalizmu u swych początków łączyło w sobie silne powiązanie między filozofią a psychologią, „u zarania swego istnienia, to znaczy na początku drugiego dziesięciolecia dwudziestego wieku, egzystencjalizm był psychologią. Pomiędzy psychologią i filozofią nie było wówczas tak radykalnej różnicy jak w czasach współczesnych”¹¹. Wyodrębnienie się egzystencjalnej myśli psychologicznej datować można na rok 1924, gdy „Victor E. Frankl, uznany później za ojca psychologii egzystencjalnej, zrywa ze swoim dotychczasowym mistrzem Alfredem Adlerem i inspirowany myślą Karla Jaspersa zaczyna filozofować i «psychologizować» na własny rachunek”¹². Zaznaczmy także, że do rozkwitu psychologii i psychoterapii egzystencjalnej przyczyniło się nie tylko zerwanie z Freudowską tradycją psychoanalityczną, ale również rozwój psychologii humanistycznej w drugiej połowie XX wieku w Stanach Zjednoczonych, a także pojawienie się w latach 70. XX wieku ruchu antypsychiatrycznego.

⁸ M. Warnock, *Egzystencjalizm*, przeł. M. Michowicz, Warszawa 2005, s. 9.

⁹ Tamże.

¹⁰ A. Czerkawska, *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*, Wrocław 2013, s. 47-48.

¹¹ M. Żelazny, *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Toruń 2011, s. 11.

¹² Tamże, s. 12.

Pojęcie poradnictwa egzystencjalnego to pojęcie „zbiorcze”, odnosi się do wielu praktyk o charakterze doradczym, terapeutycznym i rozwojowym, z których każdą charakteryzuje swoistość pracy, typowa dla własnej dziedziny. Wyróżnijmy te „pomocowe”, praktyczne odłony egzystencjalizmu i powiązane z nimi postaci: psychologia egzystencjalna (Medard Boss, Ludwig Binswanger, Rollo May), psychoterapia egzystencjalna (Irvin Yalom, Alfred Längle, Emmy van Deurzen), teologia egzystencjalna (Paul Tillich, Rudolf Bultmann, Karl Barth), coaching egzystencjalny (Yannick Jacob, Ernesto Spinelli, Tim LeBon) czy także egzystencjalne doradztwo filozoficzne (Shlomit C. Schuster). Zaznaczmy przy tym, że w ramach psychoterapii, często określanej ogólnym terminem „terapia egzystencjalna”, wyodrębnić należy cztery gałęzie: terapię egzystencjalno-fenomenologiczną (tzw. Szkoła Brytyjska), której przedstawiciele to Emmy van Deurzen czy R.D. Laing; logoterapię (terapię skoncentrowaną na sensie) i analizę egzystencjalną, ze sztandarowymi nazwiskami Victora Frankla czy Alfreda Längle; terapię egzystencjalno-humanistyczną (oraz egzystencjalno-integracyjną), gdzie wyróżnić można postaci Rollo May’a, Jamesa Bugentala, Irvina Yaloma czy Kirka J. Schneidera, oraz terapię określaną jako *Daseinsanalyse* (analiza *Dasein*) Ludwiga Binswängera i Medarda Bossa. Dwie pierwsze z wymienionych terapii cieszą się współcześnie największą popularnością¹³, psychoterapeuci egzystencjalni zaś równie często pracują z indywidualnym pacjentem, jak i prowadzą terapie grupowe. Specyfiki wszystkich wymienionych „zastosowań” egzystencjalizmu nie będziemy tu omawiać, należy jednak nadmienić, że podejście egzystencjalne inkorporowane dziś bywa do terapii poznawczo-behawioralnej, łączone jest chętnie z praktykami mindfulness, wplatane w psychologię pozytywną – szczególnie jej tzw. drugą falę (psychologia pozytywna 2.0)¹⁴.

Co stanowi o tym, by określić różne praktyki poradnicze mianem egzystencjalnych? Rzecz jasna wszyscy praktycy egzystencjalizmu (doradca, terapeuta, coach) pracować będą z pewnym filozoficznym nastawieniem, wszystko jednak uzależnione jest tutaj od potrzeb konkretnego klienta, a podejście takie cechuje pluralizm, pozwalający na łączenie różnych szkół, koncepcji, poglądów, tym niemniej – znajomość filozofii egzystencjalnej pomocna będzie podczas prowadzenia procesu. Podobną różnorodnością charakteryzować się będą techniki i metody pracy: pomijając typowe i rodzime dla każdej z dziedzin, praktyki egzystencjalny korzystać może z mniej standardowych narzędzi (jak praca z tekstem, pamiętnik). Ideą przyświecającą egzystencjalnemu podejściu w terapiach i doradztwie jest to, że nie ma żadnych odgórnie zalecanych sposobów

¹³ Zob. E.A. Correia, M. Cooper, L. Berdondini, K. Correia, *Characteristic practices of existential psychotherapy: A worldwide survey of practitioners' perspectives*, „The Humanistic Psychologist” 2017, No. 45(3), s. 217-237, <https://doi.org/10.1037/hum0000061>.

¹⁴ Zob. P.T.P. Wong, *Existential positive psychology and integrative meaning therapy*, „International Review of Psychiatry” 2020, Issue 32:7-8, s. 565-578, <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>.

ani wskazań, co się tyczy prowadzenia procesu, czy jak ujmuje to Emmy van Deurzen, „podejście egzystencjalne opiera się formalizacji i sprzeciwia się tworzeniu metody, która miałyby stać się techniką do automatycznego stosowania”¹⁵. W odniesieniu do psychoterapii zaś – choć napomknijmy, tyczy się to także innych praktyk doradczych i coachingowych, stosujących podejście egzystencjalne – van Deurzen dodaje: „terapia egzystencjalna tworzona jest zawsze na nowo przez każdego terapeutę i z każdym nowym klientem. Skupia się na badaniu ludzkiej egzystencji i na indywidualnym ludzkim zaabsorbowaniu – a to można robić tylko bez założeń czy zbioru gotowych sposobów postępowania”¹⁶. Zgadza się to także z wyzwaniem Sartre’a, dla którego filozofia egzystencjalizmu „aby była naprawdę szczerą, musi być przeżywana. Życ według zasad egzystencjalizmu to znaczy przyjąć wszystkie ciężary tej doktryny, a nie traktować ją książkowo”¹⁷.

Co zatem łączy wszystkie te odmiany praktyki egzystencjalnej? Jak ujmuje to Alicja Czerkawska, „wymiar egzystencjalny sytuacji poradniczej zakreślają przede wszystkim problemy, które są w niej rozwiązywane i sposób prowadzenia tego procesu”¹⁸. Nim przyjrzymy się problematyce i specyfice relacji między klientem a terapeutą/doradcą/coachem, powiedzmy o samym procesie i dookreślmy to, co często, choć nie na zasadzie konieczności, podzielać różni praktycy poradnictwa egzystencjalnego. Przede wszystkim proces nastawiony jest na badanie życia i doświadczeń klienta – w tym sensie, że odrzuca się wszelkie redukcjonistyczne, deterministyczne interpretacje, „etykiety” czy nawet diagnozy. Mniej bowiem – również w terapiach egzystencjalnych – chodzi tu o „leczenie”, „naprawę”, poradę czy wskazówkę, a raczej o uczciwe przyjrzenie się kwestiom doświadczanym uniwersalnie przez wszystkich ludzi, jednak odbieranym i realizowanym w indywidualny sposób i poprzez życie klienta. Klient nie będzie więc poddawany „kategoryzacji” ze strony doradcy, coacha czy terapeuty, podchodzą oni doń bez założeń, „z otwartą głową”, a punktem wyjściowym procesu będzie raczej subiektywne, podmiotowe, jak najbardziej osobiste doświadczenie klienta. Ta pierwszoosobowa perspektywa wspierana jest w całości procesu, towarzyszy jej także nacisk na aktualność doświadczenia – również w znaczeniu „tu i teraz” samej relacji, i chętnie używana przez praktyków egzystencjalizmu metoda fenomenologiczna. We wszystkich formach podejścia egzystencjalnego panuje zgoda na Sartre’owską frazę, „egzystencja poprzedza esencję”, człowieka nie da się sprowadzić do jakiejś roli, narzucić mu jakiejś tożsamości, człowiek bowiem istnieje i tym istnieniem – działając, podejmując decyzje, dokonując wyborów – staje się czy jak ujmował to francuski filozof: człowiek

¹⁵ E. van Deurzen, *Existentialism and Existential Psychotherapy*, [w:] Ch. Mace (red.), *Heart and Soul. The therapeutic face of philosophy*, London–New York 1999, s. 218.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ J.-P. Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, Warszawa 1998, s. 89.

¹⁸ A. Czerkawska, dz. cyt., s. 90.

„jest tylko i wyłącznie projekcją, istnieje tylko o tyle, o ile realizuje siebie, jest tylko zespołem swoich czynów, jest tylko swoim własnym życiem”, „człowiek stale wychodzi poza siebie, projektując siebie i gubiąc się poza sobą – stwarza własne istnienie”, „jest wyłącznie skalą przedsięwzięć, że jest ich sumą, organizacją, zespołem związków, które tworzą te przedsięwzięcia”¹⁹. Jednocześnie więc w procesie wspierana będzie wolność, intencjonalność wyborów i autonomiczny styl bycia klienta, zwracać się będzie jednak uwagę i na tę „ciemniejszą stronę” wolności: lęk przed nią, paraliż decyzyjny, ciężar konsekwencji, odpowiedzialność za zachowania i wybory w konkretnych sytuacjach, ale i szerzej – za własne życie. Często także podejmowana będzie związana z wolnością kwestia autentyczności bądź jej braku (w namyśle filozoficznym kojarzona z Heideggerowskim „Się”, czy Sartre’owską „złą wiarą”): „w grę” wchodzić więc będzie kwestia zgodności działania i celów z własnymi przekonaniami, sensami i wartościami klienta (także w obliczu cierpienia, śmierci, absurdu, pokusy nihilizmu czy w odniesieniu do presji społecznej, osób klientowi bliskich).

Początkowe etapy egzystencjalnego procesu poradniczego (czy to terapii, coachingu, doradztwa) będą stanowiły mierzenie się z problemem, wyzwaniem, trudnością, zadaniem klienta, uznać je można za fazę „stawania w prawdzie”, uzupełniać ją będzie etap interpretacji (częste wykorzystanie metody hermeneutycznej), a owo „rozjaśnienie egzystencji” skutkować będzie pełniejszym rozumieniem siebie klienta, stworzeniem lub odnalezieniem sensu własnego istnienia, planem na przyszłość. Poradnictwo egzystencjalne bowiem cechuje podejście holistyczne, z jednej strony cel procesu jest bardzo konkretny: to indywidualny, uzależniony od klienta powód podjęcia procesu, z drugiej jednak – to szersze całościowe spojrzenie i wgląd we własne bycie w świecie, bycie sobą, ze sobą, swoimi wartościami, wśród innych ludzi. Tak też określają cel terapii psychoterapeuci egzystencjalni:

umożliwić klientowi zbadanie jego przeżywanego doświadczenia uczciwie, otwarcie i kompleksowo. Zapewnić klientowi możliwość dogłębnego i szczegółowego przyjrzenia się własnemu życiu oraz odnalezienia być może bardziej satysfakcjonujących dróg na przyszłość. Terapia egzystencjalna nie daje łatwych odpowiedzi i szybkich rozwiązań. Ale dzięki wytrwałości, odwadze i chęci spojrzenia w ciemność może pomóc klientowi jak najlepiej wykorzystać życie, które ma²⁰.

Podobnie rzecz ma się w coachingu egzystencjalnym, który z większą otwartością od innych form coachingowych „pochyla się” nad „dużymi filozoficznymi pytaniami”, a który w tym kontekście pojmować możemy jako „filozoficzną metodę pomagającą ludziom żyć bardziej efektywnie. Zakłada ona, że chociaż ludzie zwykle z powodzeniem

¹⁹ J.-P. Sartre, dz. cyt., kolejno: s. 52, 81, 55.

²⁰ M. Cooper, E. Craig, E. van Deurzen, *What is Existential Therapy?*, [w:] S. du Plock, E. Craig, K.J. Schneider, E. van Deurzen, D. Tantam, A. Längle (red.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*, Newark 2019, s. 3.

prowadzą własne życie, często pragną poczucia sensu i znaczenia, które im umykają. Coaching egzystencjalny skupia się na tych kwestiach pod kątem danej osoby i wraz z nią poddaje badaniu te ważne pytania. W ten sposób umożliwia się klientom rozważenie swojego życia w sposób bardziej uważny i refleksyjny, tak aby ich działania, przekonania, doświadczenia i wartości odzwierciedlały się [w ich życiu] bardziej bezpośrednio²¹. W coachingu egzystencjalnym, prócz pracy nad konkretnym wyzwaniem klienta, podejmowane są zatem kwestie egzystencjalnie istotne, jak autentyczność, wolność, paradoks, sens czy odpowiedzialność, a proces „pomaga osobie zyskać szerszą perspektywę na to, w jaki sposób żyje, zadać nowe, bardziej głębokie pytania dotyczące życia. Jest tu miejsce na filozoficzną debatę i kontemplację, ale ostatecznie jest to podejście o całkowicie pragmatycznym celu: pomóc ludziom żyć z większą rozważą, wolnością, rozumieniem i pasją²²”.

W poradnictwie egzystencjalnym cel procesu rozrasta i dokompletowuje się samoczynnie, staje się nie tylko „pracą” nad zadaniem, w tej poszerzonej perspektywie klient zyskuje wsparcie i odnajduje motywację do odkrycia własnych zasobów, akceptacji siebie, wzmocnienia swej autonomii, świadomości własnej odpowiedzialności, odnalezienia sensu i satysfakcji we własnym życiu, a niekiedy też... dostrzeżenia kolejnych problemów i wyzwań życiowych²³. Co warto zaznaczyć, holistyczność podejścia egzystencjalnego oznacza tu bowiem jednocześnie integrację „tego, co na plus i tego, co na minus”, śmiałość refleksji zarówno nad pozytywnymi, jak i negatywnymi aspektami życia człowieka. I tak w przypadku psychoterapii polega to na tym, że

terapia egzystencjalna skupia się na kondycji ludzkiej – we wszystkich jej niezliczonych aspektach, od tragicznych po cudowne, od przerażających po piękne, od materialnych po duchowe. Ponadto wszelkie ludzkie doświadczenie uznaje za nierozdzielnie związane z podstawą istnienia czy bycia-w-świecie, w którym każdy z nas stale i nieuchronnie uczestniczy. [...] terapia egzystencjalna ma na celu wyjaśnienie sposobu, w jaki każda niepowtarzalna jednostka – w warunkach nieuniknionych ograniczeń – wybiera, tworzy i utrwała swój własny sposób bycia w świecie. Zarówno w swojej orientacji teoretycznej, jak i praktycznej, teoria egzystencjalna podkreśla nieustannie rozwijający się i paradoksalny charakter ludzkiego doświadczenia i niewyczerpaną ciekawość tego, co to naprawdę znaczy być człowiekiem²⁴.

Otwartość na te trudniejsze, mniej pozytywne strony, aspekty i kwestie związane z ludzkim życiem cechuje także egzystencjalne podejście w coachingu. W większości form coachingowej praktyki proces skupiony jest wyłącznie na „pozytywach” (zasobach, mocnych stronach klienta), w coachingu egzystencjalnym nie zostaje to zapomniane,

²¹ E. van Deurzen, M. Hanaway, *Preface*, [w:] też (red.), *Existential Perspectives on Coaching*, Hampshire 2012, s. xvi.

²² Tamże.

²³ Zob. A. Czerkawska, dz. cyt., s. 85.

²⁴ World Confederation for Existential Therapy, *What is existential psychotherapy*.

ale do praktyki coacha dodana zostaje „świadomość ciemniejszych stron życia (radzenie sobie z negatywnością, trudnościami i obawami) i umiejętność wsparcia klientów w stawianiu im [ciemniejszym stronom życia – KB] czoła z odwagą i odpowiedzialnością, w podjęciu działania i ostatecznie przyjęcia wolności, tak, by mogli żyć tak, jak chcą”²⁵. Proces egzystencjalnego coachingu pozwoli zatem klientowi na całościowe spojrzenie na siebie i swoje życie, co stanowi solidną podstawę podejmowania decyzji, planowania, osiągania celów i dokonywania zmian:

coaching egzystencjalny to przestrzeń do myślenia, rozważania, refleksji i zgłębiania kondycji ludzkiej w kontekście konkretnego celu. Pomaga klientom zidentyfikować obszary samooszukiwania się (ślepe punkty), stworzyć więcej możliwości i wyboru oraz żyć bardziej autentycznie i pełniej pomimo (a nawet z powodu) nieuniknionego niepokoju (niem. *Angst*) towarzyszącego życiu w tym świecie z innymi ludźmi²⁶.

Problemy, tematy, wyzwania bądź cele, jakie pojawiać się będą w trakcie procesu prowadzonego w podejściu egzystencjalnym, w najogólniejszym „rzucie” podzielić możemy na obiektywne, które są wynikiem bycia klienta w jakiejś sytuacji, które rodzą się pod wpływem jego interakcji z szeroko pojętym otoczeniem, oraz te o charakterze subiektywnym (egzystencjalnym): będące wynikiem jego przeżyć, generują emocje, które nakierowując go na siebie samego, pobudzają postawę autorefleksyjną. W praktykach egzystencjalnych proces doradczy oscylować będzie często wokół danych czy też „faktów egzystencjalnych”, które generują egzystencjalny lęk, wedle Irvina Yaloma są to: śmierć, wolność, izolacja i brak sensu, które nazywa on także „czterema troskami ostatecznymi”²⁷. W procesach egzystencjalnych podejmowane są kwestie ontologiczne (Co to znaczy być? Po co jestem? Czym jest nicość? Co oznacza moja nicość? – specyficznie w odniesieniu do życia człowieka) i te związane ze sposobami bycia: w świecie, wśród i z innymi ludźmi. To z kolei często łączyć się będzie z „wymiarami egzystencji”, które w myśl van Deurzen podzielić można na wymiar duchowy, osobisty (psychiczny), fizyczny i społeczny, przy czym z każdym z tych wymiarów związane są – w różny sposób przeżywane i doświadczane – „wyzwania egzystencjalne”. I tak wedle psychoterapeutki wymiarowi duchowemu towarzyszyć mogą trudności dezorientacji, wątpliwości czy rozpacz, wymiar osobisty z kolei „narażony” jest na trudności w postaci rozczarowania, samooszustwa, cierpienia, strachu czy przygnębienia/depresji, problematyczną „domeną” wymiaru społecznego będzie odmienność, wycofanie, destrukcja, niezgoda, dominacja i nieuczciwość, natomiast za trudności i wyzwania wymiaru fizycznego uznać można chorobę, zależność, pragnienie, uczucie dysocjacji

²⁵ Y. Jacob, *An Introduction to Existential Coaching: How Philosophy Can Help Your Clients Live with Greater Awareness Courage and Ownership*, London 2019 (ebook).

²⁶ Tamże.

²⁷ I. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Tanalska-Duleba, Warszawa 2008, s. 16.

czy w końcu śmierć²⁸. W praktykach podejścia egzystencjalnego poruszane też są kwestie etyczne, przede wszystkim te, które wiążą się z wolnością, odpowiedzialnością, autentycznością, zaangażowaniem i wyborem. Jeszcze inny obszar problematyki egzystencjalnych procesów doradczych, terapeutycznych, coachingowych stanowią będącymi tematami powiązane z subiektywnym, indywidualnym dla klienta tworzeniem znaczeń i sensów, odnalezieniem własnego *raison d'être*.

Na wieloraki całokształt kwestii podejmowanych w praktyce poradnictwa egzystencjalnego spojrzeć możemy z perspektywy podziału problemów na rozwojowe i kryzysowe. Te pierwsze są przede wszystkim wynikiem przechodzenia przez kolejne fazy egzystencji, prywatne „przesilenia”, „stawanie się”, mogą być skutkiem okoliczności zewnętrznych, sytuacji, które narzucają klientowi konieczność dokonania jakiejś zmiany (ukończenie szkoły, utrata/zmiana pracy, ślub, wejście w rolę rodzica, śmierć bliskiej osoby). Z kolei problemy drugiego typu to okresy silnych zaburzeń emocjonalnych, nierzadko równoznacznych z kryzysem egzystencjalnym: są wynikiem konfrontacji z „sytuacjami granicznymi”, „danymi istnienia”, są „radykałnymi wstrząsami”, które stawiają człowieka wobec najtrudniejszych i często najbardziej bolesnych pytań, które domagają się samodzielnej i szczerzej odpowiedzi. „Właśnie wtedy stajemy się sami sobą, gdy z otwartymi oczyma wkraczamy w sytuacje graniczne (...Z). Wobec bezradności istnienia empirycznego jest to wzlot bytu we mnie”²⁹, pisał Karl Jaspers, który jako sytuacje graniczne określał cierpienie własne (lub cierpienie innego człowieka), walkę, w której udział ma przemoc (ale także miłość), poczucie winy, będące efektem własnych czynów (lub ich konsekwencji) oraz rozpacz, jaka wiąże się ze śmiercią bliskiej nam osoby (ale także świadomość własnej śmiertelności). Od sytuacji tych często próbujemy uciec, niekiedy je banalizować, „oszukane” w ten sposób potęgują kryzys egzystencjalny, jednakże stawienie im czoła przekładać się może na rozwój, autentyczność, sytuacja graniczna w procesie poradniczym staje się możliwością i wyzwaniem: klient „wyrusza w głąb siebie, poznaje prawdę o sobie i swoim dotychczasowym życiu, a następnie próbuje zmieniać siebie i własną egzystencję tak, by doprowadzić do znaczących zmian jakościowych, które przyczynią się do czerpania większej satysfakcji na dalszych etapach życia”³⁰.

Jeśli odwołać się do klasycznego podziału głównych nurtów pomocy według Alicji Kargulowej (dyrektywny, liberalny, dialogowy), praktycy egzystencjalizmu pracują w nurcie dialogowym, zwanym także egzystencjalnym. We wszystkich odmianach poradnictwa egzystencjalnego – od coachingu po psychoterapię – podkreślana jest waga relacji klient–terapeuta/coach/doradca. Kładzie się nacisk na „tu i teraz” poradniczego

²⁸ Zob. E. van Deurzen, *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*, przeł. A. Wilkin-Day, Warszawa 2010, s. 102-123.

²⁹ K. Jaspers, *Sytuacje graniczne*, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Warszawa 1978, s. 189.

³⁰ A. Czerkawska, dz. cyt., s. 88.

spotkania, w którym klient nie spotyka się z ekspertem, informatorem (poradnictwo dyrektywne), leseferystą, spolegliwym opiekunem (poradnictwo liberalne)³¹, ale z partnerem, rozmówcą, współtowarzyszem. Proces jest więc wzajemnym, dodającym kurażu, eksploratywnym dialogiem między dwoma bytami ludzkimi. Doradca nie stawia się w pozycji autorytetu w kwestiach egzystencjalnych, po jego stronie nie ma żądań, zakusów wychowawczych, pouczania czy nadgorliwej opieki – jest za to pełne zaangażowanie współuczestnictwo, w którym rozmowa traktowana jest jako komunikacja egzystencjalna, zetknięcie się dwóch wolności, wspólnota, tym samym proces, coaching, terapia stają się, jak określiły to Jaspers, „autentycznym spotkaniem”³², w którym zarówno klient, jak i doradca są niepowtarzalnymi indywidualnościami. Zaznaczyć tu jednak trzeba, co się tyczy praktyki psychoterapeutów egzystencjalnych, że spotkać się można z całym spectrum podejść do prowadzenia procesu, co uzależnione jest zarówno od indywidualnej decyzji, jak i od szkół terapii egzystencjalnej, z jakiej wywodzi się dany terapeuta. Będą więc terapeuci pracujący w sposób bardziej wyjaśniający (analiza *Dasein*) lub opisowy (Szkoła Brytyjska), chętniej opierający się na technikach (logoterapia) lub spontanicznie prowadzący proces (Laing), o podejściu bardziej psychologicznym (terapię egzystencjalno-humanistyczne) lub filozoficznym (van Deurzen), raczej bezzałożeniowo – fenomenologicznie (Spinelli) lub opierając się na przesłankach egzystencjalizmu (logoterapia), chętniej uznając problemy klienta za zaburzenia (logoterapia) bądź depatologizując je: traktując raczej jako objawy egzystencji (Szkoła Brytyjska)³³. Egzystencjalny proces poradniczy to „towarzystwo człowieka na drodze życia, podtrzymanie na duchu osób znajdujących się w trudnych sytuacjach emocjonalnych, wspieranie wielostronnego rozwoju osobowości osób radzących się, budzenie aktywności jednostki i odpowiedzialności za swoją świadomą egzystencję, odnalezienie kompromisu między wewnętrznym i zewnętrznym światem”³⁴. To także powracanie do aktualności samego spotkania, wskazywanie i badanie relacji poradniczej, w której coach/doradca – jak terapeuta w jednej z Yaloma powieści terapeutycznych – może spytać: „chciałbym się czegoś dowiedzieć na temat przestrzeni między nami. Ciężko dziś pracowałaś, podejmowałaś duże ryzyko, odsłoniłaś wiele ważnych faktów ze swojego życia. Bardzo mi zaufałaś i ogromnie to doceniam. Czy uważasz, że możemy ze sobą pracować? A co myślisz o mnie? Jak się czujesz z tym, że tak wiele mi ujawniłaś?”³⁵. Sposobów i stylów prowadzenia egzystencjalnego procesu

³¹ Zob. także B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa kariery*, Warszawa 2011.

³² K. Jaspers, *Istota i krytyka psychoterapii*, przeł. D. Lachowska, [w:] tenże, *Filozofia egzystencji*, s. 378-436.

³³ Zob. więcej: M. Cooper, *Existential Therapies*, Los Angeles 2017, s. 139-143.

³⁴ A. Czerkawska, dz. cyt., s. 87.

³⁵ I. Yalom, *Leżąc na kozetce. Powieść psychoterapeutyczna*, przeł. M. Rączkowska, Warszawa 2022 (ebook).

poradniczego będzie więc tyle, ile samych praktyków: coachów, doradców, terapeutów, a owa otwartość, zróżnicowanie praktyki wpisane jest niejako w „anarchistyczną i antykonformistyczną naturę podejścia egzystencjalnego”³⁶.

„Całkowite przyjęcie pewnego systemu filozoficznego [...] może prowadzić do wewnętrznej przemiany, do duchowej metamorfozy. Dzięki takim filozofiom zmieniają się nie tylko nasze przekonania i światopogląd, ale także zmieniamy się my sami i nasze podejście do świata. Inaczej postrzegamy świat, innych ludzi i siebie w tym świecie”³⁷. Egzystencjalizm – zarówno pod kątem koncepcji, jak praktyki – stać się może interesującym i pełnym inspirujących wyzwań sposobem na życie, filozofią, która pozwoli przemyśleć i przyjrzeć się własnym bolączkom, cierpieniom, problemom i dylematom w szerszym kontekście, filozofią, która wśród sztormów życia pozwoli odkryć sens, sekundować będzie naszej autentyczności i motywować do świadomego intencjonalnego podążania ku własnemu rozkwitowi.

Swego czasu Sartre rozprawiał się z zarzutem pesymizmu kierowanym pod adresem filozofii egzystencjalnej. Wskazując na wartość wolności, twierdził, iż egzystencjalizm to jedyna filozofia, która daje człowiekowi godność, „jest doktryną najbardziej optymistyczną, albowiem uznaje, że przeznaczenie człowieka zawarte jest w nim samym”³⁸. Człowiek stale pozostaje „w ruchu”, podlega samostwarzaniu, egzystencja jest zawsze w rozwoju, a dokoła niej rozpościerają się możliwości. Jak ujmował to Heidegger, „jesteństwo jest rzucone w bycie w sposób projektowania [...]]. Jako projektowanie, rozumienie jest sposobem bycia jestestwa, pozwalającym na to, że jest ono swoimi możliwościami”³⁹. Jak rozumie siebie człowiek? Czy może zrealizować wszystkie swoje możliwości (bycia)? A co, jeśli są ze sobą sprzeczne? Jeśli wykluczają się? Jak na jakiej podstawie dokonywać wyboru? Czy wybierając jedną z dróg, unicestwiam wszystkie inne? W tym dialogu egzystencjalistów dodajmy zatem słowa Jaspersa: „To z zagubienia człowieka wyrastają jego zadania i możliwości. Znajduje się on w najbardziej rozpaczliwym położeniu, ale przez to z jego wolności wypływa najsilniejsze wezwanie do wlotu”⁴⁰.

Bibliografia

- Achenbach G.B., *A short answer to the question: What is Philosophical Practice?*, P. Neubauer (English trans.), Achenbach what is philosophical practice [Philosophische Praxis Gerd B. Achenbach] (achenbach-pp.de).
- Benatar D., *Preface*, [w:] tenże (red.), *Life, Death and Meaning: Key Philosophical Readings on the Big Questions*, Plymouth 2010, s. xi-xii.

³⁶ M. Cooper, E. Craig, E. van Deurzen, dz. cyt., p. 25.

³⁷ P.F. Seidler, *O tym, co w życiu ważne...*

³⁸ J.-P. Sartre, dz. cyt., s. 58.

³⁹ M. Heidegger, *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994, s. 206-207.

⁴⁰ K. Jaspers, *Człowiek*, przeł. D. Lachowska, [w:] tenże, *Filozofia egzystencji*, s. 40.

- Cooper M., Craig E., van Deurzen E., *What is Existential Therapy?*, [w:] S. du Plock, E. Craig, K.J. Schneider, E. van Deurzen, D. Tantam, A. Längle (red.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*, Newark 2019, s. 1-27.
- Correia E.A., Cooper M., Berdondini L., Correia K., *Characteristic practices of existential psychotherapy: A worldwide survey of practitioners' perspectives*, „The Humanistic Psychologist” 2017, No. 45(3), s. 217-237, <https://doi.org/10.1037/hum0000061>.
- Czerkawska A., *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*, Wrocław 2013.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994.
- Irvine W.B., *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, przeł. O. Siara, Kraków 2020.
- Jacob Y., *An Introduction to Existential Coaching: How Philosophy Can Help Your Clients Live with Greater Awareness Courage and Ownership*, London 2019 (ebook).
- Jaspers K., *Filozofia egzystencji*, Warszawa 1990.
- Jaspers K., *Sytuacje graniczne*, przeł. M. Skwieciński, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Warszawa 1978, s. 186-242.
- Louw D., *Defining Philosophical Counselling: An Overview*, „South African Journal of Philosophy” 2013, Issue 32:1, s. 60-70, <https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417>.
- Sartre J.-P., *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, Warszawa 1998.
- Schuster S.C., *Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Connecticut 1999.
- Seidler P.F., *O tym, co w życiu ważne. Filozofia praktyczna*, Warszawa 2023 (ebook).
- Seidler P.F., *Po prostu spokój. Jak dobrze żyć po stoicku*, Warszawa 2022.
- Sellars J., *Lekcje stoicyzmu*, przeł. M. Rogalski, Warszawa 2021.
- van Deurzen E., *Existentialism and Existential Psychotherapy*, [w:] Ch. Mace (red.), *Heart and Soul. The therapeutic face of philosophy*, London–New York 1999, s. 216-235.
- van Deurzen E., *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*, przeł. A. Wilkin-Day, Warszawa 2010.
- van Deurzen E., Hanaway M., *Preface*, [w:] też (red.), *Existential Perspectives on Coaching*, Hampshire 2012, s. xv-xix.
- Warnock M., *Egzystencjalizm*, przeł. M. Michowicz, Warszawa 2005.
- Wojtasik B., *Podstawy poradnictwa kariery*, Warszawa 2011.
- Wong P.T.P., *Existential positive psychology and integrative meaning therapy*, „International Review of Psychiatry” 2020, Issue 32:7-8, s. 565-578, <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>.
- World Confederation for Existential Therapy, *What is existential psychotherapy*, <https://www.existentialtherapy.eu/defining-existential-therapy/> (dostęp: 27.02.2024).
- Yalom I., *Leżąc na kozetce. Powieść psychoterapeutyczna*, przeł. M. Rączkowska, Warszawa 2022 (ebook).
- Yalom I., *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008.
- Żelazny M., *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Toruń 2011.

Filozofia w działaniu: egzystencjalizm w doradztwie, terapiach i coachingu

Abstrakt: Stawiając za swój przedmiot ludzkie istnienie, wraz z wpisanym weń poszukiwaniem wartości i sensu, próbą życia pełnego i zaangażowanego, wolnego i autentycznego, filozofia egzystencji stanowi interesującą doktrynę dla terapeutów, doradców i coachów, którzy w swoim podejściu do człowieka zwracają szczególną uwagę na jego egzystencjalne kryzysy i cierpienia, ale także na jego wolność, chęć rozwoju i możliwość dokonywania wyborów. Koncepcje filozofów, takich jak Heidegger, Kierkegaard, Sartre czy Jaspers, łączone często z myślą fenomenologiczną i hermeneu-

tyczną, wykorzystywane są w praktyce psychoterapii zorientowanych egzystencjalnie: w logoterapii, analizie egzystencjalnej, analizie Dasein (*Daseinsanalyse*), terapii egzystencjalno-humanistycznej, terapii egzystencjalno-fenomenologicznej, bywają także asymilowane w ramach procesów doradczych i coachingowych. Szeroko pojęte poradnictwo egzystencjalne „wymyka się” prostej definicji: cechuje je różnorodność zarówno w zakresie doboru metod i technik pracy, jak i podejmowanych problemów czy odniesienia do konkretnej koncepcji filozoficznego egzystencjalizmu. Być może za wspólny mianownik podejścia egzystencjalnego w poradnictwie uznać należy dialog między terapeutą/coachem/doradcą a klientem: relację za każdym razem inną, gdyż opartą na wzajemnej otwartości i bezzakończoności, relację będącą jednocześnie „autentycznym spotkaniem” dwóch egzystencji.

Słowa kluczowe: egzystencjalizm, psychoterapia egzystencjalna, coaching egzystencjalny, doradztwo filozoficzne

Philosophy in action: existentialism in counselling, therapy and coaching

Abstract: With its focus on human existence, with its inherent search for value and meaning, the attempt to live a full and committed, free and authentic life, the philosophy of existence is an interesting doctrine for therapists, counsellors and coaches who, in their approach to man, pay particular attention to his existential crises and sufferings, but also to his freedom, his desire for self-development and his ability to make choices. The concepts of philosophers such as Heidegger, Kierkegaard, Sartre and Jaspers, often combined with phenomenological and hermeneutic thought, are used in the practice of existentially oriented psychotherapy: in logotherapy, existential analysis, Dasein analysis (*Daseinsanalyse*), existential-humanistic therapy, existential-phenomenological therapy and are sometimes assimilated in counselling and coaching processes. Existential counselling, in its broadest sense, “escapes” a simple definition: it is characterised by diversity both in the choice of methods and techniques, the problems addressed and the reference to a particular concept of philosophical existentialism. Perhaps the common denominator of the existential counselling approach is the dialogue between therapist/coach/counsellor and client: a relationship that is different every time, because it is based on mutual openness and without presuppositions, a relationship that is at the same time an “authentic encounter” between two existences.

Keywords: existentialism, existential psychotherapy, existential coaching, philosophical counselling



Część II

Konteksty

Stefan Konstańczak

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0001-8911-1257

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr8>

Efektywność health coachingu w dobie pandemii

Jak najdłuższe zachowanie dobrego zdrowia jest najważniejszym celem w życiu każdego człowieka. Ludzie są zatem gotowi na ponoszenie wielu wyrzeczeń, aby taki cel osiągnąć. Jednak wszystkie działania podejmowane w tym kierunku wymagają uprzedniego zrozumienia mechanizmów warunkujących jego kondycję na poziomie pożądanym przez jednostkę, a to zaś wymaga systematycznej kontroli jego stanu. Najtrudniej jest ludzi nauczyć systematyczności w staraniach, gdyż parametry zdrowia są kategorią dynamiczną i jednorazowe ich sprawdzenie nie może być uważane za wystarczające. Doświadczenia z innych krajów wykazują, że ludzie w staraniach o dobrą kondycję zdrowotną należy wspierać wszelkimi możliwymi sposobami, gdyż każde działanie na rzecz zdrowia skutkuje w przyszłości zmniejszeniem wysokości kosztów opieki medycznej. Im więcej ludzi będzie podejmowało takie starania, tym koszty te będą niższe, gdyż nakłady na opiekę zdrowotną są zasadniczą pozycją w budżecie każdego państwa. Właśnie dlatego na całym świecie dynamicznie rozwija się health coaching, który pozwala połączyć dobro własne jednostek z interesem państwa. Użycie angielskiego terminu „health coaching” jest zabiegiem celowym, gdyż polskie tłumaczenie „coaching zdrowia” lub „zdrowotny” sugeruje, jakoby przedmiotem jego oddziaływania było samo zdrowie, a nie konkretny człowiek. Health coaching łączy w sobie osiągnięcia tradycyjnego coachingu z metodami właściwymi specjalistycznej terapii medycznej. Jego medyczna przydatność została wykazana w przypadkach leczenia uzależnień i chorób przewlekłych. Większość społeczeństwa nie odczuwa dolegliwości zdrowotnych, niemniej coraz większa grupa zaczyna profilaktycznie zabiegać o utrzymanie stanu swego zdrowia i samopoczucia na stabilnym poziomie. Właśnie w jej stronę skierowana jest nowa forma wsparcia nazwana coachingiem wellness, która ma pomagać ludziom w uzyskaniu samokontroli nad swoim zdrowiem i samopoczuciem.

Niniejsze opracowanie nie ma jednak charakteru przewodnika health coachingu, jako że ich jest już upublicznionych bardzo wiele, ale ma na celu wzbogacenie teore-

tycznych podstaw tej formy coachingu, gdyż ich niedostatek powoduje, że jest on ciągle traktowany podejrzliwie w środowisku akademickim, co przekłada się w nieuzasadnioną rezerwę wobec możliwości jego wykorzystania w interesie zarówno jednostek, jak i całego społeczeństwa.

Fenomen coachingu

Coaching to termin powszechnie dziś stosowany, choć rzadko kto zastanawia się nad jego pochodzeniem. „Etymologicznie angielski termin «coach» pochodzi od środka transportu, wywodzony jest z węgierskiego słowa *kocai* oznaczającego powóz nazwany od nazwy miejscowości, w której został wyprodukowany”¹. Współczesna ekspansja coachingu ma jednak swoje źródła w USA i w Wielkiej Brytanii. Pierwsze zastosowanie terminu „coaching” w instytucji naukowej odnotowano w 1830 r. dla oznaczenia zatrudnionego na Uniwersytecie Oksfordzkim nauczyciela sprawującego funkcję instruktora bądź trenera, który „prowadził” studenta do pomyślnego zdania egzaminu. Słowo „coaching” zostało wówczas użyte do opisanego procesu przeprowadzenia osoby z niekorzystnego dla niej miejsca, w którym się aktualnie znajduje, do sytuacji, w której pragnęła się znaleźć. Istotą coachingu od tego momentu staje się progresywny rozwój jednostki, która zostaje nim objęta. Chodziło tu o to, aby cel, który dzięki niemu osiągnano, pozwalał jednostce zająć korzystniejszą pozycję w otoczeniu społecznym. Takie rozumienie coachingu oddaje definicja sformułowana przez Johna Withmora, wedle którego coaching „jest uwolnieniem potencjału ludzi, aby zmaksymalizowali własne osiągnięcia. Pomaga im się uczyć, ale sam nie uczy”². Niemniej jednak nie jest to jedyny sposób rozumienia coachingu jako profesji. Coach otrzymuje bowiem zlecenie od zleceniodawcy, które realizuje, a z uzyskanych efektów jest rozliczany. Jego praca nie ma jednak instrukcyjnie określonych ram i zakresu obowiązków. Elastyczne uwarunkowania wykonywanej pracy powodują trudność w jej zdefiniowaniu, gdyż osoba coacha nie zajmuje pierwszoplanowego miejsca, znajduje się jakby w cieniu projektu, który realizuje. Nic zatem dziwnego, że w encyklopediach specjalistycznych definiuje się coaching, a na ogół pomija osobę coacha, co domyślnie zakłada możliwość zespołowego realizowania każdego projektu. Dla wymogów definicyjnych stosuje się niekiedy uproszczone określenie, w jakim „Coaching jest procesem szkoleniowym lub rozwojowym, w którym osoba wspierana jest w osiągnięciu pożądanego efektu lub kompetencji zawodowej”³. Funkcjonuje również potoczne rozumienie coachingu,

¹ R. Carrilas, A. Sanchez, *Coaching* – hasło, [w:] J.A. Fadul (red.), *Encyclopedia of Theory & Practice in Psychotherapy & Counseling*, Raleygh 2014, s. 123.

² J. Whitmore, *Coaching for performance: GROWing human potential and purpose: The principles and practice of coaching and leadership*, London 2009, s. 11.

³ R. Carrilas, A. Sanchez, dz. cyt., s. 123.

zaczepnięte zapewne z praktyki trenera (coacha) w sporcie, w którym coaching jest rozumiany jako nieinstytucjonalna relacja pomiędzy dwiema osobami, z których jedna, posiadając większe doświadczenie i umiejętności, przekazuje mniej doświadczonej porady i wskazówki.

W takim stanie rzeczy jedną z najważniejszych kwestii pozostaje odróżnienie coachingu od zbliżonych procedur, w których odbywa się ukierunkowana interpersonalna transmisja informacji. Najczęstszą formą takiego przekazu jest zarządzanie, które polega na zapewnieniu tego, że ludzie robią to, co potrafią. Dla odmiany istota szkolenia zawiera się w uczeniu ludzi robienia tego, czego jeszcze nie potrafią robić. Mentoring zaś to udowadnianie ludziom, jak naprawdę dobrzy są w robieniu czegoś, a zatem kończy się mobilizowaniem ich do zrobienia tego lepiej, niż to robili dotychczas. Poradnictwo natomiast pomaga ludziom dawać sobie radę z problemami, które napotykają. Coaching w tym zestawieniu jest procedurą zupełnie odmienną – nie jest prostą relacją typu „powiem, co i jak masz zrobić”, a klient po prostu robi to wedle przekazanego algorytmu. Coaching nie wskazuje, a tylko pomaga klientom odkryć w sobie potencjał, o istnieniu którego nie mieli dotąd pojęcia. W sensie metaforycznym bazuje na teorii, że każdy człowiek jest wyjątkowy i ma umiejętności i możliwości, które tkwią w jego wnętrzu, a samo ich uświadomienie umożliwia wykorzystanie ich w najlepszym własnym interesie. Inaczej mówiąc, coach uświadamia klientom, że są lepsi w rozwiązywaniu problemów, niż im się do tej pory wydawało. Rzecz nie polega jednak tylko na samym uświadomieniu, ale na praktycznym jego wykorzystaniu.

Profesjonalny coaching wykorzystuje szeroki zakres umiejętności komunikacyjnych (na przykład ukierunkowanych powtórzeń, słuchanie, zadawanie pytań, wyjaśnianie itp.), aby pomóc klientom zmienić ich perspektywę, a tym samym odkryć różne rozwiązania, aby osiągnąć pożądane cele. [...] W tym sensie coaching jest „metazawodem”, który może mieć zastosowanie do wspierania klientów w każdym przedsięwzięciu, począwszy od ich dowartościowania w wymiarze osobistym, zawodowym, sportowym, społecznym, rodzinnym, politycznym, duchowym itp.⁴

Charakterystycznym rysem coachingu nieomal od jego samych początków był ścisły związek z kondycją zdrowotną jednostek i całego społeczeństwa. Dla specjalistów z zakresu medycyny od dawna było wiadome, że kondycja zdrowotna ludzi zależy od ich aktywności fizycznej. Zapewne dlatego już w 1861 r. zastosowano techniki właściwe dla coachingu w procesie zmiany trybu życia jednostek zainteresowanych poprawą swej kondycji fizycznej⁵.

⁴ Tamże, s. 124.

⁵ Tamże, s. 123.

Zdrowie a coaching

Z punktu widzenia socjologii zachowania prozdrowotne są determinowane przez występowanie dysfunkcji fizycznych (niepełnosprawność), chęć poprawy jakości życia, doświadczenia z dotychczasowych terapii oraz ryzyko śmierci. Dopiero mając rozeznanie w tych kwestiach, można skutecznie wpływać na innych, wyposażając ich w umiejętności dotyczące tego, „jak poprawić własną kondycję zdrowotną oraz samopoczucie, a także jak złagodzić niepełnosprawność i chorobę”⁶.

Coaching jednak nie zastępuje personelu medycznego, lecz wspiera jednostki w zbiegach na rzecz jak najdłuższego zachowania kondycji zdrowotnej umożliwiającej samodzielną egzystencję. Nie zajmuje się więc biofizyczną stroną człowieka, lecz jego prozdrowotnymi zachowaniami, ważniejsza dla coachów nie jest zatem wiedza medyczna, ale znajomość psychologicznych i socjologicznych uwarunkowań ludzkiej aktywności.

Health coaching to termin nieostry, którego zdefiniowanie sprawia niemało problemów przedstawicielom tej dyscypliny. Problem polega głównie na tym, że kojarzy się nieomal automatycznie z medycyną. Ponadto w literaturze dotyczącej problematyki zdrowia funkcjonują dziedziny, których obszar zainteresowania jest bliskoznaczny do health coachingu. Chodzi tu zwłaszcza o psychologię zdrowia i psychologię medycyny. Niemniej istotne jest to, że sama służba zdrowia nieustannie ogranicza swoje kontakty z pacjentami, którzy niekiedy czują się pozostawieni sami sobie, co zresztą odpowiada stanowi faktycznemu. Z badań i statystyk wynika, że długość życia jednostki zależy nie od liczby wizyt w instytucjach ochrony zdrowia, ale od własnej zapobiegliwości w tej kwestii. Wspieranie pacjentów w takim kierunku, aby sami potrafili jak najdłużej utrzymywać się w dobrej kondycji fizycznej i intelektualnej w aspekcie ogólnospołecznym, jest zatem nie mniej ważne od instytucjonalnej opieki medycznej. W takim przypadku ujawnia się problem natury językowej, gdyż pacjent znajdujący się pod opieką coacha staje się jego klientem, co w bioetyce zazwyczaj jest uznawane za przejaw procesu merkantylizacji medycyny. Jest to istotna kwestia, gdyż zarówno klient, jak i pacjent sam płaci za usługę, którą zamawia. Natomiast w przypadku klasycznego coachingu za usługę coacha płaci najczęściej instytucja, w której postanowiono zarówno zoptymalizować organizację pracy, jak i podwyższyć motywację pracowników. Dlatego stosowanie słowa „klient” w odniesieniu do osoby, z którą coach pracuje, nie wydaje się trafnym rozwiązaniem. Uzus językowy w społeczeństwie narzuca treść pojęcia, a zatem i rozumienie społecznego usytuowania coachingu.

Praca coacha wiąże się bowiem z usprawnianiem powodowanych przez czynniki ludzki stanów rzeczy, które z jakichś powodów zostały uznane za niezadowolające.

⁶ D. Mechanic, D.D. McAlpine, *Health and illness behaviours* – hasło, [w:] E.F. Borgatta (red.), *Encyclopedia of Sociology*, t. 2, New York 2000, s. 1126.

W tym sensie można zauważyć koincydencję z terapią, której celem jest poprawa kondycji zdrowotnej pacjenta. Różnica zasadnicza pomiędzy coachingiem a terapią polega na tym, że w terapii istnieją gotowe algorytmy, którymi można się kierować, aby mieć względną pewność wyprowadzenia pacjenta z choroby. W procedurach coachingowych takiego komfortu nie ma – znany jest stan istniejący, który jednak w standardowej sytuacji nie jest dramatyczny i nie wymaga stosowania drastycznych metod ani nadmiernego pośpiechu. Trzeba jednak samemu nie tylko zdiagnozować sytuację, określając czynniki, które zdeterminowały stan istniejący, ale i samodzielnie wybrać – na własne ryzyko – drogę prowadzącą do poprawy tego stanu rzeczy. Ma to niebagatelne znaczenie w przypadku określania odpowiedzialności za niepowodzenie całego procesu coachingowego. Poczucie bezpieczeństwa w przypadku coacha jest dużo mniejsze niż w przypadku terapeuty posługującego się sprawdzonymi od wieków algorytmami procedur leczniczych⁷. Istotne znaczenie dla rozróżnienia pracy coacha i terapeuty ma także miejsce, w którym praca jest wykonywana. Każdy terapeuta przyjmuje w swoim gabinecie, gdy tymczasem coach musi pracować na obcym terenie: instytucji lub osoby, która go wynajęła. Oznacza to także, że terapeuta nie jest w stanie przeprowadzać sesji coachingowych nie tylko z powodu braku kompetencji, ale zwłaszcza z powodu braku nawyków pracy przy otwartej kurtynie. Terapia jest ponadto nastawiona na likwidację stanu patologicznego, a więc efekty pracy są zauważalne natychmiast lub po krótkim czasie. Natomiast w przypadku coachingu efekty są uzyskiwane po upływie długiego czasu, a stanu zastanego z pewnością nie można nazwać patologicznym, niemniej jego zmiana jest celem takiej działalności. Niebagatelne jednak znaczenie dla skuteczności zarówno terapii, jak i coachingu ma kwestia zachowania poufności, co dla coacha jest bez wątpienia trudniejsze do zrealizowania niż dla terapeuty. Terapeuta wreszcie wyciąga wnioski i stawia diagnozę na podstawie informacji płynących z przeszłości, podczas gdy coach informacje czerpie z terażniejszości, ale sensem zmiany powodowanej przez niego jest nowe uporządkowanie stanów przyszłych.

Konwencjonalny sposób reorientacji zachowań zdrowotnych polega na ograniczeniu zachowań szkodzących zdrowiu, względnie ich modyfikacji tak, aby ograniczyć ich niepożądany wpływ. „Najczęściej stosowany jest model wiary we własne zdrowie, w którym stymuluje się profilaktyczne działania prozdrowotne wynikające z psychologicznej analizy korzyści i strat”⁸. W żadnym przypadku coach nie może brać na siebie odpowiedzialności za poprawę kondycji zdrowotnej coachee, gdyż wszystkie pozytywne osiągnięcia zanikną z momentem zakończenia sesji. Coach zatem nie leczy, choć w literaturze medycznej podkreśla się, iż jedną z zasadniczych funkcji,

⁷ Brak poczucia bezpieczeństwa coacha Bruce Peltier traktuje jako jedną z zasadniczych różnic pomiędzy terapią a coachingiem. Zob. B. Peltier, *Psychologia coachingu kadry menadżerskiej. Teoria i zastosowanie*, przeł. G. Skoczylas, Poznań 2005, s. 33.

⁸ Tamże.

które opieka medyczna musi wypełniać, jest podtrzymywanie w kliencie (pacjencie) przekonania o tym, że samodzielnie jest w stanie zmierzyć się ze swoimi problemami zdrowotnymi w taki sposób, aby w dającej przewidzieć się przyszłości jego problemy zostały rozwiązane bądź zupełnie zanikły⁹. Zadania tego jednak nie wypełni żaden terapeuta pracujący w instytucji opieki zdrowotnej, mający pod opieką pewną grupę pacjentów z jednorodnymi zazwyczaj problemami zdrowotnymi, gdyż sam nie jest w stanie poświęcić wystarczająco wiele czasu na poznanie przyczyn problemów swoich podopiecznych, jeśli nie mają one podłoża klinicznego.

Znaczenie stylu życia dla zachowania dobrego zdrowia znane jest specjalistom od ochrony zdrowia od półwiecza, gdy Marc Lalond, kanadyjski minister zdrowia, na Światowym Forum Zdrowia w 1973 r. wygłosił referat, w którym przedstawił wyniki badań kilkudziesięciu tysięcy osób nad determinantami długości życia. Sformułował wówczas koncepcję pola zdrowia (field health), wedle której na zdrowie jednostek największy wpływ wywierają: styl życia, środowisko (społeczne i biologiczne); czynniki biologiczne (wrodzone) oraz instytucjonalna opieka medyczna¹⁰.

Analizując przyczyny zgonów w Kanadzie i w innych państwach, doszedł on do wniosku, iż styl życia aż w 75% determinuje długość życia człowieka. Środowisko odpowiednio w 20%, opieka medyczna zaś tylko w 5%. Wskazał też, że czas już odrzucić tradycyjne spojrzenie na determinanty zdrowia i chorób, gdyż pokładanie nadmiernych nadziei w lecznictwie powoduje, że coraz większe nakłady kieruje się na opiekę medyczną, co w świetle wyników zaprezentowanych badań jest mało efektywnym działaniem. To promocja zdrowego stylu życia i profilaktyka, przy znikomych nakładach, przyniosą zdecydowanie więcej korzyści niż miliardy wydane na instytucjonalną opiekę medyczną¹¹.

Tego typu wnioski otworzyły także przed coachingiem szerokie pole do działania. Teoretycznie zadanie to mógłby spełniać personel medyczny, ale jest to fizycznie niemożliwe, gdyż liczba pacjentów wymagających konsultacji i zdiagnozowania jest na tyle duża, że poświęcenie im wystarczającej ilości czasu dla reorientacji ich postaw prozdrowotnych jest niemożliwe. Podobne zastrzeżenie dotyczy nauczycieli, dla których dodatkową przeszkodą byłby także brak wystarczających kompetencji w tej dziedzinie. To zadanie może jednak spełnić coach, dla którego praca w dużych jednorodnych grupach jest na porządku dziennym. A co istotne, nie musi on posiadać kompetencji lekarskich, aby taki cel osiągnąć.

Przekonanie ludzi do tego, że własne zdrowie powinno być dla nich priorytetem, nie wydaje się szczególnie trudne, znacznie trudniejsze jest przekonanie do inwestowania czasu i wysiłku w tym kierunku. Teoria umieszcza potrzeby zdrowotne wśród

⁹ N.S. Jecker, W.T. Reich, *Care* – hasło, [w:] S.G. Post (red.), *Encyclopedia of Bioethics*, t. 1, Farmington Hills 2004, s. 371.

¹⁰ M. Lalond, *A New Perspective on the Health of Canadians*, Ottawa 1974, s. 31-37.

¹¹ S. Konstańczak, *Etyka pielęgnarska*, Warszawa 2010, s. 61.

potrzeb egzystencjalnych pierwszego rzędu. Sugeruje się także wewnętrzny ich podział na „potrzeby higieny profilaktyki oraz potrzeby terapii”. Pierwsza kategoria jest zależna wyłącznie od samych ludzi, a na dodatek warunkuje bezpośrednio długość trwania oraz jakość życia. Druga kategoria zaś wymaga pomocy zewnętrznej, gdyż jest związana „z likwidacją konkretnych schorzeń i usuwaniem ich skutków”¹². Health coaching jest zatem skierowany na potrzeby mieszczące się w ramach pierwszej kategorii.

Problemem zasadniczym są kwestie odwołania się do badań naukowych dotyczących psychologicznych uwarunkowań własnego stanu zdrowia. Także апробowane powszechnie teorie psychologiczne dotyczące indywidualnego rozwiązywania własnych problemów zdrowotnych nie pozwalają bezkrytycznie stosować się do ich wskazań. Jak trafnie zauważają teoretycy coachingu, „Maslow badał zdrowych, w pełni funkcjonujących ludzi, aby uzyskać głębszy wgląd w ludzką naturę”¹³, a Freud swoją psychoanalityczną teorię budował na badaniach ludzi mających problemy tylko z własnym zdrowiem psychicznym. Rozdzielanie uwarunkowań psychicznych od środowiskowych w ocenie własnej kondycji zdrowia jest czymś powszechnym. Uważa się na ogół, że zdrowie dotyczy tylko naszego ciała, ignorując zarazem jego uwarunkowania psychiczne. Chodzi o to, że ludzie zazwyczaj wyżej oceniają swoją kondycję psychiczną od fizycznej. Zaburzenia psychiczne są czymś wstydlivym i o ile człowiek zdaje sobie z nich sprawę, to ukrywa je przed otoczeniem. Świadomość tego, że na nasze zdrowie wpływają różnego rodzaju przeciążenia umysłu, niesprzyjająca atmosfera pracy bądź otoczenia społecznego, stale jednak rośnie, co powoduje, że chętnych do samodzielnego uporządkowania otoczenia tak, aby nie powodowało zagrożeń dla zdrowia, jest coraz więcej. Wystarczy przypomnieć kategorię wypalenia zawodowego, którą należy umieścić w grupie dysfunkcji psychicznych – już dawno przestała być czymś wstydlivym i jest uznawana za chorobę zawodową. Rzecz jednak w tym, że nauczyciele na wszystkich poziomach edukacji, z racji posiadanych kwalifikacji i zainteresowania podtrzymywaniem dobrej kondycji własnego zdrowia, są wdzięczną grupą dla prowadzenia sesji coachingowych, które mogłyby ich uchronić przed przedwczesnym wypaleniem zawodowym. To samo zresztą dotyczy całego środowiska medycznego. Jest z tym związany pewien paradoks, gdyż teoretycznie ma ono najwyższe kompetencje w kwestiach determinant zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego, a nie potrafi samo uchronić się przed destrukcyjnym wpływem czynników zewnętrznych. Możliwa jest także sytuacja, w której to personel medyczny posiadający udokumentowane kompetencje w zakresie coachingu medycznego będzie zgłaszał największe zapotrzebowanie na specjalistyczną usługę health coachingu.

¹² T. Kocowski, *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Wrocław 1982, s. 176-177.

¹³ J. Whitmore, *Coaching for performance: GROWing human potential and purpose: The principles and practice of coaching and leadership*, London 2009, s. 201.

Specyfika pracy tradycyjnego coacha polega także na tym, że jego klientami są osoby aktywne, pracujące i odgrywające rozliczne role społeczne. Jest to bardzo istotne, gdyż są one zazwyczaj pozytywnie nastawione do wszelkich inicjatyw, które mają odgrywanie tych ról ułatwić, nawet jeśli będzie to wymagało czasu i wysiłku z ich strony. W zasadzie cała teoria coachingu jest nastawiona na pracę z takimi klientami. Oznacza to pewien komfort pracy, gdyż druga strona jest również zainteresowana pomyślnym zakończeniem rozpoczętej sesji. Potwierdzają to badania psychologów: „Osoby, które pracują, aby utrzymać rodzinę, pielęgnują relacje społeczne i rozwijają swoje zainteresowania, nie interesują się zwykle zabronioną aktywnością. Ich plan dnia jest tak wypełniony, iż nawet gdyby ich ona pociągała, nie znalazłyby na jej realizację czasu i energii”¹⁴. Coaching jednak jest prowadzony wśród ludzi, którzy, mówiąc trywialnie, ze względu na posiadane dyspozycje fizyczne lub psychiczne nie nadążają za tempem życia codziennego. Pozytywnie postrzegają zatem swoją przeszłość, a niewiele spodziewają się od przyszłości. W perspektywie temporalnej horyzont zdarzeń ważnych w ich życiu zamyka się w krótkim okresie. Jest to ważne stwierdzenie dla każdego coacha, gdyż każde rozszerzenie tej perspektywy musi przynieść pozytywne zmiany w życiu danej jednostki. Wiąże się to bowiem z poczuciem rozszerzenia poczucia samokontroli nad swoim życiem i otoczeniem.

Odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie ulegają słabościom i różnego rodzaju pokusom, należy zatem szukać nie w wynikach badań typowych grup społecznych, ale z jakichś względów dysfunkcyjnych. Amerykański kryminolog Travis C. Pratt potwierdza, że „niski poziom samokontroli wiąże się z przyjmowaniem specyficznej perspektywy temporalnej: przypisywaniem większej wagi czynnikom nieodległym w czasie”¹⁵. Powoduje to, że ludzie mający problemy z własnym zdrowiem nie tyle wstydzą się ich, ile nie dowierzają skuteczności oddziaływań zewnętrznych, z góry zakładając niekiedy, że będą one również nieskuteczne, podobnie jak działania podjęte wcześniej przez nich samych.

W health coachingu trzeba także mieć na uwadze, że typowe w środowiskach zawodowych zachowania ludzi nie muszą mieć odzwierciedlenia w pracy z ludźmi borykającymi się z fizycznymi i psychicznymi przypadłościami, których systemy wartości są bardziej labilne od ludzi zdrowych. Wynika to z tego, że samo doświadczenie choroby, względnie dysfunkcji własnego organizmu wiąże się z oddziaływaniem silnych stresorów „zakłócających dotychczasowe życie i funkcjonowanie człowieka, powodujących znaczny dyskomfort, będących źródłem bólu i cierpienia. To także zakłócenie ważnych potrzeb życiowych oraz uniemożliwienie realizacji dotychcza-

¹⁴ S. Florek, P. Piotrowski, *Teoria samokontroli/biegu życia autorstwa T.C. Pratta – propozycja rozwinięcia ewolucyjnego*, „Resocjalizacja Polska” 2018, nr 2, s. 74.

¹⁵ Tamże, s. 78.

sowych funkcji zawodowych, społecznych i rodzinnych, łącznie z pogorszeniem się sytuacji ekonomicznej”¹⁶.

W medycynie zaś jest mowa o różnych poziomach odczuwania dolegliwości somatycznych, nie każda bowiem choroba upośledza funkcjonowanie człowieka. Wydaje się, że dla coachingu najważniejsze jest, aby klient miał świadomość istnienia swej przypadłości. Psychologia medycyny wyróżnia trzy takie poziomy:

- objaw percepcyjny – kiedy pacjent doświadcza różnych objawów somatycznych;
- objaw poznawczy – to sytuacja, gdy pacjent uzmysławia sobie bezsens występowania danych objawów;
- objaw behawioralny – kiedy pacjent decyduje się na poszukiwanie pomocy medycznej w związku z pojawiającymi się objawami¹⁷.

Ofiarą tego jest właśnie system wartości, w którym wraz z obniżaniem się samooceny rośnie poczucie braku kontroli nad własnym życiem. W takim środowisku uwidaczniają się w całej rozciągłości negatywne skutki oddziaływania odczuwanych dysfunkcji na stabilną dotąd hierarchię wartości. Psycholodzy bowiem twierdzą, że:

- (1) zachowania człowieka, wbrew powszechnym przekonaniom, mają w dużym zakresie charakter zautomatyzowany lub udział świadomej refleksji poprzedzający ich wykonanie jest ograniczony do niezbędnego minimum;
- (2) ludzie często zachowują się w sposób sprzeczny z wartościami, co do których deklarują, że są dla nich ważne;
- (3) system wartości uznawanych i wykorzystywanych przez podmiot jest niezwykle labilny i szczególnie podatny na wpływ kontekstu sytuacyjnego¹⁸.

Nic zatem dziwnego, że w specjalistycznej literaturze zauważalny jest problem ze zdefiniowaniem health coachingu. Nawet sama nazwa budzi wiele kontrowersji, gdyż sugeruje medyczne proweniencje coachingu. Tymczasem zdrowie człowieka jest warunkowane tysiącami determinant wewnątrznych i zewnętrznych. Jako wartość ma znaczenie uniwersalne, gdyż każdy zdrowy człowiek pragnie utrzymać swoją kondycję fizyczną i psychiczną jak najdłużej w stanie nie gorszym niż dotychczas, a wszystkie jednostki, które mają deficyty zdrowotne, pragną je wyeliminować, najczęściej na drodze powrotu do sytuacji, w której owych deficytów jeszcze nie było.

Dlatego znaczenie coachingu zdrowotnego nieustannie rośnie od czasu, gdy w badaniach społecznych wykryto zasadniczą zbieżność pomiędzy długością życia jednostek a ich stylem życia. To nie liczba kontaktów z instytucjami opieki zdrowotnej decyduje o naszym zdrowiu, ale osobista dbałość o zdrowie. Zapewne jednak podnoszenie

¹⁶ A. Bartosiewicz, R. Zarzycka-Bienias, *Coaching zdrowia w chorobach somatycznych*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2020, nr 3, s. 207.

¹⁷ Tamże.

¹⁸ S. Florek, *U źródeł wartościowania*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2006, nr 3, s. 47.

kompetencji w sprawach własnego zdrowia jest nader korzystne dla całego społeczeństwa, dlatego health coaching w szybkim tempie rozwija się na całym świecie.

Istota health coachingu

Zdrowie stanowi dla każdego człowieka wartość, która determinuje wszystkie formy aktywności życiowej. Kiedy pojawiają się symptomy pogarszania się stanu zdrowia, których przyczyn jednostka nie jest w stanie sama sobie wyjaśnić lub nie jest w stanie ich powstrzymać, szuka pomocy u specjalistów. Coach może być jednym z nich, a przestrzeń do działania stwarzają mu sytuacje, które nie wymagają specjalistycznej interwencji medycznej, choć obniżają samopoczucie i ograniczają możliwości działania danej osoby. W punkcie wyjścia niezbędne jest zatem rozróżnienie pomiędzy interwencją medyczną a interwencją coacha. Po pierwsze, obie formy zewnętrznego oddziaływania na pacjenta nie mogą być stosowane równoległe, z wyjątkiem sytuacji, w której lekarz czy też pielęgniarka potrafią samodzielnie prowadzić sesje coachingowe w ramach prowadzonej terapii. W każdej innej sytuacji health coaching zdrowotny nie może nakładać się na proces leczenia pacjenta. Inaczej mówiąc, pacjent nie może być klientem w związku z przypadłością, która jest leczona za pomocą specjalistycznej terapii. Podważanie autorytetu profesjonalistów musi być zatem wykluczone z praktycznej działalności coachów. Rośnie jednak grupa ludzi, którzy są rozczarowani tym, co im zaoferowała standardowa medycyna i są gotowi do samodzielnego wysiłku, jeśli prowadzić on może do poprawy ich kondycji zdrowotnej. Jest to związane z rosnącymi kompetencjami ludzi w kwestiach własnego zdrowia. Niezadowoleni ze skuteczności otrzymanej pomocy medycznej pacjenci często stawiają na samoleczenie, wykorzystując do tego celu dostępne informacje na temat leków, suplementów diety czy też technik relaksacyjnych. We współczesnym świecie zdolność do jak najdłuższego zachowania dobrego zdrowia z wykorzystaniem różnych form odnowy biologicznej zyskuje bowiem nieustannie na znaczeniu. Ponieważ wszyscy byli bądź są pacjentami, to umownie można podzielić ich wedle prostej zasady na dwie grupy podług kryterium gotowości wniesienia własnego wkładu w zachowanie dobrego zdrowia. Grupa gotowa do ponoszenia wyrzeczeń w tej kwestii nie jest dominującą liczebnie w społeczeństwie, gdyż większość pokłada całą nadzieję w specjalistycznej opiece medycznej. Paradoksem jest to, że tacy ludzie żyją właśnie najkrócej. Okazuje się bowiem, że „poziom wykształcenia i status materialny mają tu znacznie większy wpływ niż styl życia, nadwaga czy bariery w dostępie do opieki medycznej. W sumie – jak podpowiada nam zdrowy rozsądek i doświadczenie – każdy otrzymuje od życia tyle, za ile sam jest w stanie zapłacić”¹⁹. Nie należy tego jednak rozumieć dosłownie, gdyż chodzi o to, że nad

¹⁹ J.L. Kurkowski, *Medycyna. Bioetyka i polityka*, @-medica press, Warszawa 2002, s. 187.

własnym zdrowiem trzeba pracować i jeśli ktoś nie dokłada do tego własnych starań, jego życie jest relatywnie krótkie. Właśnie takie uwarunkowania powodują, że health coaching zyskuje na znaczeniu. Co najistotniejsze, można nim objąć zarówno osoby, które cieszą się dobrym zdrowiem, jak i te, które na skutek niepełnosprawności czy chronicznych dolegliwości nie mogą być uznane za zdrowe. Umiejętność zarządzania własnym bądź cudzym zdrowiem zyskuje ciągle na znaczeniu, a ludzi przekonanych o tym na szczęście przybywa. W interesie całego społeczeństwa jest, aby takich ludzi było jak najwięcej. Otwiera to przed coachingiem ogromne pole do wykazania się swą społeczną przydatnością, gdyż osoby świadome potrzeby zmian w swoim stylu życia są znacznie wdzięczniejszymi klientami od tych, u których postawy prozdrowotne trzeba kształtować od podstaw.

Profesjonalny health coaching ma jednak stosunkowo krótką historię, gdyż za jego prekursorów uważa się Williama R. Millera oraz Stephena Rollnicka, którzy w 1980 r. wdrożyli eksperymentalną wówczas technikę sprzyjającą prozdrowotnym zachowaniom, którą nazwali „motivational interviewing”. Współpraca psychologa ze specjalistą od polityki zdrowotnej od samego początku była stosowana w środowiskach osób uzależnionych, których największym problemem był brak motywacji do rzucenia nałogu. Specyfika takich interwencyjnych wywiadów motywacyjnych polegała na tym, że dzięki odpowiednio ukierunkowanym pytaniom osoba poddawana tego typu oddziaływaniu nie była stygmatyzowana zwrotami typu „alkoholik”, „ćpun” czy „pijak”, ale sama poszukiwała dla siebie adekwatnego określenia. Skuteczność tej metody skłoniła obu naukowców do rozszerzenia zakresu jej stosowania na ludzi przewlekle chorych na cukrzycę, choroby układu krążenia oraz z zaburzeniami w odżywianiu.

Motivational interviewing wedle samych twórców tej metody to „ukierunkowana na klienta, dyrektywna procedura wzmacniania wewnętrznej motywacji do zmiany poprzez rozpoznanie i przezwyciężanie ambiwalencji”²⁰. Na uwagę zasługuje w tej definicji to, że nie mówi się w niej o pacjencie, tylko o kliencie, a zatem jest to metoda bliska coachingowi. Metoda ta jest obecnie powszechnie wykorzystywana w psychoterapii. Jej istota polega na tym, że klientom najpierw uświadamia się, z czego wynika ich problem, a samo jego zrozumienie warunkuje możliwość znalezienia jego rozwiązania na własną rękę. Drogi przezwyciężenia problemu początkowo wydają się dla klientów nieosiągalne, stąd pojawia się ambiwalencja postaw, gdyż z jednej strony klienci chcą przezwyciężyć swój problem, a z drugiej nic nie robią w tym kierunku, bo nie wierzą w to, że są to w stanie osiągnąć samodzielnie. W tym właśnie leży sens całej metody, że klienci zyskują wiarę w to, że jest to dla nich możliwe. Wystarczy przecież stosunkowo niewielka modyfikacja dotychczasowego stylu życia, aby nieprzezwyciężalne dotąd problemy zaczęły zanikać bądź przestały być bardzo uciążliwe dla klientów. Takimi

²⁰ W.R. Miller, S. Rollnick, *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*, New York 2002, s. 25.

sposobami samodzielnego wychodzenia z problemu jest np. przestrzeganie nałożonych przez siebie ograniczeń, ponadto aktywne uczestnictwo w leczeniu, a więc także przestrzeganie zaleceń lekarzy czy dietetyków, a nade wszystko dostosowana do własnych możliwości aktywność fizyczna. Skuteczność motivational interviewing potwierdza zarówno praktyka coachingu, jak i praktyka medyczna, dlatego jej autorzy mówią o niej jako metodzie komunikacji z pacjentami/klientami dla wprowadzenia pożądanych zmian w ich stylu życia. Wykazują też wielką wiarę w ludzką racjonalność, zakładając, że zdrowie każdego człowieka można poprawić przez zastosowanie ich metody, gdyż nie ma osób zupełnie niezmotywowanych do działania w tym kierunku²¹. W świetle przeprowadzonych przez nich badań deklaracje tego typu nie znajdują potwierdzenia w ich systemach wartości. Swój opór klienci tłumaczą przede wszystkim niewiarą we własne siły, brakiem gotowości do działania na rzecz takich zmian, nieumiejętnością rozplanowania wprowadzania zmian, niedostatecznym wsparciem ze strony otoczenia społecznego oraz brakiem wewnętrznej siły i energii. Niekiedy mowa także o niedostatecznych środkach finansowych oraz braku poczucia tego, że takie zmiany są ważne i coś mogą poprawić w ich kondycji zdrowotnej. Wszystkie opory tego typu łatwo przełamać, jeśli się je zdąży rozpoznać.

Całą procedurę da się sprowadzić do trzech kroków, które musi wykonać każdy klient, z których pierwszy to sama gotowość do rozmowy o zmianie. Przełamanie muru niechęci do rozmowy o własnych słabościach i niedoskonałościach jest warunkiem powodzenia całej procedury. Na tym właśnie polega ambiwalencja prezentowanych przez klientów postaw, że wiedzą, jak chcieliby żyć, ale nie potrafią sobie wyobrazić tego, że są w stanie sami to osiągnąć. Przewyciężenie tej ambiwalencji to drugi krok w całej procedurze, w której coach zyskuje zaufanie klienta, co oznacza, że jego sugestie zostają ostatecznie uznane przez niego za własne decyzje. Ostatnim krokiem jest zaangażowanie klienta na rzecz wprowadzania istotnych zmian w swoim stylu życia. Rzeczą dyskusyjną pozostaje jednak utrwalenie prozdrowotnych postaw, gdyż klient pozostawiony sam sobie może powrócić do punktu wyjścia.

Cała praca Millera i Rolnicka zawiera także wiele wskazówek, zarówno dla coachów, jak i medyków, dotyczących wyjaśnienia mechanizmów powodujących powstawanie takich dysonansów postaw oraz skutecznych sposobów ich przewyciężania. Autorzy osiągają to, odwołując się do praktyki klinicznej, czyli do swej pracy z pacjentami uzależnionymi. Szczególnie dużo miejsca poświęca się pracy z pacjentami młodocianymi i znajdującymi się na początku dorosłego życia. Stanowią oni specyficzną kategorię pacjentów, ale też dają największe możliwości wprowadzenia prozdrowotnych zmian w swoim życiu, gdyż ograniczenia fizyczne właściwe dla wieku podeszłego u nich jeszcze nie występują. Nic zatem dziwnego, że wiele uwagi poświęca się przestrzeganiu

²¹ Tamże, s. 5.

zasad etycznych w pracy z takimi klientami, gdyż im młodszy podopieczny, tym większe niebezpieczeństwa grożą w przypadku nadmiernej ingerencji w jego podmiotowość. Niemniej jednak motivational interviewing jest skutecznym narzędziem i z pewnymi modyfikacjami powinno się z niego korzystać w każdej sesji health coachingu. Takim przykładem jego wykorzystania są sesje z klientami cierpiącymi na problemy zdrowotne wynikające z wysokiego ciśnienia tętniczego. Jest to jedna z najliczniejszych grup pacjentów w każdym systemie opieki zdrowotnej, a poza tym nieleczone nadciśnienie szybko prowadzi do kosztownej hospitalizacji.

Zastosowanie metody Millera i Rolnicka rozpoczyna się w takim przypadku od zapoznania klientów ze skutecznymi metodami obniżenia ciśnienia, które każdy może wykorzystywać na własną rękę, są to bowiem zdrowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna, ścisłe przestrzeganie harmonogramu brania leków, rzucenie palenia, a także zmniejszenie masy ciała. Można to zrealizować w bardzo prosty sposób poprzez dostarczenie klientom odpowiednich broszur oraz ulotek do samodzielnego przeczytania. Równoległe pracuje się z klientami dla przełamania wewnętrznego oporu przed wprowadzeniem tego typu zmian do własnego życia. To sami klienci muszą zrozumieć, skąd bierze się ich ten opór przed wprowadzeniem niezbędnych zmian. Inaczej mówiąc, taki „health coaching angażuje klientów do aktywnego odkrywania przyczyn, dlaczego są ambiwalentni wobec zmian”²². Dopiero na tym etapie możliwe jest efektywne stymulowanie własnej aktywności i zapobiegliwości na rzecz dbałości o własne zdrowie, co warunkuje ich włączenie do procesu terapii.

Oczywiste jest jednak, że prowadzenie skutecznego health coachingu wymaga posiadania stosownej wiedzy o etiologii zaburzeń zdrowotnych, które są przypadkościami klientów. Bez tego nie ma mowy o skutecznym pomaganiu im w ich przezwyciężaniu. Jeśli ten warunek jest spełniony, to wedle Melindy Huffman sukces dalszego postępowania gwarantują tradycyjne metody stosowane w coachingu²³:

- praca z upoważnienia i w imieniu klienta,
- wykorzystywanie aktywnego słuchania,
- zaangażowanie się w rozmowy o zmianach i ich skutkach.

W pierwszej fazie należy zdaniem tej autorki wykorzystać trzy podstawowe pytania:

1. Co najbardziej chciałbyś zmienić w swoim zdrowiu, co w twoim przekonaniu pomogłoby ci również w pracy?
2. Co najbardziej martwi cię w stanie twojego zdrowia?
3. Co jest dla ciebie najważniejsze w twoim zdrowiu?

²² M.H. Huffman, *Health Coaching: A Fresh Approach for Improving Health Outcomes and Reducing Costs*, „American Association of Occupational Health Nurses Journal” 2010, vol. 58, nr 6, s. 246.

²³ Tamże.

Aktywne słuchanie zaś oznacza nic innego jak wysiłek i koncentrację własnej uwagi na wypowiedziach klienta, aby zarejestrować każdą zmianę, jaka nastąpi w czasie sesji. Bez tego trzecia faza nigdy nie będzie efektywna. Pojawia się wówczas także pytanie, po co właściwie jest prowadzony health coaching. Melinda Huffman jego cele precyzuje w trzech punktach²⁴:

1. Promocja i przywrócenie zdrowia.
2. Zmniejszenie ryzyka utraty kontroli nad własnym zdrowiem i ewentualnego nawrotu choroby.
3. Monitorowanie stanów przewlekłych.

Tego typu wskazania niosą jednak piętno zawodowego uwikłania autorki tego artykułu, która jest pielęgniarką. Przy okazji uwidacznia to przewagę coachingu klasycznego nad tym prowadzonym przez wyspecjalizowany personel medyczny. Chodzi o to, że został on ograniczony do pacjentów hospitalizowanych bądź znajdujących się pod kontrolą medyków, a zatem sam moment opuszczenia placówki opieki zdrowotnej może oznaczać zniweczenie wszystkich osiągniętych dotąd pozytywnych zmian. Zupełnie nie na miejscu wydaje się jednak podnoszenie przez tę autorkę aspektu biznesowego, który zakłada, że dzięki health coachingowi zwiększa się popyt na określone dobra i usługi²⁵.

Teoria health coachingu dorobiła się także własnego modelu proceduralnego. Centralne miejsce w nim zajmuje klient rozumiany jako osoba zainteresowana zachowaniem harmonii pomiędzy potrzebami psychicznymi oraz materialnymi, a ponadto samodzielnym uchronieniem się przed destrukcyjnym wpływem otoczenia.

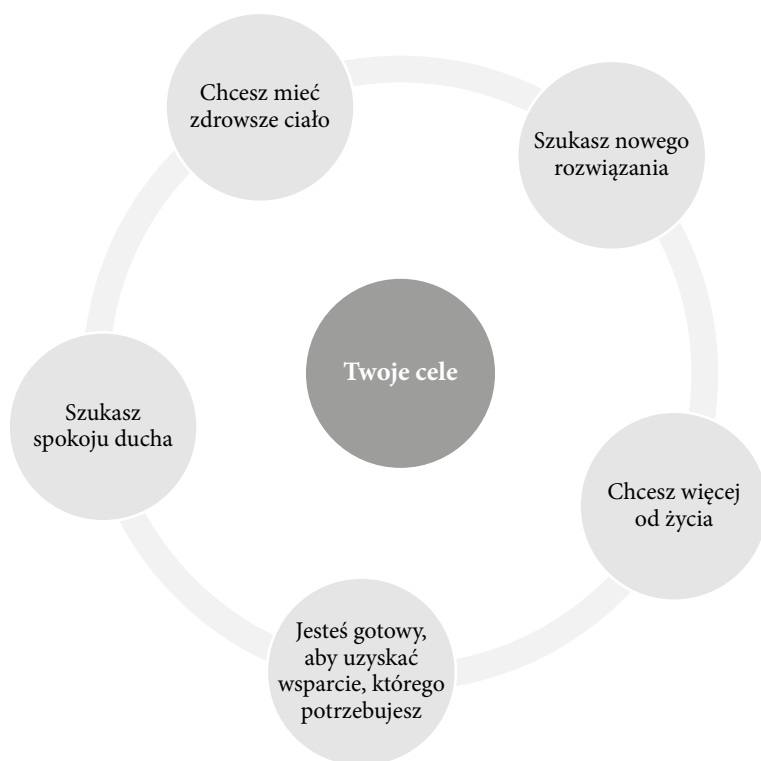
Zaprezentowany model jest czytelny dla każdego coacha, a także dla jego potencjalnych klientów, którzy rekrutować się będą z najlepiej wykształconych warstw społecznych. Własne ciało jest problemem nie tylko przy jego dysfunkcjach fizycznych, ale w zawodach wymagających wysokich kwalifikacji może być odczuwane jako przeszkoda w realizowaniu zadań służbowych i osiągnięciu założonych przez siebie celów.

Wprowadzenie ich z tego kręgu niemożności staje się przez to pierwszym zadaniem health coachingu. Dopiero w takiej perspektywie dostrzec można zalety modelu health coachingu przedstawionego wcześniej. Co najważniejsze, model ten pozwala na jego wykorzystywanie zarówno w pracy z klientami cierpiącymi na różne choroby somatyczne, jak i z relatywnie zdrowymi, ale mającymi na przykład obniżoną samokontrolę nad własnym apetytem, co skutkuje nie tylko otyłością, ale także powtarzającymi się przejściowymi dolegliwościami somatycznymi. Nie dotyczy jednak środowiska osób z niepełnosprawnością intelektualną.

W literaturze pojawiają się doniesienia o stosowaniu w praktyce form health coachingu, które całkowicie nie tyle zmieniają, ile wypaczają tradycyjne jego rozumienie.

²⁴ Tamże, s. 247.

²⁵ Tamże, s. 249.



Rys. 1. Model health coachingu

Źródło: J.A. Fadul (red.), *Encyclopedia of Theory & Practice in Psychotherapy & Counseling*, Raleygh 2014, s. 127.

Zarysowuje się trend, w którym różnice pomiędzy terapią medyczną a coachingiem stają się rozmyte, gdyż można je prowadzić nawet wbrew woli konkretnej osoby. Zwolennicy takich rozwiązań sygnalizują, że

Na całym świecie wielkim powodzeniem cieszy się health&wellness coaching, czyli doradztwo personalne w zakresie zdrowia. Jest to zrozumiałe w obliczu występowania wielu chorób cywilizacyjnych, w których terapia jest z góry skazana na niepowodzenie, gdy pacjent nie chce lub nie potrafi aktywnie włączyć się w proces leczenia. Zadaniem coacha w tej sytuacji jest obudzenie w swoim podopiecznym potrzeby i chęci, aby stawić czoło sytuacji, w jakiej się znalazł²⁶.

W takich przypadkach możliwość niepowodzenia w pracy coacha rośnie wykładniczo. Nie można oczywiście wykluczyć pewnego stopnia powodzenia tak prowadzonej działalności wspierającej, ale oznacza to przede wszystkim, że coaching tego rodzaju nie doczeka w najbliższym czasie skryształowania swoich podstaw teoretycznych.

²⁶ A. Bartosiewicz, R. Zarzycka-Bienias, dz. cyt., s. 209.

Wedle niektórych autorów jest to związane z tym, że potrzeby zdrowotne współczesnego społeczeństwa od dawna nie odpowiadają organizacji systemu opieki zdrowotnej. Jeśli system utrzymuje prewentoria przeciwgruźlicze, sanatoria w większości nastawione na leczenie chorób dróg oddechowych, to znak, że tkwi on dalej w tradycji XIX-wiecznej, gdy ludzie umierali przede wszystkim na choroby tego typu. Tymczasem współczesny system ochrony zdrowia nie oferuje prawie nic dla osób z chorobą Alzheimera, a także niewiele dla chorych na cukrzycę. Ludzie umierają dziś głównie z powodu innych chorób, niż to było sto lat temu, ale organizacja systemu dalej tkwi w realiach z 1900 roku²⁷. Problem polega na tym, że system prawie nie może pomóc osobom, które chorują na tego typu przypadłości, a wraz z postępującym starzeniem się społeczeństwa ludzi dotkniętych nimi gwałtownie przybywa. Dla zobrazowania tego zjawiska w medycynie wprowadzono kategorię przedwczesnej śmierci dla wskazania zmarłych, którzy mogliby dalej żyć, gdyby nie niewydolność systemu instytucjonalnej opieki zdrowotnej. Głównymi przyczynami zgonów obecnie nie są już różnego rodzaju infekcje, ale dolegliwości, które tak naprawdę owi przedwcześnie zmarli sprokurowali sobie sami. Problem polega na tym, że nie mają oni na ten temat wystarczającej świadomości istniejących zagrożeń lub z przyczyn mentalnych nie potrafią zapanować nad swoją wolą. Tymczasem porządek zliberalizowanych społeczeństw Zachodu nakazuje, aby każdy samodzielnie odpowiadał za swoje życie i określał sposób osiągania pożądanego celu. Dlatego osoby dotknięte tzw. cywilizacyjnymi przypadłościami zdrowotnymi ukrywają swoje słabości i decydują się na wizytę u specjalistów dopiero wówczas, gdy nabierają one dramatycznego charakteru.

Podstawą profesjonalnego health coachingu ciągle jest jednak procedura motivational interviewing. Natomiast w rozwijającej się formie coachingu wellness dotyczy on promocji zdrowia, a w zasadzie zdrowego stylu życia i może być realizowany w każdej grupie społecznej. W pierwszej postaci istnieje zasadnicza trudność w rozróżnieniu pacjenta od klienta, natomiast w drugiej formie taki problem w ogóle nie występuje, gdyż wszyscy uczestnicy są klientami. Coaching wellness może być stosowany wobec każdego człowieka, gdy tymczasem klasyczny health coaching tylko wobec przewlekle chorych bądź uzależnionych, a z tej racji najlepsze efekty osiągają w nim medycy, których przeszkolono również w zakresie coachingu. W literaturze taki health coaching definiuje się jako

efektywne wykorzystanie sprawdzonej w praktyce metody wywiadu motywacyjnego oraz terapii medycznych w celu aktywnego i bezpiecznego angażowania klientów w zmianę własnych zachowań zdrowotnych, aby w przypadku ostrych lub chronicznych schorzeń byli w stanie samodzielnie zarządzać swoim zdrowiem, ograniczać ryzyko pogorszenia jego stanu. W rezultacie pacjent

²⁷ P.F. Granello, J.M. Witmer, *Wellness Challenge*, [w:] P.F. Granello (red.), *Wellness Counseling*, Boston 2012, s. 3.

zachowuje optymalną kondycję zdrowotną, poprawia parametry zdrowotne oraz obniża ryzyko pogorszenia stanu zdrowia, co zmniejsza ogólne koszty opieki zdrowotnej²⁸.

Zapewne z tej racji obecnie tradycyjni coachowie realizują programy wellness, czyli promocję zdrowia. Nie mają one już one związku z instytucjonalną opieką medyczną, ale są realizowane na sposób analogiczny jak tradycyjny coaching. Początków tej orientacji health coachingu doszukiwać się można jeszcze w latach pięćdziesiątych, gdy powstawały pierwsze programy promocji zdrowia w społeczeństwie. Jednak najważniejszym impulsem rozwoju dla tej formy coachingu stały się programy promocji zdrowego stylu życia realizowane od lat siedemdziesiątych w zakładach pracy dla osób tam zatrudnionych. Dodatkowym impulsem dla jego rozwoju stał się postęp w zakresie odnowy biologicznej, która stała się powszechnie dostępna. Zakłady pracy były żywo zainteresowane tym, aby przypadłości zdrowotne pracowników nie odbijały się negatywnie na procesie pracy, gdyż głównie dotyczyły one pracowników najbardziej doświadczonych, o długim stażu pracy. Ich nieobecność w pracy niosła za sobą poważne zaburzenia procesów produkcyjnych bądź wypełniania zadań usługowych. Rozwój tej postaci coachingu jest wspierany przez instytucje państwa, gdyż dzięki temu można nawet znacznie ograniczyć koszty opieki zdrowotnej²⁹. Ta forma health coachingu swoje podstawy teoretyczne zaczęła rozwijać dopiero po roku 2000, gdy zaczęły się pojawiać pierwsze publikacje jej poświęcone.

Taka sytuacja spowodowała, że health coaching jest realizowany dwutorowo. W pierwszej postaci jest on związany z instytucjami opieki zdrowotnej i często nosi miano coachingu medycznego. Natomiast coaching wellness definiuje się jako „wskaźniki i inspiracje dla zdrowych osób, które pragną utrzymać lub poprawić ogólny stan swojego zdrowia, co często obejmuje rzucenie palenia, zwiększoną aktywność fizyczną, właściwe odżywianie i utrzymanie optymalnej wagą ciała”³⁰.

W literaturze obie formy health coachingu na ogół rozpatruje się na jednej płaszczyźnie, uważając, iż spełniają takie same zadania. Najczęściej przyjmuje się, że ich najważniejszymi atrybutami są³¹:

- koncentracja na kliencie, aby ukierunkować go na własny cel;
- orientacja na zdrowie z wykorzystaniem sprawdzonych w praktyce działań dla osób z chorobami przewlekłymi, względnie z umiarkowanym lub wysokim ryzykiem zdrowotnym;
- edukacja zdrowotna;
- autonomia klienta;

²⁸ Tamże, s. 401.

²⁹ M.H. Huffman, *Advancing the Practice of Health Coaching (Differentiation From Wellness Coaching)*, „Workplace Health & Safety” 2016, vol. 64, nr 9, s. 400.

³⁰ Tamże.

³¹ Tamże.

- dowartościowanie klienta poprzez samopoznanie;
- partnerska współpraca;
- zaangażowanie klienta;
- rozmowy motywacyjne;
- systematyczny pomiar parametrów zdrowotnych;
- odpowiedzialność klienta za własne zdrowie;
- pielęgniarki są najczęściej wymieniane jako najlepsi health coachowie;
- systematyczna ocena skuteczności.

Pomimo tego, że cele obu form health coachingu są analogiczne, to jednak pierwsza z nich wymaga do przeprowadzenia posiadania specjalistycznych kwalifikacji wykraczających poza umiejętności przekazywane w tradycyjnym szkoleniu coachów. Wymaga on bowiem specjalistycznych medycznych kwalifikacji, a przeszkolenie w zakresie coachingu jest tylko dodatkiem do niego. Ten postulat został wdrożony w życie i w wielu polskich uczelniach kształcących lekarzy i pielęgniarki prowadzone są specjalizacje tego typu. Obie formy health coachingu wymagają jednak posiadania specjalistycznych kwalifikacji potwierdzonych stosownym certyfikatem. Melinda Huffman wskazuje nawet, że w niektórych stanach USA wprowadzono obowiązek posiadania certyfikatów przez osoby wspomagające swoich podopiecznych w zdrowym żywieniu. Zostało to uargumentowane tym, że nie istnieje obojętna dla człowieka forma ingerencji w jego zdrowie. Takie unormowanie sytuacji z kwalifikacjami osób prowadzących różne formy health coachingu jest niezbędne z powodu jego rosnącej popularności, co powoduje, że zajmują się nim również osoby, które nie posiadają kwalifikacji niezbędnych do rzeczywistego pomagania ludziom w przezwyciężaniu ich szkodliwych nawyków i przypadłości zdrowotnych, których sami nie potrafią zminimalizować.

Pandemia jako wyzwanie dla health coachingu

Pandemie są doświadczane przez ludzkość od samego początku jej istnienia. Choć są zjawiskiem powtarzalnym, za każdym razem niosą zagrożenie dla jej dalszego istnienia. W uproszczeniu można przyjąć, że pandemia to globalne ognisko chorobowe, którego nie udaje się zwalczyć ani ograniczyć znanymi sposobami terapii. Jest to związane z tym, że nie istnieje jeszcze skuteczne lekarstwo pozwalające pokonać czynnik chorobotwórczy. Zarazem jest to zjawisko przemijające, które obejmie tylko jakąś część ludzkości. Znaczy to także, że ludzkość potrafiła je przetrwać, stosując mniej lub bardziej racjonalne strategie walki z zagrożeniem. Zabiegi na rzecz przezwyciężenia zagrożeń można umownie podzielić na dwie formy: działania zbiorowe i indywidualne. Pierwsze z nich są zorganizowane i odgórnie kierowane. Drugie zaś mają charakter spontaniczny, są reakcją społeczeństwa na posiadane informacje zweryfikowane przez pryzmat osobistych przekonań i doświadczeń.

W obliczu rozpoczynającej się pandemii ludzie początkowo są bezradni, gdyż nie są w stanie na własną rękę uchronić się przed zarażeniem. Nawet specjaliści spierają się na temat sposobu rozprzestrzeniania się czynnika chorobotwórczego, a niekiedy nawet nie wiadomo dokładnie, w jaki sposób atakuje on organizm człowieka. Niedostatek wiarygodnych informacji o czynniku zagrażającym zdrowiu wywołuje bezradność znacznej części społeczeństwa, która tylko czeka na rozwój sytuacji albo, co gorsza, kontynuuje beztroski styl życia sprzed pandemii. Oczekują oni wskazówek lub instrukcji, jak powinni postępować, aby zachować zdrowie. Ujawnia się w ten sposób pole do działania dla coachów. Ale czy w imię dobra ogólnego można oczekiwać od nich, że będą się tak poświęcać, wystawiając się na zagrożenie?

Walka z pandemią nigdy nie jest więc problemem czysto medycznym, ale przede wszystkim świadectwem racjonalności organizacji społeczeństwa. W każdej grupie społecznej są bowiem jednostki mniej i bardziej zaradne życiowo, co oznacza, że część ludzi na własną rękę poszukuje możliwości uchronienia się przed czynnikiem chorobotwórczym, a pozostali co najwyżej naśladują ich zachowania bądź biernie wyczekują na rozwój sytuacji. Na podstawie doświadczeń z trwającej jeszcze pandemii COVID-19 wydaje się jednak, że najgorszym rozwiązaniem jest bierne oczekiwanie, a może raczej próba przeczekania, aż zagrożenie minie. W czasie pandemii zagrożenie jest powszechne, a kontrola nad jej przebiegiem bardzo ograniczona. Z tego powodu to jednostki muszą zostać uaktywnione do przeciwdziałania jej możliwym negatywnym skutkom. Z racji powszechności istniejącego zagrożenia państwa organizują przedsięwzięcia dotyczące całej ludności (kwarantanny, lockdown itp.), zaniebując wyposażanie jednostek w wiedzę i umiejętności stawiania czoła zagrożeniu. A przecież to jednostki chorują, a nie całe społeczeństwo. Pandemia tylko dlatego ma taki dramatyczny przebieg, że dla osób zarażonych wirusem jest to czynnik nieznanый dotąd dla ich organizmu. Można zatem zasadnie założyć, że gdyby jednostki zostały wyposażone w wiedzę i umiejętności minimalizujące możliwość zarażenia się, to skala zachorowań byłaby dużo niższa. Dodatkowym argumentem wspierającym takie działania powinna być sytuacja postpandemiczna, gdy wiele osób biernie oczekujących na zakończenie pandemii na skutek długotrwałych stresów wynikających z bezsilności wobec, zdawałoby się, wszechogarniającego zagrożenia, będzie potem wymagać różnych form pomocy psychoterapeutycznej, a nawet psychiatrycznej.

Żeby zdać sobie sprawę z uwarunkowań skuteczności pracy coacha, warto skorzystać z procedur wykorzystywanych przez psychologów w pracy z więźniami osadzonymi w zakładach karnych. Istnieje bowiem podobieństwo pomiędzy prowadzonym niekiedy coachingiem w zakładach penitencjarnych a tym, który rzekomo ma poprawić życie pacjenta. Tylko pozornie nie ma to nic wspólnego z health coachingiem. Dlatego tak ważne jest w tym przypadku to, co jest charakterystyczne dla zakładu karnego:

1. Przymusowość.
2. Ograniczoność relacji społecznych.
3. Jednorodne środowisko społeczne.
4. Nadmiar czasu wolnego.
5. Ograniczenie terytorialne.
6. Deprywacja potrzeb biologicznych i społecznych.
7. Brak wpływu na dietę.

Tego typu ograniczenia są przecież wprowadzane w całej rozciągłości podczas trwającej pandemii, z tym że są stosowane wobec wszystkich. To powoduje, że osoby z przeszłością kryminalną zapewne najlepiej znoszą obostrzenia pandemiczne. Tym bardziej powinno to skłaniać do wykorzystywania doświadczeń z pracy resocjalizacyjnej, co dla coachów przyzwyczajonych do pracy w różnych środowiskach społecznych nie wydaje się szczególnie trudne.

W każdej pandemii istnieją osoby, które znajdują się w grupach wysokiego ryzyka, co znaczy, że w przypadku zarażenia się najprawdopodobniej zostaną hospitalizowane bądź umrą. Istnieje pewna analogia w zachowaniach takich osób z osobami uzależnionymi i przewlekle chorymi. Wydaje się, że zastosowany wobec takich osób health coaching przyniósłby wiele korzyści ogólnospołecznych. Zasadniczą kwestią w takim przypadku byłoby zmotywowanie ich do aktywnego minimalizowania zagrożenia. Najpierw jednak musiałyby uwierzyć, iż są w stanie własnymi siłami przed nim się uchronić. Jest niezwykle utrudnione, przez izolację społeczną w czasie trwania pandemii, uchwycenie rozkładu ilościowego osób, które przez swą bierność, a zatem przez brak własnej strategii uchronienia się przed zagrożeniem, sprzyjały jego rozprzestrzenianiu się i same zachorowały. Wiele z nich tego zderzenia z zagrożeniem nie przeżyło. Jeśli jednym z celów health coachingu jest minimalizowanie kosztów opieki zdrowotnej, to z pewnością powinien on być wykorzystany w grupach wysokiego ryzyka (osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych). Część z tych osób mogła już mieć doświadczenia z pracą z coachem, a więc skuteczność tej metody byłaby znacząco większa. To wręcz zastanawiające, że z takiej możliwości nie korzystano, a przecież doświadczenia z praktyki health coachingu potwierdzają jego wysoką skuteczność. Podobnie jak w tradycyjnym coachingu zadanie polegałoby na wzmocnieniu motywacji poprzez wzmocnienie wiary we własne siły, eliminację zniechęcenia i podjęcie samodzielnych działań na rzecz uchronienia się od zagrożenia. Jenny Rogers twierdzi nie bez racji, że takie wzmocnienie motywacji osiąga się poprzez wyparcie negatywnego zorientowania się wobec zagrożenia. Bez takiego wyparcia nie uaktywni się ludzie do działania dla własnego dobra, w tym przypadku do zachowania własnego zdrowia. Chodzi tu o³²:

³² J. Rogers, *Coaching. Podstawy umiejętności*, Gdańsk 2013, s. 190-192.

1. wyparcie istnienia problemu,
2. wyparcie znaczenia problemu,
3. wyparcie rozwiązywalności problemu,
4. wyparcie zdolności do zmiany.

Pandemia nie była więc dla coachów płaszczyzną zupełnie nieznaną, gdyż możliwe było zastosowanie w pełnym zakresie obu form health coachingu. Wynika z tego wniosek, że procedury coachingowe są możliwe do zastosowania w każdym przypadku, gdy ujawnia się sytuacja trudna, której zmiana jest możliwa dopiero dzięki zmotywowaniu do działania klientów.

Efektywność health coachingu

Efektywność to termin w prakseologii oznaczający skuteczność³³. Tym samym ocena działalności coacha odbywa się na podstawie skutków, jakie osiągnął. Wymaga to pomiaru zmiany, jaka dokonała się pod wpływem coachingu. Określona procedura badawcza powinna towarzyszyć każdemu działaniu coacha, gdyż jego celem jest wprowadzenie pożądanej zmiany, którą uchwycić potrafi zarówno sam coach, jak i jego klient, a także jego otoczenie społeczne. Ze względów psychologicznych wątpliwe jest, aby pod wpływem działania coacha zmiana pogorszyła istniejący stan rzeczy. Niemniej jednak możliwa jest sytuacja, w której żadne zmiany nie zajdą. Dlaczego tak jest? Klient coacha znajduje się w sytuacji przymusowej, co znaczy, że samodzielnie nie jest w stanie wprowadzić zmian, które z takich lub innych względów są przez niego pożądane. Warunkuje to jego pozytywne podejście do procedury realizowanej przez coacha, z czym jednak wiąże się niebezpieczeństwo w momencie finalizacji procesu coachingu, gdyż klient może sygnalizować pozytywne zmiany, które w rzeczywistości wcale nie nastąpiły. Dlatego niezbędna jest procedura weryfikująca rezultaty pracy coacha z wykorzystaniem narzędzi właściwych dla nauk społecznych.

Według danych Centers for Disease Control and Prevention z Departamentu Zdrowia USA z 2004 roku co najmniej połowa przedwczesnych zgonów w Stanach Zjednoczonych została spowodowana przez niezdrowy styl życia i bierny tryb życia. Podano wówczas także, że „palenie tytoniu, złe odżywianie i brak aktywności fizycznej są bezpośrednimi przyczynami jednej trzeciej zgonów w Stanach Zjednoczonych i że prawie dwie trzecie Amerykanów ma nadwagę lub otyłość”³⁴. Pomimo tego, że sami Amerykanie bardzo krytycznie oceniają zarówno funkcjonowanie służby zdrowia w swym kraju, jak i niskie zaangażowanie obywateli w utrzymaniu siebie w jak najlepszej kondycji zdrowotnej, to jednak statystyki przez nich podawane można uznać

³³ PWN *Leksykon. Filozofia*, Warszawa 2000, s. 100.

³⁴ Tamże.

za typowe dla zamożnych społeczeństw bogatej Północy. Wedle ocen ekspertów medycznych 75% wydatków na opiekę zdrowotną pochłania leczenie chorób przewlekłych stanowiących konsekwencję ulegania nałogom, nadwagi i niezdrowego stylu życia. Choroby tego rodzaju odpowiadają także za 70% zgonów w USA³⁵. Totalnej krytyce został też poddany system opieki zdrowotnej w USA, który został nazwany systemem zarządzania chorobami, a nie dbania o zdrowie. System bowiem czeka na to, aż dana osoba będzie już tak chora, że trzeba będzie ją hospitalizować, a powinien przecież być nastawiony na zapobieganie chorobom. Rzecz jest jednak w tym, że dane ze Stanów Zjednoczonych stanowią odzwierciedlenie problemów ujawniających się we wszystkich państwach rozwiniętych.

Można się spodziewać ewolucji health coachingu w kierunku podobnym, jakiemu uległ system opieki społecznej niosący pomoc wszystkim potrzebującym, niezależnie od tego, czy zgłaszali wcześniej potrzebę i chęć otrzymania takiej pomocy. W takiej sytuacji wstępnym etapem sesji coachingowej będzie nakłonienie określonej grupy, aby zechciała w niej dobrowolnie uczestniczyć. Potrzebę takiej modyfikacji praktyki wymuszają sytuacje nadzwyczajne, w których nie tylko jednostki najgorzej wykształcone i słabo przystosowane do zmian zachodzących w życiu społecznym nie dają sobie rady, a przez to niezamierzenie powodują rozprzestrzenianie się zagrożenia. O takiej możliwości, w której coaching będzie wykorzystywany w społecznie ważnym, ale z punktu widzenia jednostek nim objętych być może nieistotnym, interesie, sygnalizują już niektóre publikacje. Dlaczego może się tak stać? Otóż badania wykazują, że osoby poddane sesjom health coachingu wyraźnie zmieniają dotychczasowy styl życia, a w zasadzie odżywiania:

1. Intensyfikują aktywność fizyczną.
2. Obniża się u nich poziom cukru we krwi.
3. Zmniejszają spożycie soli i sodu.
4. Znacznie rzadziej są poddawane hospitalizacji³⁶.

Health coaching w klasycznej wersji trudno więc oddzielić od terapii. W zasadzie – metoda motivational interviewing jest skuteczna, gdy jest prowadzona w warunkach placówki opieki zdrowotnej, gdy kontrola nad zachowaniami pacjentów jest duża. Jej skuteczność poza tymi placówkami nie wydaje się wysoka, jeśli będzie obejmować tylko osoby, które przyjdą na spotkania wyłącznie z własnej woli. Efektywność będzie jednak zachowana w przypadku zindywidualizowania całej procedury. Oznaczać musi to nieuchronne zwiększenie kosztów, które z pewnością musieliby ponieść sami klienci.

³⁵ Tamże, s. 4.

³⁶ M.H. Huffman, *Health Coaching: A Fresh Approach for Improving Health Outcomes and Reducing Costs*, „American Association of Occupational Health Nurses Journal” 2010, vol. 58, nr 6, s. 245.

Praca coacha w tych warunkach zacznie przypominać pracę dietetyka, który swoim klientom ustala zrównoważoną dietę, którą zmienia stosownie do uzyskiwanych postępów w zmianie ich kulinarnych przyzwyczajeń.

Wzrost zamożności wcale nie musi wiązać się ze zwiększoną dbałością o własne zdrowie. Health coaching w takim kontekście odgrywać może pozytywną społecznie rolę, gdyż może pozytywnie wpływać na upowszechnianie się zdrowego stylu życia, a pośrednio także na redukcję kosztów funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej. Health coaching opłaca się zatem zarówno jednostkom, jak i całemu społeczeństwu.

Bibliografia

- Bartosiewicz A., Zarzycka-Bienias R., *Coaching zdrowia w chorobach somatycznych*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2020, nr 3, s. 206-212.
- Carrilas R., Sanchez A., *Coaching* – hasło, [w:] J.A. Fadul (red.), *Encyclopedia of Theory & Practice in Psychotherapy & Counseling*, Raleygh 2014, s. 123-129.
- Florek S., *U źródeł wartościowania*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2006, nr 3, s. 47-68.
- Florek S., Piotrowski P., *Teoria samokontroli/biegu życia autorstwa T.C. Pratta – propozycja rozwinięcia ewolucyjnego*, „Resocjalizacja Polska” 2018, nr 2, s. 73-83.
- Granello P.F., Witmer J.M., *Wellness Challenge*, [w:] P.F. Granello (red.), *Wellness Counseling*, Boston 2012, s. 2-10.
- Huffman M.H., *Advancing the Practice of Health Coaching (Differentiation From Wellness Coaching)*, „Workplace Health & Safety” 2016, vol. 64, nr 9, s. 400-403.
- Huffman M.H., *Health Coaching: A Fresh Approach for Improving Health Outcomes and Reducing Costs*, „American Association of Occupational Health Nurses Journal” 2010, vol. 58, nr 6, s. 245-250.
- Jecker S., Reich W.T., *Care* – hasło, [w:] S.G. Post (red.), *Encyclopedia of Bioethics*, t. 1, Farmington Hills 2004, s. 349-361.
- Kocowski T., *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Wrocław 1982.
- Konstańczak S., *Etyka pielęgnarska*, Warszawa 2010.
- Konstańczak S., *Pandemia jako doświadczenie zbiorowe. O typowych i ponadczasowych reakcjach społeczeństw na zagrożenia zdrowotne*, [w:] A. Bartoszewicz, K. Książkowski, A. Zybała (red.), *Polska... Unia Europejska... Świat... w pandemii COVID-19 – wybrane zagadnienia. Wnioski dla kształtowania i prowadzenia polityki publicznej*, Warszawa 2021, s. 257-274.
- Kurkowski J.L., *Medycyna. Bioetyka i polityka*, @-medica press, Warszawa 2002.
- Lalond M., *A New Perspective on the Health of Canadians*, Ottawa 1974.
- Mechanic D., McAlpine D.D., *Health and illness behaviours* – hasło, [w:] E.F. Borgatta (red.), *Encyclopedia of Sociology*, t. 2, New York 2000, s. 1127-1136.
- Miller W.R., Rollnick S., *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*, New York 2002.
- Peltier B., *Psychologia coachingu kadry menadżerskiej. Teoria i zastosowanie*, przeł. G. Skoczylas, Poznań 2005.
- PWN Leksykon. *Filozofia*, Warszawa 2000.
- Rogers J., *Coaching. Podstawy umiejętności*, Gdańsk 2013.
- Whitmore J., *Coaching for performance: GROWing human potential and purpose: The principles and practice of coaching and leadership*, London 2009.

Efektywność health coachingu w dobie pandemii

Abstrakt: W artykule autor podjął próbę naświetlenia genezy i specyfiki health coachingu, który w ostatnim czasie dynamicznie się rozwija. Wyjściowym założeniem tekstu jest traktowanie health coachingu jako zespołu oddziaływań stymulujących zachowania prozdrowotne klientów. Metoda rozmowy motywacyjnej jest narzędziem umożliwiającym skuteczną interakcję tego typu. Zdaniem autora pandemia okazała się wyzwaniem dla health coachingu, gdyż powszechność istniejącego zagrożenia znacznie utrudniała stosowanie metod sprawdzonych w tradycyjnym coachingu. Z tego powodu oddziaływanie indywidualne realizowane tam, gdzie istnieje możliwość skutecznego i systematycznego wsparcia klientów, okazało się najskuteczniejsze.

Słowa kluczowe: coaching, health coaching, dialog motywacyjny, pandemia, efektywność coachingu

The Efficiency of Health Coaching in the Pandemic Times

Abstract: In his article, the author made an attempt to highlight the genesis and specificity of health coaching which has been dynamically developing recently. The author's initial assumption is to consider health coaching as a set of impacts stimulating pro-health behaviors of clients. The motivational interviewing procedure is a tool enabling effective interaction of this type. In the author's opinion, the pandemic turned out to be a challenge for health coaching, as the universality of the existing threat significantly hindered the use of methods proven in traditional coaching. For this reason, individual impact carried out where there is a possibility of effective and systematic control over customer behavior turned out to be the most effective one.

Keywords: coaching, health coaching, motivational interviewing, pandemic, efficiency of health coaching

Grzegorz Francuz

Uniwersytet Opolski

ORCID: 0000-0002-1660-420X

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr9>

Coaching a kultura narcyzmu

Coaching jest bardzo popularną dziś formą wspomaganie rozwoju i uczenia się ludzi, którzy pragną doskonalić swoje umiejętności i urzeczywistnić życiowe cele. Opiera się na przekonaniu, że osoba korzystająca z sesji coachingowych ma wewnętrzny potencjał, zasoby rozwojowe, a spotkania coachingowe służą wyzwoleniu tych zasobów. Objawia się w nim swego rodzaju antropologiczny optymizm, który każe widzieć przede wszystkim jasne strony naszej ludzkiej kondycji. Coaching często idzie w parze z pozytywnym myśleniem, które głosi, by wypełnić swój umysł radosnymi i pełnymi sukcesów myślami, odrzucić widma smutku i porażki, a szczęście i sukces na pewno przyjdą. Dzięki pozytywnemu nastawieniu można osiągnąć wszystko. Taki obraz coachingu pasuje do współczesnej kultury promującej przywdziewanie przez jednostki błyszczących masek szczęśliwych ludzi sukcesu, którzy korzystają ze swojego potencjału, realizując plany i marzenia. Mamy tutaj do czynienia z nawykowym optymizmem, tzw. byciem *cool*, eksponowaniem jedynie dobrych, jasnych stron życia. Ujmowany w ten sposób coaching wspiera tzw. kulturę narcyzmu, w której zachęca się ludzi do osobistego sukcesu i samodoskonalenia, do ciągłego zajmowania się sobą, promowania siebie i swojej marki, do indywidualistycznie pojmowanego szczęścia. W tekście podejmuję próbę odpowiedzi na pytania: Na czym polega narcyzm? Co znaczy być narcystyczną osobą? Jak coaching ma się do narcyzmu? Jakie cechy coachingu oraz uczestniczących w nim ludzi sprzyjają narcyzmowi? Czy coaching jest skazany na promowanie i wzmacnianie kultury narcyzmu?

Termin „narcyzm” jest używany w różnych kontekstach. Każdy użytkownik, zależnie od swoich potrzeb czy przyjmowanych założeń, nadaje mu odmienne znaczenie. Taki płynny, wieloznaczny termin utrudnia dyskusję i stawia pod znakiem zapytania sensowne posługiwanie się nim. Oczywiście pojęcie narcyzmu, tak jak wiele innych bogatych treściowo pojęć, nie może być jednoznacznie i precyzyjnie zdefiniowane, ale da się wydobyc jego sens i znaczenie, odnosząc się do wspomnianych kontekstów jego użycia. Wstępnie można stwierdzić, że narcyzm ujmowany jest jako cecha osobowości, która ma mniejsze lub większe natężenie. Odnosi się do osób, które nadmiernie skupiają

się na sobie i mają zbyt wysokie mniemanie o sobie. Termin „narcyzm” używany jest w psychologii klinicznej, gdzie diagnozuje się narcystyczne zaburzenie osobowości, zdefiniowane w DSM-5, wydanej w 2013 klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Osoba dotknięta tym schorzeniem charakteryzuje się wielkościowym nastawieniem, potrzebą bycia podziwianą oraz brakiem empatii. Zdiagnozowanie zaburzenia wymaga spełnienia określonych kryteriów, długo trwałości, sztywności nietypowych i zakłócających funkcjonowanie zachowań. W moim tekście nie zajmuję się tym klinicznym zjawiskiem, choć w gruncie rzeczy jest ono zintensyfikowaniem i znacznym usztywnieniem procesów obserwowanych u osób, które są w stanie prowadzić normalne życie, a nawet sprawnie funkcjonować.

Pojęcie narcyzmu pojawia się często w kontekście charakteryzowania współczesnej kultury, która wspiera nadmierne skupienie jednostek na swoim samorozwoju, autoanalizie i autopromocji. Narcyzm łączony jest zwykle z próżnością i zawyżoną samooceną. Narcystyczne osoby wierzą, że mają większe zdolności w porównaniu z innymi ludźmi i zasługują na więcej niż inni, ponieważ są lepsze od innych. Są wyjątkowe, szukają uwagi i pochwał, wykorzystują osiągnięcia innych ludzi i stawiają siebie w centrum. Jednostki narcystyczne wpasowują się we współczesną, celebrycką kulturę sukcesu, samorealizacji i autopromocji. Narcyzy są podziwiani, stają się wzorami do naśladowania, gdy odnoszą sukcesy, rozkwitają i mogą osiągać wielkie cele w życiu. Jednak jak podkreśla Christopher Lasch w książce *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, sukcesy narcystycznej osoby służą głównie temu, by ją podziwiano:

Nasze społeczeństwo jest narcystyczne na dwóch płaszczyznach. Ludzie o osobowościach narcystycznych, chociaż niekoniecznie jest ich więcej niż wcześniej, odgrywają wyjątkową rolę we współczesnym życiu, często stają się sławni. Celebryci schlebający masom nadają ton życiu publicznemu i prywatnemu, odkąd maszyna gwiazdorstwa zatarła granice między tym, co publiczne, a tym, co prywatne. Piękni ludzie – używając tego wymownego wyrażenia, obejmującego zarówno bogatych obywateli, jak i tych wszystkich, którzy pływają się, jakkolwiek krótko, w blasku kamer – przeżywają fantazję narcystycznego sukcesu. Nie składa się on z niczego bardziej istotnego niż z życzenia bycia podziwianym, nie ze względu na osiągnięcie czegoś, ale z powodu siebie samego, bezkrytycznie i bez zastrzeżeń¹.

Jean M. Twenge i W. Keith Campbell w książce o znamienym tytule *The Narcissism Epidemic* podkreślają, że w amerykańskim społeczeństwie została zatarta różnica między poczuciem własnej wartości a narcyzmem. Mamy do czynienia z epidemią narcyzmu, która ujawnia się jako wysoki poziom narcystycznych cech osobowości wśród coraz większej liczby jednostek. Ludzie mają przesadzone wyobrażenie o wła-

¹ Ch. Lasch, *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, przeł. G. Ptaszek, A. Skrzypek, Warszawa 2019, s. 278.

nych możliwościach i czując się wyjątkowi, oczekują specjalnych uprawnień. Do rozprzestrzeniania wspomnianej epidemii przyczyniają się uznawane społecznie wartości kulturowe związane z indywidualizmem, rywalizacją czy kultem sukcesu. Powszechne jest przekonanie, że wysoki poziom pewności siebie, a nawet narcyzm, jest czymś pożądanym i stanowi warunek udanego życia².

Rozwój narcyzmu w sposób niezamierzony został wywołany przez ruch na rzecz dobrej samooceny i mniej autorytatywnego rodzicielstwa. W efekcie zamiast przyjaznych, szczęśliwych dzieci coraz częściej pojawiają się skupieni na sobie, narcystyczni młodzi ludzie, którzy artykułują głównie swoje uprawnienia. Według autorów *The Narcissism Epidemic* narcyzm rodzi wszystko to, czemu Amerykanie chcieli zapobiec dzięki promowaniu wysokiej samooceny u dzieci i nastolatków: agresję, materializm, brak troski o innych i płytkie wartości. Chociaż osoba narcystyczna może dobrze funkcjonować w codziennym życiu i często oczarowywać innych ludzi, odrzucanie i dewaluowanie innych zubaża jej życie osobiste, wzmacnia subiektywne przeżywanie pustki, co każe jej potęgować narcystyczne strategie uzyskiwania dobrego samopoczucia³.

Narcyzm zaliczany jest do tzw. ciemnej triady cech osobowości, oprócz makiawelizmu i psychopatii. Osoby z cechami ciemnej triady zwykle są bezduszne i egoistycznie manipulują ludźmi, nie wykazują troski o innych, których traktują instrumentalnie. Charakteryzują się lekceważeniem norm społecznych, kłamią, oszukują, by osiągnąć osobiste cele. Jednostki o dużym natężeniu tych cech kreują dysfunkcyjne relacje międzyludzkie, mają toksyczny wpływ na innych, nie są godne zaufania. Ktoś z wysokim poziomem makiawelizmu wyróżnia się elastycznym, kameleonowym stosowaniem strategii działania, aby dopasować się do każdej sytuacji w celu uzyskania osobistych korzyści. Z kolei psychopatia to impulsywność, łatwe i pozbawione lęku podejmowanie ryzyka, płytka empatia. Narcystyczni ludzie, którzy wykazują również makiawelizm i psychopatię, czyli całe spektrum ciemnej triady, mogą być niebezpieczni, w bezwzględny i okrutny sposób traktować innych, lekceważyć normy moralne, łamać prawo.

Według Freuda narcyzm jest naturalnym etapem rozwoju niemowlęcia, które nie oddziela siebie od świata i skupia się jedynie na zaspokajaniu swoich potrzeb. W oczach niemowlaka otoczenie i ludzie nie istnieją jako niezależne podmioty i obiekty, które rządzą się swoimi prawami, stawiają dziecku opór, mają swoje ograniczenia czy oczekiwania. Niemowlę w sposób wszechogarniający czuje się wyjątkowe, doświadcza jedności ze światem, nie oddziela swoich potrzeb od otaczającej go rzeczywistości, nie ma też żadnej tolerancji na ich frustrację, nie ma wyodrębniającej się ze świata osobowości. Świat i wszyscy, którzy otaczają niemowlaka, służą natychmiastowemu

² J.M. Twenge, W.K. Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, New York 2009, s. 13-57.

³ Tamże, s. 57-107.

zaspokojeniu jego potrzeb. Jest to tzw. pierwotny narcyzm, który w wyniku właściwej opieki rodzicielskiej i prawidłowego procesu rozwoju zostaje przewyciężony.

Przyjmuje się, że narcystyczne cechy istnieją w pewnym spektrum. Narcyzm w umiarkowanym stopniu jawi się jako przywiązanie osoby do jej dążeń, skupienie na poszukiwaniu pasji życiowej i rozwijaniu potencjału. Wiąże się z też miłością do rodziny czy przyjaciół, którzy zasługują na wyjątkowe traktowanie. Mamy tutaj do czynienia z naturalną stronniczością i troską o siebie, swoich najbliższych czy wspólnotę. Jest to tzw. zdrowy narcyzm, który polega na równowadze pomiędzy uznaniem przez kogoś swojej wyjątkowości a poszanowaniem podmiotowości i praw innych. Autentyczna duma, poczucie własnej wartości, czerpanie radości z podziwu innych nie narusza zdolności do empatii. Skrajny narcyzm natomiast objawia się dbaniem jednostki o siebie kosztem innych, rażącą megalomanią, brakiem wyrzutów sumienia, zamiłowaniem do manipulacji. „Narcyzm staje się niebezpieczny, przejmując nas i przechodząc w megalomanię, tylko wtedy, gdy trzymamy się poczucia wyjątkowości jak talizmanu, zamiast bawić się nim od czasu do czasu”⁴. Nawiązując do postaci z mitu o Narcyzie Craig Malkin twierdzi, że ludzie mogą się zachowywać jak nimfa Echo, która całkowicie zatraciła i odrzuciła siebie, lub jak Narcyz, który był zainteresowany tylko sobą. „Wszyscy żeglujemy pomiędzy Scyllą zniechęcającego samozaparcia a Charybdą zabijającego duszę samozadowolenia. [...] goniąc za uwagą (narcissists) lub trzymając się w cieniu (echoists)”⁵.

Jak wiadomo, pojęcie narcyzmu nawiązuje do starożytnego mitu o pięknym chłopcu o imieniu Narcyz, który był synem boga rzeki Kefisos i nimfy Leiriope. Z racji swojego boskiego pochodzenia młodzieniec ten obdarzony był wspaniałym wyglądem. Skupiał wokół siebie tłumy wielbicielek i wielbicieli. Był przyzwyczajony do bycia podziwianym, ale nigdy nie odwzajemniał uczuć, znany był ze swojej obojętności wobec zakochanych w nim istot. Coraz bardziej popadał w pychę i uważał, że wyrasta ponad świat zarówno zwykłych śmiertelników, jak i bogów. Pewnego razu pokochała go nimfa Echo, a Narcyz, tak jak czynił wobec wielu innych, odrzucił ją. Z rozpaczy przestała się ruszać, jeść i pić, aż uschło jej ciało i pozostał tylko głos. Bogowie nie mogli już dłużej tolerować arogancji i okrucieństwa Narcyza. Bogini zemsty Nemezis rzuciła na niego klątwę, miał doznać dotkliwego bólu nieodwzajemnionej miłości. Pewnego razu natknął się na spokojne, czyste źródło wody, która była jak lustro. Schylił się, by się napić, i zobaczył odbicie swojej pięknej twarzy. Pod wpływem klątwy Nemesis nie zdawał sobie sprawy, że patrzy na siebie. Obudziła się w nim głęboka miłość i fascynacja swoim odbiciem. Zaczął wzywać ów obraz, by odwzajemnił jego miłość. Próbował się zbliżyć do niego

⁴ C. Malkin, *Rethinking narcissism: the bad and surprising good about feeling special*, New York 2015, s. 20.

⁵ Tamże, s. 14 i 64.

i objąć, ale ten milczał i nie odwzajemniał pocałunków oraz uścisków. Oddalał się. W końcu Narcyz wskoczył do wody, pogrążając się w jej głębi. Na brzegu wyrósł biały kwiat, który pochylał się nad wodą, jakby wypatrywał czegoś w jej głębi.

Z mitu możemy wyczytać, że Narcyz jest przykładem osoby, która nie jest zdolna do obdarzenia szczerym uczuciem kogoś innego, kogoś z krwi i kości, nie jest w stanie nawiązać więzi z realnymi ludźmi. Ostatecznie skupia się jedynie na sobie, jest zapatrzonej w siebie, a w gruncie rzeczy w swoje wyidealizowane odbicie, w widmowy obraz. Takie zauroczenie sobą wiedzie ostatecznie do zagłady, do unicestwienia. Narcyz ginie z tęsknoty i niespełnienia. Całą swoją energię skierował bowiem na widmo, które postrzegał w wodzie. Obraz ten jednak nie był realnym, żyjącym człowiekiem. Bohater mitu nie darzył miłością siebie samego, nawet nie był zapatrzonej w siebie, zakochał się w ideale, w swoim obrazie. Można powiedzieć, że w ten sposób odseparował się od siebie, stracił kontakt ze swoim realnym ja, ze swoim życiem i potrzebami, ze swoim ciałem, skupił się na fantazji, na idei siebie. Nie tylko nie był w stanie nawiązać więzi z innymi ludźmi, ale również z sobą samym jako żyjącym człowiekiem. Odrzucił siebie realnego na rzecz ideału, uległ autoalienacji.

Nawiązywanie więzi z realnymi ludźmi wiąże się z niepewnością, z nieprzewidywalnością. Realnych osób nie można bowiem kontrolować, mogą nie spełniać oczekiwań, ranić. To uświadamia niedoskonałość realnego bytu, wystawia na ból, rodzi obawy. Wskazuje nasze ograniczenia, gdyż nie jest tak, jak byśmy chcieli, jak oczekujemy, a świat toczy się własnym, niezależnym torem, inni ludzie nie żyją pod nasze dyktando. Konfrontujemy się ze swoją bezsilnością i ograniczeniami, realnym, zmiennym bytem, z przemijaniem, niepewnością, z nieprzewidywalnym. Nie jesteśmy panami sytuacji, wymyka się nam ona z rąk. Nie dostajemy tego, czego byśmy sobie życzyli. Świat i ludzie nie poddają się naszej woli. Podobnie zapatrzenie w swój idealny obraz stanowi ucieczkę przed rzeczywistością. Uciekamy w ten sposób przed swoim niedoskonałym, przemijającym i podatnym na ból realnym istnieniem. Idealny obraz nie podlega naturalnym procesom, upływowi czasu, jest wolny od zwykłych ludzkich ułomności, a przede wszystkim nie czuje. Można po prostu skupić się na podziwianiu i realizacji tego obrazu, na jego aktualizacji. Alexander Lowen, amerykański psychiatra i psychoterapeuta, twórca oryginalnej metody terapeutycznej bioenergetyki w książce pt. *Narcyzm* pisze:

Narcyzm to termin odnoszący się zarówno do sytuacji psychologicznej, jak i kulturowej. W odniesieniu do jednostki oznacza zaburzenie osobowości charakteryzujące się przesadnym zaabsorbowaniem swoim obrazem kosztem własnego Ja. Narcyza bardziej obchodzi to, jak się prezentuje na zewnątrz, niż to, co czuje. W istocie zaprzecza on uczuciom, jeśli są sprzeczne z budowanym przez niego obrazem⁶.

⁶ A. Lowen, *Wprowadzenie*, [w:], tenże, *Narcyzm: zaprzeczenie prawdziwemu Ja*, przeł. P. Luboński, Warszawa 2021, format: epub.

Narcyzm polega na zatraceniu realnego Ja na rzecz wyidealizowanego obrazu. Według Lowena narcystyczne osoby bytują w odrealnionym świecie, uciekają niejako od siebie i skupiają się na idealnym wizerunku. Osoba dotknięta narcyzmem myli swoje prawdziwe Ja z nierzeczywistym obrazem. Jest osobą, która cierpi na swego rodzaju alienację ego, pozbawionego związku z życiem ciała i otaczającym ją światem. Ego to świadomy aspekt osobowości człowieka, psychiczna reprezentacja tożsamości jednostki, doświadczane przez nią świadome Ja. Narcyzm pojawia się wówczas, gdy ego oddziela się od jaźni (*self* – „ja” związane z ciałem i całością odczuć człowieka)⁷ i pragnie niejako istnieć niezależnie, na własnych warunkach, w oderwaniu od życia.

Ludzie narcystyczni doskonale wpisują się w kontekst współczesnej kultury, która wręcz promuje taką postawę⁸. Cała ich energia zostaje przeznaczona na podtrzymywanie widmowego obrazu siebie, zyskanie podziwu, odniesienie sukcesu czy zdobycie władzy. Wiąże się to z zablokowaniem uczuć i odcięciem od prawdziwego Ja, które cielesnie ugruntowane jest w świecie i łączy go z tym światem wielorakie relacje. Narcyz żyje w odrealnionym świecie, dopasowanym do wymogów wykreowanego obrazu. Zaspokaja on wiele sztucznych potrzeb, które służą podtrzymywaniu iluzji. Natomiast realne potrzeby są zakorzenione w *self*, a nie w ego. Jeżeli ego w narcystyczny sposób utożsamia się z wymagowanym obrazem siebie, to wówczas człowiek zaspokaja potrzeby urojone, sztuczne, narzucane przez panujące mody, aktualne trendy.

Martin Buber, twórca filozofii dialogu, analizując sposoby bytowania człowieka oraz wchodzenia w relacje ze światem i innymi, używa terminu „samoistota” na oznaczenie kogoś pozbawionego zakorzenienia w istnieniu i substancji bytu. Samoistota to w gruncie rzeczy człowiek o osobowości narcystycznej, zdystansowany wobec świata i ludzi, zdolny jedynie do instrumentalnego traktowania otoczenia. Buber podkreśla, że ludzkiego podmiotu nie można rozpatrywać w izolacji, jest on zawsze uwikłany w świat i w związki międzyludzkie, a podstawowym słowem nie jest *Ja*, lecz *Ja–Ty* lub *Ja–Ono*. Ludzka podmiotowość konstryuuje się zatem dopiero w ramach tych dwóch relacji. Można więc mówić o dwóch rodzajach podmiotowości. Bycie w *Ja – Ty* angażuje całą istotę człowieka, relacja ta wymaga całkowitej obecności wobec spotkanego Ty, któremu przysługuje wartość sama w sobie. Świat Ono natomiast jest światem gromadzenia informacji o wycinkach rzeczywistości, w którym *Ja* nigdy nie uczestniczy w pełni, jest bowiem skazane na powierzchowność. Jest to świat przedmiotów, rzeczy oraz uprzedmiotowionych istot żywych, które mogą zostać poddane kontroli i być używane. „*Ja* podstawowego słowa *Ja – Ono* – mówi Buber – a więc *Ja*, naprzeciw którego nie ucieleśnia się *Ty*, lecz które otoczone jest wielością «treści», nie ma terażniejszości,

⁷ Tamże, rozdział 2.

⁸ Tamże, rozdział 9.

ma tylko przeszłość. [...] Ma tylko przedmioty, przedmioty zaś należą do przeszłości”⁹. Każdy przedmiot jest tylko przedmiotem pośród innych przedmiotów, podlega klasyfikacji, porównaniom, może być wymieniony na inny. Stosunek podmiot–przedmiot jest zawsze zapośredniczony przez pojęcia, teorie czy fikcyjne wyobrażenia, dlatego należy do przeszłości. Rzutu nań przeszłe doświadczenia. Natomiast relacja Ja–Ty przebiega w żywej teraźniejszości, w której następuje bezpośrednie spotkanie. Spotkanie to zawsze jest spotkaniem konkretnej, niepowtarzalnej istoty, która niejako wypełnia sobą cały horyzont. W dziele *Ja i Ty* Buber pisze: „Relacja z Ty jest bezpośrednia. Między Ja i Ty nie ma żadnej pojęciowości, żadnej wiedzy, żadnej fantazji, a sama pamięć zmienia się, gdy przechodzi od marzenia do zjawiska. Każdy środek jest przeszłością”¹⁰. Zdaniem Bubera prawdziwe życie realizuje się w spotkaniu Ja–Ty, a nadmierne skupienie na przedmiotowych formach bytowania prowadzi do obumierania ludzkiego ducha, do wzrostu alienacji człowieka.

W *Ja i Ty* Bubera czytamy: „Podstawowe słowo Ja–Ono nie jest złe, tak jak nie jest zła materia. Jest złe, tak jak materia roszcząca sobie pretensje do bycia Będącym. Gdy człowiek pozwala mu władać, zagłusza go nieustannie rozrastający się świat Ono, odrzeczywistnia się jego własne Ja, aż wreszcie zmora nad nim i upiór w nim szepcem wyznają sobie nawzajem, że są niezabawione”¹¹. Więzy społeczne, bycie wśród innych ludzi, własny bieg życia jednostki, ona sama nabierają przedmiotowego, niejako technicznego charakteru, co wyraża się w efektywnym i zrjonalizowanym realizowaniu celów. Coraz więcej ludzi traktuje siebie jako środki do celów, jakby byli maszynami, z których trzeba wycisnąć jak najwięcej. Obserwujemy zatracanie siebie w anonimowym tłumie miast, w pogoni za karierą i budowaniem własnego wizerunku. Prowadzi to do zagubienia się wielu jednostek, do samoalienacji, do odrzeczywistnienia Ja, do cierpienia z powodu niedoskonałości i bycia wybrakowanym. Oddziela od bytu, skazuje na życie w świecie ułudy, gdzie stworzone przez kulturę formy zastępują realny byt. Buber twierdzi, że ludzkie Ja staje się wówczas „samoistotą”:

Samoistota [...] robi użytek ze swoistości swojego bytu, a raczej z fikcji swoistości, jaką sobie przygotowała. Poznać siebie w gruncie rzeczy znaczy bowiem dla niej najczęściej: stworzyć imponujący i zdolny coraz bardziej ludzić sam siebie samo wizerunek i w jego oglądzie i uwielbieniu uzyskać pozór poznania swoistości swego bytu; jej prawdziwe poznanie prowadziłyby do samozniszczenia – lub do odrodzenia. [...] Samoistota nie uczestniczy w żadnej rzeczywistości i żadnej nie zdobywa. Dystansuje się od tego, co inne i próbuje, o ile tylko może, wziąć z niego w posiadanie przez doświadczenie i użytkowanie. Na tym polega jej dynamika: na dystansowaniu się i braniu w posiadanie, przy czym jedno i drugie dokonuje się wobec Ono, jedno i drugie w nierzeczywistości¹².

⁹ M. Buber, *Ja i Ty*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1992, s. 45-46.

¹⁰ Tamże, s. 45.

¹¹ Tamże, s. 67.

¹² Tamże, s. 79.

Narcystyczny styl życia prowadzi do wyjałowienia i poczucia pustki, swego rodzaju nienasycenia i braku spełnienia, które wynikają z niemożliwości zaspokajania realnych potrzeb jednostki skupionej na karmieniu fantazji, a nie siebie jako realnie istniejącej, żyjącej istoty. Osoba narcystyczna próbuje uciekać przed tym, rozbudowując i wzmacniając nierealny obraz siebie oraz powiększając zakres panowania nad światem i ludźmi. Zmuszona jest do ciągłej kontroli natury w sobie i na zewnątrz, skazana na życie jakby obok siebie i karmienie widma. Nie jest w stanie zaufać naturalnym procesom w sobie, innym ludziom, naturze czy duchowej sile wyższej. Jej aktywność nie wzbogaca jej wnętrza, co skłania ją do intensyfikacji działań, które mają zapewnić jej poczucie istnienia i zakorzenienie w bycie, a wiedzą do czegoś przeciwnego. Buber podkreśla:

Jakkolwiek podmiot, za który się uznaje, może przywłaszczać sobie wiele, to jednak nie powoduje to wzrostu jego substancji, pozostaje on punktowym, funkcjonalnym, doświadczającym, użytkującym i niczym więcej. Jego rozległa i różnorodna swoistość bytu, jego żarliwa „indywidualność”, nie pomagają mu zdobyć substancji¹³.

Odseparowane, wyalienowane ego pozbawione jest energii i witalności, wyzbyte substancji, nie ma w sobie źródła siły, nie jest w stanie wywołać spontanicznych dążeń skłaniających człowieka do pełnego entuzjazmu bycia i działania w świecie. Nie otwiera się na duchowość, transpersonalny wymiar istnienia. Zamiast harmonii ze światem i wynikającego z akceptacji siebie poczucia wartości mamy ciągłą walkę o kontrolę nad sobą, o sukcesy, o podziw, o doskonałość. Ciągłe poprawianie siebie i dążenie do doskonałości. Czepianie się kolejnych baniek swojej ubogiej, okrojonej tożsamości, jak podkreśla Maciej Bennewicz:

Zakochany w sobie Narcyz zaczyna wierzyć, że jest jedynym sprawcą swojego powodzenia i, co gorsza, że wszystko od niego zależy. Obchodzą go tylko te rzeczy, ci ludzie, którzy odbijają się w jego lustrze. Lustreczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy, najmądrzejszy, najsprawniejszy, najwyższy, najbogatszy na świecie? Zamiennie można stosować wariant: kto ma najszybszy komputer, najpiękniejszy ogród, najdroższy zegarek, najnowszy samochód, najmądrzejsze dzieci, najseksowniejszą kochankę. Narcyz czeka na bańkę, która wypływa na powierzchnię gdzieś z głębi, z Królestwa Ciemności, czyli z nieświadomości¹⁴.

Jak coaching ma się do tego procesu odrealnienia życia jednostek i wzmacniania samoalienacji jednostek? Czy coaching sprzyja narcyzmowi? Idąc za poczynionym przez Bubera rozróżnieniem modusów podmiotowości ludzkiej, można jednostki narcystyczne ująć jako „samoistoty”, które wchodzą w relację Ja–Ono same z sobą, z innymi ludźmi, z otoczeniem. Jeżeli zatem coaching jest realizowany głównie w tym modusie, Ja–Ono, wówczas pogłębia narcyzm i alienację. Kiedy się tak dzieje? Gdy

¹³ Tamże, s. 79.

¹⁴ M. Bennewicz, *Coaching Tao. Opowieść metaforyczna o regułach ludzkiego rozwoju w drodze do szczęścia*, Warszawa 2010, format: epub, rozdział 1.

zadania realizowane w procesie coachingowym stają się swego rodzaju wypełnianiem gotowych instrukcji, które mają gwarantować sukces i niezawodnie doprowadzić do upragnionego celu. Cel zaś zwykle jest zdefiniowany w ramach konwencji społecznych, jest ideałem, który jawi się na końcu obranej drogi. Tak na przykład coaching jako pomoc w karierze, doskonalenie przez ludzi ich umiejętności zawodowych często jest nastawiony na adaptację jednostek do zastanego systemu, skupia się tylko na dopasowaniu się do wymogów zawodowej roli. Służy spełnieniu oczekiwań, które są wyznaczone przez otoczenie społeczne i tak zdefiniowane, by jednostka zadośćuczyniła narzuconym wymogom i stała się taka, jak nakazuje wzorzec. Oferowane na rynku różne odmiany coachingu (coaching zdrowia, urody, żywienia) zwykle odwołują się do pewnych ideałów, mód, które narzucają określone standardy działania, obiecując szybkie i pożądane efekty. Klient coachingu spotyka się z obietnicą eksperta, który ma metody i narzędzia do urzeczywistnienia wymarzonych celów. Mamy tutaj raczej do czynienia z modelem działania odpowiednim dla produkcji, wytwarzania towarów, rzeczy, a nie z żywą, wielowymiarową relacją międzyludzką i podmiotowym ujmowaniem siebie przez klienta. Oczywiście zwykle towarzyszy temu idea, że coachee całkowicie autonomicznie wybiera cele i najlepiej wie, jak pokierować swoim życiem oraz karierą. Jednak traktuje siebie przedmiotowo i nie ma kontaktu z bogactwem i niejednoznacznością swojego istnienia, ze swoimi prawdziwymi potrzebami, ze swoją wielowymiarową jaźnią.

Dążenie do zamierzonych celów, osiągnięcie sukcesów w życiu jawi się jako swego rodzaju trzymanie się i realizowanie prostych, jednoznacznych i niezawodnych przepisów. Jakby kierowanie życiem dało się ująć w algorytmy, było realizacją prostych schematów, których należy się trzymać i dzięki temu uzyska się zamierzony efekt. Nie ma tu miejsca na dramat czy wielowymiarowość życia, na słabość. Natomiast brak sukcesów i efektywności w realizacji celów wynika z niewłaściwego realizowania instrukcji, zaniedbań i nieudolności klienta. Cała odpowiedzialność spada na jednostkę, która ponosi porażkę i nie spełnia zamierzonych kryteriów. Rodzi to poczucie winy i presję, by zintensyfikować wysiłki. Klient coachingu może sobie myśleć: „Nie mam wyników, coś jest ze mną nie tak, mam oczywiście zasoby, potencjał jak każdy człowiek, ale nie realizuję przyjętego planu czy reżimu treningowego, za mało się staram”. Nie może odpuścić, musi się starać, walczyć, mobilizować, działać, być ciągle w ruchu. To wzmaga wewnętrzne napięcie, niepokój, poczucie zabiegania. Carl Cederström i Andre Spicer w książce pt. *Pętla dobrego samopoczucia* wskazują na tzw. syndrom dobrego samopoczucia, który objawia się jako przymus bycia produktywnym, aktywnym i pozytywnie nastawionym:

[...] im bardziej koncentrujemy się na zwiększaniu naszego dobrego samopoczucia, tym bardziej wyalienowani i sfrustrowani się stajemy. Szaleńcze poszukiwania idealnej diety, paranooidalna pogoń za szczęściem, wymuszane na nas ćwiczenia fizyczne w miejscu pracy, niekończące się sesje coachingowe, szczegółowe śledzenie funkcjonowania naszego ciała, zamiana codziennych

obowiązków w grę – te desperackie próby zwiększenia produktywności poprzez polepszenie samopoczucia tworzą nowe problemy. Napędzają zaraźliwy narcyzm, który popycha nas do zamykania się w sobie i uczynienia z naszych ciał jedyne źródła niepokojów. Generują narastające poczucie niepewności, związane z ciągłą odpowiedzialnością za nadzorowanie każdego życiowego wyboru. Karmią poczucie winy, które powstaje, gdy nie trzymamy się diety lub nie osiągamy naszych celów. Ludzie, nad którymi władzę przejęło dobre samopoczucie, są nie tylko zdrowsi, szczęśliwsi i bardziej produktywni – okazują się również narcystyczni, niespokojni, trawieni poczuciem winy. To ofiary syndromu dobrego samopoczucia¹⁵.

W celu poprawy motywacji i ukazania pozytywnego scenariusza zmian stale są przywoływane i stawiane za wzór przykłady ludzi sukcesu, którzy skutecznie działają, realizują zamierzone cele, uruchamiają swój potencjał. Oczywiście wspomina się tylko o nich, ludzie przegrani, ludzie porażki się nie liczą, wręcz nie istnieją. Osoby, które wiodą normalne, przeciętne życie, nie są medialnie atrakcyjne. Liczą się tylko idole, bohaterowie. Zwycięzca bierze wszystko, cała reszta znika ze sceny, idzie w niebyt. Sfera ludzkiego doświadczenia związana z ponoszeniem porażki, brakiem sukcesów, ze sposobami radzenia sobie z bólem i cierpieniem, które temu towarzyszą, ulega marginalizacji, jest poza dominującym dyskursem. Normalne, przeciętne życie jest grzechem, a nawet zasługuje na pogardę. To rodzi w kliencie coachingu przekonanie, że cierpienie, które towarzyszy życiu, nie jest czymś naturalnym i trzeba się go wstydzić. Następuje swego rodzaju ucieczka przed odczuwaniem tego cierpienia. Pojawia się unikanie doświadczenia, wprowadzanie w stan znieczulenia. Staje się to możliwe poprzez kompulsywne lokowanie swojej tożsamości w idealnym obrazie, w celach, które przesłaniają obecny ból. Jednostka, zamiast otworzyć się na terazniejsze doświadczenia, zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, czerpać z nich naukę, by więcej dowiedzieć się o sobie i obecnym stanie, fiksuje się na celu, który jest ucieczką przed rzeczywistością. W ten sposób zapomina się o nieprzewidywalności, niepewności życia i wypadków, których ludzie doświadczają. Wymazane zostaje całe spektrum egzystencji ludzkiej, co można nazwać szarą strefą ludzkiej kondycji. Strefa ta obejmuje doświadczenia dnia codziennego, które są oparte na wzlotach i upadkach, potknięciach, dobrym i niedobrym samopoczuciu, przyptywach i odpływach energii itp. Zamiast akceptacji swojej skończoności i niedoskonałości mamy do czynienia ze swego rodzaju przymusem samodoskonalenia, ze stałym ponaglaniem, wzmacnianiem poczucia własnej nieadekwatności, wybrakowania. Porażka staje się negatywnym fetyszem, a aktywizm, urzeczywistnienie potencjału, sukces, wspaniałe cele stają się fetyszami, które mają, tak jak mitycznego Narcyza kusiło jego odbicie w wodzie.

Wyznaczanie celów może prowadzić do nadmiernego zafiksowania na nich. Cele stają się atrakcyjnym ideałem, który należy za wszelką cenę urzeczywistnić. Zarówno

¹⁵ C. Cederström, A. Spice, *Zakończenie*, [w:] *ciz, Pętla dobrego samopoczucia*, przeł. Łukasz Żurek, Warszawa 2016, format: epub.

jednostki, jak i grupy mogą mieć trudności z porzuceniem celów lub ich modyfikacją. Zapatrzenie w cel uniemożliwia uczenie i elastyczne reagowanie na okoliczności, do tego dochodzi jeszcze lęk przed porażką. Dążenie do celu staje się destrukcyjne, jednostka lub zespół zamyka się na informacje, które mogłyby podważyć wiarę w osiągnięcie celu. Pojawia się potrzeba zachowania twarzy, podtrzymania prestiżu lub godności. Chodzi o zachowanie swojego wizerunku i tożsamości. Christopher D. Kayes w książce pt. *Destructive goal pursuit: the Mt. Everest disaster* opisuje takie niszczące skupienie się na celu, analizując komercyjną wyprawę na Mont Everest z 1996, która skończyła się tragicznie. Zarówno liderzy, jak i uczestnicy ekspedycji byli tak bardzo skupieni na osiągnięciu wyniku, na celu, że całkowicie zlekceważyli zwiastuny niebezpieczeństwa. Wiązało się to ze ślepotą na zastane okoliczności, z zamknięciem na informacje mogące podważyć wiarę w sukces. Zabrakło im elastycznego podejścia do zadania, co skończyło się tragicznie:

Dążenie do zdobycia szczytu Everestu jest częścią tego, kim jesteś. Twój obraz siebie staje się nierozdzielnie związany ze szczytem. Nieprzewidziane okoliczności, niezamierzone konsekwencje i inne przeszkody próbują stanąć ci na drodze, ale ostatecznie nie udaje im się odwrócić twojej uwagi. Są to przeszkody, ponieważ przypominają ci tylko o tym, abyś skupił się na tym, co ważne – na osiągnięciu swojego celu. Skupiasz się na szczycie. Stajesz się zdeterminowany, aby osiągnąć swój cel. Sam cel jest prosty: zdobyć górę. Wiesz, przynajmniej w teorii, jak to zrobić. Ufasz kierownikom ekspedycji, a oni zapewniają cię, że wszystko wiedzą. Trzymaj się kursu, nie rozpraszaj się i słuchaj ich wskazówek. Nie przejmuj się nieuniknionymi niepowodzeniami, takimi jak brak snu, niewygodny kaszel, ego partnerów wspinaczkowych. Skup się na osiągnięciu swojego celu. Nie musisz się martwić o szukanie wymówek, bo odniesiesz sukces. Twoje poczucie siebie i cel stały się nierozłączne¹⁶.

Kayes, przedstawiając negatywne skutki wyznaczania celów, używa terminu *goalodicy*, który można przetłumaczyć na celodycea. Słowo celodycea składa się z dwóch elementów *goal* (cel) i *theodicy* (teodycea), co ukazuje zorientowanie na przyszły, idealny wynik w połączeniu z ignorowaniem bieżących informacji, które mogą zagrozić dojściu do celu. Pojęcie teodycei jest terminem filozoficznym, który oznacza usprawiedliwianie boskiej dobroci i dobra świata pomimo zła, niesprawiedliwości, okrucieństwa, cierpienia i wszelkich wydarzeń, które podważają dobro stworzenia i Boga. Tak samo osoby owładnięte celodyceą ignorują wszelkie informacje zwiastujące niepowodzenie czy niebezpieczeństwa, które mogą osłabić ich zaangażowanie w realizację wybranych celów. Popędzają klasyczny błąd konfirmacji, dokonując selekcji informacji i interpretując wszystko w świetle fanatycznego przywiązania do celu. W obliczu ewidentnych świadectw porażki czy zagrożeń nie są w stanie zmienić celu lub go porzucić. Deifikują cel i jak Narcyz tracą życie, by się do wyidealizowanego celu zbliżyć.

¹⁶ Ch.D. Kayes, *Destructive goal pursuit: the Mt. Everest disaster*, New York 2006, s. 41.

[...] im bardziej osoba, grupa lub organizacja polega na przyszłym, nieosiągniętym jeszcze celu jako źródle tożsamości, tym bardziej prawdopodobne jest, że będzie uparcie dążyć do osiągnięcia celu ponad miarę. Osoba lub osoby wyznaczające cel będą nadal inwestować więcej zasobów w osiągnięcie celu, co zwiększa prawdopodobieństwo, że osiągnięcie celu przyniesie nieprzewidziane i często szkodliwe rezultaty. Osoba wyznaczająca cel może nawet zaryzykować własny upadek, aby go osiągnąć. W końcu cel staje się główną tożsamością osoby wyznaczającej cel, a porzucenie go staje się tak samo nie do pomyślenia jak porzucenie samego siebie¹⁷.

Jak można się zabezpieczyć przed tym niszczącym przywiązaniem do celów? Po pierwsze należy się otworzyć na doświadczenie tu i teraz, czerpać naukę z aktualnych doświadczeń. Po drugie mieć elastyczne podejście do wybranych celów, zmieniać je i aktualizować w zależności od potrzeb. Nie skupiać się na wąsko zdefiniowanym celu, lecz mieć cele alternatywne i wielowymiarowe. Gdy cel jest zbyt wąski i nie ma alternatyw, pojawia się większe przywiązanie do niego, mocniejszy lęk przed porażką, poczucie, że jest się skazanym na niego. Po trzecie należy mieć kontakt z różnymi aspektami swojej jaźni, różnymi częściami swojej tożsamości, dostrzegając wielowymiarowość i niejednoznaczność swojego doświadczenia. Nie przywiązywać się do wąsko skonceptualizowanej etykiety swojego Ja. Przyjąć do wiadomości i zaakceptować trudne i bolesne wymiary swojej osobowości. W ten sposób uzyska się elastyczność psychologiczną, która umożliwi adekwatne reagowanie i działanie w nieprzewidywalnych okolicznościach. Po czwarte być gotowym do zrewidowania swoich przekonań dotyczących siebie i swoich celów.

Czy coaching jest skazany na promowanie, wzmacnianie narcyzmu współczesnych ludzi? Odpowiadając na to pytanie, chciałbym wrócić do dwóch modusów ludzkiej podmiotowości wyróżnionych przez Bubera. Z dotychczasowych wywodów wynika, że coaching realizowany w modusie Ja-Ono zwykle przyczynia się do wzmocnienia narcyzmu, skupia się na wąsko zdefiniowanej tożsamości, na społecznie narzuconych oraz wykoncypowanych ideałach i celach. Jednostka unika pełnej obecności, ucieka przed doświadczeniem pełni człowieczeństwa. Natomiast podmiot w relacji Ja-Ty otwiera się na świat, na różne aspekty siebie i ducha. Ujmuje siebie w kontekście bezpośrednich więzi z bytem i ludźmi, uczestniczy w życiu.

Pierwsze – twierdzi Buber – jest odkrycie własnego bycia w komunii z byciem świata, a odkrycie to jest aktem ściśle duchowym. [...] duch wynurza się ze zgodnego połączenia z rzeczami i w zgodnym połączeniu z popędami. Duch jest iskrą życia wszystkich, bucha płomieniem w życiu najbardziej żywotnym, czasami zaś rozpala gdzieś wielki ogień ducha. To wszystko ma jedną istotę i jedną substancję. Nie ma innego ducha niż karmiący się jednością życia i jednością ze światem¹⁸.

¹⁷ Tamże, s. 44.

¹⁸ M. Buber, *Problem człowieka*, przeł. R. Reszke, Warszawa 1993, s. 80-82.

Duch jawi się jako zasada ściśle sprzężona z życiem. Można powiedzieć, że jest pierwotną mądrością natury. Zdaniem Bubera świat czystych relacji Ja–Ty pozwala odkryć sakralny wymiar istnienia, uzyskuje ciągłość i trwałość tylko w odniesieniu do boskiego Ty. Buber pisze: „Dzięki niemu istnieje ciągłość świata Ty: oderwane momenty relacji łączą się, tworząc życie świata – życie złączenia. Dzięki niemu światu Ty przysługuje moc kształtująca: duch może przeniknąć i przemienić świat Ono. Dzięki niemu nie jesteśmy wydani wyobcowaniu świata i odrzeczywistnieniu Ja, zniewoleniu przez upiory”¹⁹. Wieczne Ty obecne jest we wszystkich relacjach, przenika cały wszechświat. Można za taoistami powiedzieć, że jest to *Tao*, które podtrzymuje byt w istnieniu. Tylko właściwa postawa i percepcja bytu wiodą do kontaktu z *Tao*. Duchowość ma charakter relacyjny, zależy od sposobu odnoszenia się człowieka do otaczającego go świata i innych ludzi.

To, co było pierwotnie przepełnione sensem i boskim pierwiastkiem, w którym człowiek był zakorzeniony i czuł się swojsko, czemu mógł zaufać, w narcystycznym uniwersum staje się obce, niepewne, zagrażające i przepełnione chaosem. Następuje fragmentaryzacja świata, ludzkiej wspólnoty i jaźni jednostek. Człowiek utożsamia się jedynie z fragmentami swojej psychiki. Tak jak mityczny Narcyz egzystuje w świecie w sposób niepełny. Utożsamia się z takimi częściami siebie, które są zdecydowanie oderwane od bezpośredniości bycia tu i teraz. Traci w ten sposób związek z bytem i wspólnotą, gdyż otwarcie na nie jest możliwe jedynie, gdy istnieje swobodna wymiana pobudzenia i energii pomiędzy jednostką a środowiskiem jej życia. Do takiego swobodnego bycia w świecie jest zdolna tylko osoba zintegrowana wewnętrznie, której wszystkie części osobowości są zaangażowane w istnienie, która ma zaufanie do siebie i świata. Wiąże się to z wiarą w dobro naturalnego porządku rzeczy, a nawet miłością do niego. „Wiarę – pisze Lowen – trzeba [...] zdefiniować jako stan bycia otwartym, który pozwala, by naturalne pobudzenie przepływało swobodnie przez ciało”²⁰.

Coaching poszerzający pole świadomości, przewyciężający narcystyczne zubożenie i wyalienowanie jaźni nazywany jest coachingiem transpersonalnym. Marcin Bennewicz mówi w tym kontekście o tao coachingu. Jarosław Gibas, przywołując psychosyntezę Roberto Assagioli i psychologię transpersonalną, pisze:

Psychosynteza i późniejsza psychologia transpersonalna wnoszą w rozumienie współczesnej kondycji psychicznej człowieka znamienne i niedający się przecenić wkład. Mówią bowiem zgodnie, że jesteśmy całością złożoną zarówno z tego, co fizyczne, jak i z tego, co psychiczne, a ponadto z tego, co duchowe. Że działamy jak system naczyń połączonych i jeśli nie zachodzi w nas

¹⁹ M. Buber, *Ja i Ty...*, s. 102.

²⁰ A. Lowen, *Duchowość ciała: bioenergetyka w terapii ciała i duszy*, przeł. S. Sikora, Warszawa 2020, format: epub, rozdział 11.

synergia pomiędzy tymi przestrzeniami, to przeżywamy nasze życie, nigdy nie doświadczając jego prawdziwej pełni. Coaching transpersonalny to proces, w którym nadrzędne jest myślenie o człowieku właśnie w takich kategoriach. By rozumieć, że jednym z jego podstawowych problemów w borykaniu się z rzeczywistością jest zatracenie lub też brak umiejętności zbudowania harmonii pomiędzy obszarami swojego istnienia²¹.

Ten model coachingu ujmuje rozwój jednostki holistycznie, pokreśla integrację różnych poziomów istnienia i ludzkiej psyche, promuje odkrywanie przez jednostkę swojego miejsca w przerastającym ją ładzie i zdobywanie w ten sposób samowiedzy. Takie podejście do rozwoju, samorealizacji jest obecne w psychologii humanistycznej Abrahama Masłowa, w koncepcji Carla G. Junga czy logoterapii Viktora E. Frankla. Osobisty rozwój czerpie sens z zanurzenia w szerszym kontekście życia, społeczności czy kosmosu, transcenduje wymiar jednostkowy. Samorealizacja ma znaczenie i wagę, gdy odbywa się w ramach niezależnego od jednostek horyzontu sensu. Viktor E. Frankl podkreśla: „Egzystencja ludzka zawsze kieruje się ku czemuś lub komuś innemu niż ona sama, czy jest to sens, który wypełnia, czy inna istota ludzka, którą spotyka w miłości. Tę konstytutywną cechę egzystencji ludzkiej nazwałem samotranscendencją. To, co nazywa się samorealizacją, jest ostatecznie skutkiem, nieintencjonalnym produktem ubocznym samotranscendencji”²². Samorealizacja wykracza poza subiektywny, jednostkowy wymiar jego bytu.

Jung łączy samorealizację z dążeniem człowieka do uzyskania pełnej, harmonijnej i zintegrowanej osobowości, w której następuje zjednoczenie jej konfliktowych części: persony i cienia, świadomości i nieświadomości. Samourzeczywistnienie Jung nazywa indywiduacją. Indywiduacja jest procesem wrodzonym człowiekowi, naturalnym, obiektywnie zakorzenionym w naturze ludzkiej. Jest ona spontaniczna i potencjalnie dana każdemu, przebiega zgodnie z archetypicznymi, uniwersalnymi wzorami. Nie prowadzi do wyalienowanego indywidualizmu i egotyzmu, umożliwia uzyskanie dojrzałej osobowości połączonej różnorodnością związków z ludźmi i całością bytu. Pozwala na wykroczenie pozajednostkowe, utożsamiane ze świadomością i odgrywanymi rolami ego, w kierunku wymiarów ponadosobowych, transpersonalnych, które kryje w sobie zbiorowa nieświadomość. Ja człowieka jest zanurzone w pierwotnej wobec niego, określającej jego sens, obiektywnej *psyche* – zbiorowej nieświadomości. Człowiek może się rozwijać, jedynie odpowiadając świadomie na wyzwanie niezależnych i przerastających go potęg zbiorowej *psyche* ludzkości, wychodząc naprzeciw rodzącego się poza nim przeznaczenia i misji²³. Transpersonalnie rozumiany rozwój osobisty jest drogą znoszenia podziałów, znoszenia fragmenta-

²¹ J. Gibas, *Życie. Następny poziom. Coaching transpersonalny*, Gliwice 2015, format: epub, rozdział 1.

²² V.E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, Warszawa 1978, s. 105.

²³ Por. C.G. Jung, *Rebis, czyli kamień filozofów*, przeł. J. Prokopiuk, Warszawa 1989, s. 244-270.

ryzacji życia jednostki, odnajdywania przez nią sensu poza sobą. Fragmentaryzacja osobowości zaś prowadzi do podziałów w obrębie psychiki i utożsamiania się człowieka tylko z wydzielonymi jej częściami, przywiązaniem do akceptowanych społecznie ról czy ideałów. Za tym zaś idzie zubożenie związków z bytem, skoncentrowanie na izolowanym ego i alienacja.

Rozważania dotyczące coachingu jako poszerzania pola świadomości i rozwoju samowiedzy jednostki byłyby niepełne, gdybym nie wspomniał o zaproponowanych przez Roberta Diltsa poziomach funkcjonowania człowieka, nazywanych też poziomami logicznymi lub neurologicznymi. Dilts wyróżnia sześć poziomów ludzkiej aktywności lub zmiany: środowisko, zachowanie, umiejętności, przekonania, tożsamość i duchowość. Układają się one w hierarchię zależnie od swojego wpływu na głębię i trwałość zmiany jednostkach. Praca na powierzchniowych poziomach, środowiska, zachowania i umiejętności, jest realizowana w ramach coachingu zwanego operacyjnym. Pozostając w tym obszarze coachingu, trudno się ustrzec narcystycznych tendencji. Dopiero trzy głębsze poziomy dają szansę na otwarcie świadomości, poszerzenie pola jej świadomości i wyjście poza krepujące ją schematy. Coaching obejmujący te poziomy to coaching psychologiczny i transformacyjny, gdzie wychodzenie przez klienta ze strefy komfortu przestaje być pustym frazesem.

Autentycznie głęboki coaching to intensywna praca z umysłem, która staje się w istocie praktyką duchową. Taka praktyka jest znana od tysiącleci w ramach wschodnich i zachodnich tradycji religijnych. Jest to wyjście poza nasze naturalne nastawienie, które każe nam promować siebie i bezrefleksyjnie ulegać automatyzmom myślenia, być nastawionym na realizację i racjonalizację doraźnych celów. W naturalnym nastawieniu zanurzamy się w świecie swego życia, jesteśmy pełni wyobrażeń i przekonań, które każą nam działać w określony sposób. Funkcjonujemy zwykle w modusie Ja-Ono.

Coaching rozumiany jako praktyka duchowa jest wezwaniem do przebudzenia, do wkroczenia pod powierzchnię i sięgnięcia do głębszych poziomów jaźni. Wtedy świadomość staje się narzędziem krytycznego wglądu, zrozumienia. Dzięki temu ludzie mogą dostrzec prawdziwe motywy swego działania, postrzegają i rozumieją różne elementy swojej jaźni. Rozwijające się jednostki wykraczają poza swoje ego, które w gruncie rzeczy jest iluzorycznym konstruktem, sposobem autoprezentacji, odpowiedzią na społeczne oczekiwania, wynikiem narzuconej przez społeczeństwo gry. Taki coaching jest wezwaniem do samopoznania, zachętą do uważności (mindfulness). W ramach tej praktyki świadoma jednostka nie dąży do urzeczywistnienia jakiegoś ideału jaźni, który jest kolejną iluzją, narzędziem zniewolenia i alienacji. Poszerza fenomenologiczne pole tego, co świadome, powiększa zakres swojej przytomności bez z góry przyjętych założeń. Zamiast wzmacniać ochronę swego ego i związanych z nim iluzji, rozwija czujność wobec siebie, otwartość na doświadczenie i radykalne zmiany. Wzmacnia światło umysłu.

Bibliografia

- Bennewicz M., *Coaching Tao. Opowieść metaforyczna o regułach ludzkiego rozwoju w drodze do szczęścia*, Warszawa 2010.
- Buber M., *Ja i Ty*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1992.
- Buber M., *Problem człowieka*, przeł. R. Reszke, Warszawa 1993.
- Cederström C., Spice A., *Pętla dobrego samopoczucia*, przeł. Ł. Żurek, Warszawa 2016.
- Frankl V.E., *Nieuświadomiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, Warszawa 1978.
- Gibas J., *Życie. Następny poziom. Coaching transpersonalny*, Gliwice 2015.
- Jung C.G., *Rebis, czyli kamień filozofów*, przeł. J. Prokopiuk, Warszawa 1989.
- Kayes Ch.D., *Destructive goal pursuit: the Mt. Everest disaster*, New York 2006.
- Lasch Ch., *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, przeł. G. Ptaszek i A. Skrzypek, Warszawa 2019.
- Lowen A., *Duchowość ciała: bioenergetyka w terapii ciała i duszy*, przeł. S. Sikora, Warszawa 2020.
- Lowen A., *Narcyzm: zaprzeczenie prawdziwemu Ja*, przeł. P. Luboński, Warszawa 2021.
- Malkin C., *Rethinking narcissism: the bad and surprising good about feeling special*, New York 2015.
- Twenge J.M., Campbell W.K., *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, New York 2009.

Coaching a kultura narcyzmu

Abstrakt: Coaching często idzie w parze z pozytywnym myśleniem i pasuje do współczesnej kultury promującej przywdziewanie przez jednostki błyszczących masek szczęśliwych ludzi sukcesu, którzy korzystają ze swojego potencjału, realizując plany i marzenia. Łączy się z nawykowym optymizmem, z eksponowaniem jedynie dobrych, jasnych stron życia. W ten sposób coaching wspiera tzw. kulturę narcyzmu.

Narcyzm polega na zatraceniu przez jednostkę kontaktu z jej realnym Ja na rzecz wyidealizowanego obrazu. Narcystyczne osoby bytują w odrealnionym świecie, uciekają od siebie i skupiają się na idealnym wizerunku. Cierpią na swego rodzaju autoalienację, są pozbawione związku z życiem ciała i otaczającym światem. Posługując się kategoriami filozofii dialogu, można uznać, że dotknięte narcyzmem jednostki realizują się w modusie Ja-Ono. Unikają pełnej obecności, uciekają przed doświadczaniem swego niedoskonałego człowieczeństwa, a zadania realizowane w procesie coachingowym stają się swego rodzaju wypełnianiem gotowych instrukcji, które mają gwarantować sukces i niezawodnie doprowadzić do upragnionego celu. Cele jawią się jako atrakcyjny ideał, który należy za wszelką cenę urzeczywistnić. To utrudnia uczenie się i elastyczne reagowanie na okoliczności, może być nawet destrukcyjne.

Natomiast podmiot bytujący w relacji Ja-Ty otwiera się na świat, na różne aspekty siebie i ducha. Realizowany w tym modusie bycia coaching poszerza pole świadomości, przewyżcza narcystyczne zubożenie i wyalienowanie jaźni. Jest to coaching transpersonalny, który ujmuje rozwój jednostki holistycznie, podkreślając integrację różnych poziomów ludzkiego istnienia. Taki coaching jest zasadniczo praktyką duchowości, promującą odkrywanie przez jednostkę jej miejsca w kosmosie i zdobywanie przez nią samowiedzy.

Słowa kluczowe: coaching, narcyzm, Buber, Ja-Ty, Ja-Ono, coaching transpersonalny, duchowość

Coaching and the culture of narcissism

Abstract: Coaching often goes hand in hand with positive thinking and fits in with a modern culture that promotes individuals donning the shiny masks of happy successful people who fulfil their potential by pursuing their plans and dreams. It combines with habitual optimism, with exposing only the good, bright sides of life. In this way, coaching supports the so-called culture of narcissism.

Narcissism is when an individual loses touch with their real self in favour of an idealised image. Narcissistic people live in a de-realised world, run away from themselves and focus on an idealised image. They suffer from a kind of self-alienation and are disconnected from their body life and the world around them. Using the categories of the dialogue philosophy, it can be considered that narcissism-affected individuals realise themselves in an I-It modus. They avoid being fully present, run away from experiencing their imperfect humanity, and the tasks carried out in the coaching process become a kind of fulfilment of ready-made instructions that are supposed to guarantee success and reliably lead to the desired goal. Goals appear as an attractive ideal that must be achieved at all costs. This hinders learning and flexible reactions to circumstances, and can even be destructive.

In contrast, the subject living in the I-Thou relationship opens up to the world, to different aspects of self and spirit. Coaching carried out in this mode of being expands the field of consciousness, overcomes narcissistic impoverishment and alienation of the self. This is transpersonal coaching, which captures the development of the individual holistically, emphasising the integration of the different levels of human existence. Such coaching is essentially a practice of spirituality, promoting the individual's discovery of their place in the cosmos and their acquisition of self-knowledge.

Keywords: coaching, narcissism, Buber, I-Thou, I-It, transpersonal coaching, spirituality

Piotr Bylica

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0001-6668-6170

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr10>

Naukowość coachingu. Zarys problematyki

Wprowadzenie: definicje i odmiany coachingu

W literaturze poświęconej problematyce coachingu panuje powszechna zgoda, że jest on różnie definiowany¹. Według niektórych opinii można odnieść wrażenie, że niemal każdy, kto zajmuje się coachingiem, rozumie go na swój sposób, co prowadzi do problemu ze wskazaniem właściwej definicji². Tę różnorodność tłumaczy się genezą coachingu,

którego początków należy się doszukiwać zarówno w multidyscyplinarnym, teoretycznym dziedzictwie, jak i zdroworozsądkowej działalności oraz doświadczeniach mimowolnych praktyków, którzy nie nazywając siebie coachami, spontanicznie i intuicyjnie wspierali rozwój określonych osób, pomagając w przezwyciężaniu słabości, i motywując sportowców, uczniów, artystów oraz wielu innych ludzi³.

Z punktu widzenia filozofii nauki taka charakterystyka genezy coachingu i jej związku z różnorodnością definicji rodzi pytanie o to, czy można wskazać jakiś coachingowy paradygmat w sensie Kuhnowskim. Taki wspólnie podzielany paradygmat określałby problemy oraz zawierałby wzorce rozwiązań problemów, a także postulowałby określone założenia metafizyczne – w tym wypadku związane szczególnie z rozumieniem natury człowieka, które, z jednej strony, definiowałoby sam coaching jako pewną konstrukcję teoretyczną, a z drugiej wyznaczałoby reguły praktyki coachingowej. Gdyby dosłownie potraktować twierdzenie, że wysoki stopień różnorodności definicji coachingu wyklucza wskazanie powszechnie przyjmowanego rozumienia tego, czym on jest, mogłoby to oznaczać dwie rzeczy: albo znajduje się on wciąż w fazie

¹ Patrz: Ł.K. Marciniak, *Pojęcie i odmiany coachingu*, [w:] M. Sidor-Rządowska (red.), *Coaching: teoria, praktyka, studia przypadków*, Warszawa 2021, s. 15 [15-36]. Patrz też: J. Rogers, *Coaching*, przeł. K. Konarowska, D. Porażka, Sopot 2017, s. 12; E. Parsloe, M. Leedham, D. Newell (red.), *Coaching i mentoring. Strategie, taktyki, techniki*, przeł. J. Halbersztat, Warszawa 2018, s. 21; A. McLeod, *Mistrz coachingu. Podręcznik dla menedżerów, HR-owców i trenerów*, przeł. M. Witkowska, Gliwice 2008, s. 21.

² Patrz Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 15.

³ Tamże.

przedparadygmatycznej i w tym sensie przednaukowej (w odniesieniu do Kuhnowskiej koncepcji nauki normalnej), albo gdyby nazwać go „dyscypliną”, byłby dyscypliną, której reprezentanci tworzą społeczności dzielące różne paradygmaty, a jedynie bezwiednie przyjmujące pewne wspólne definiujące coaching założenia.

Nie rozstrzygając tego dylematu, wskażmy na kilka definicji coachingu. W cytowanym już artykule *Pojęcie i odmiany coachingu* Łukasz Kama Marciniak przedstawia kilka spotykanych w literaturze propozycji⁴. Jedną z nich, zaliczaną już według Marciniaka do klasyki, jest sformułowanie podane przez Johna Whitmora. Według niego coaching to „Odblokowywanie potencjału osoby w celu maksymalizacji jej czy jego dokonań i działań. Jest raczej pomaganiem w uczeniu się niż nauczaniem”⁵. Zgodnie z innymi definicjami przytaczanymi przez Marciniaka, coaching to:

- „Konwersacja lub seria konwersacji jednej osoby z drugą [...], która przynosić ma korzyść w postaci postępu”⁶.
- „Proces umożliwiający uczenie się i rozwój, a tym sposobem poprawę działania [...] wymagający wiedzy i rozumienia wielości stylów, umiejętności i technik odpowiednich dla kontekstu, w którym ten proces mam miejsce”⁷.
- „Współpracujący, zindywidualizowany, ukierunkowany na cel i zorientowany na rezultaty proces ułatwiający zmianę poprzez wspieranie samoukierunkowanego uczenia się i osobistego rozwoju opierającego się na dowodach i przez włączenie etycznej praktyki”⁸.
- „Sztuka ułatwiania działania, uczenia i rozwoju drugiego człowieka”⁹.

⁴ Cyt. za: Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 16-17. Inne zestawienie definicji coachingu czytelnik znajdzie w: J. Żukowska, *Naukowe ujęcie coachingu*, [w:] P. Wachowiak (red.), *Człowiek w organizacji. Teoria i praktyka*, Warszawa 2012, s. 2-5; <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/2151/Naukowe%20uj%C4%99cie%20coachingu.pdf?sequence=1> (dostęp: 22.02.2023).

⁵ J. Whitmor, *Coaching for Performance, People skills for professionals*, London 1996; cyt. za: Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 16. O powadze Whitmore’a w środowisku coachingowym ma świadczyć fakt, iż po 30 latach działalności otrzymał tytuł „Britain’s Number One Business Coach” (patrz: M. Wilczyńska i in., *Moc coachingu*, Gliwice 2013, s. 19).

⁶ J. Starr, *Coaching*, przeł. G. Łuczkiwicz, PWE, Warszawa 2005, s. 10; cyt. za: Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 17. Cytat Marciniaka nie jest dokładny. W polskim wydaniu książki Starr fragment ten przełożono, używając słowa „rozmowa”, a nie „konwersacja”. Przytoczenie dłuższego fragmentu pozwala dostrzec też inne niedokładności: „Coaching to – w najprostszym ujęciu – rozmowa lub seria rozmów jednej osoby z drugą. Osoba występująca w roli trenera zmierza do ukształtowania rozmowy, która przyniesie korzyści drugiej osobie (podopiecznemu) w sposób nawiązujący do jej procesów uczenia się i rozwoju”. Pominięcie przez Marciniaka odniesienia do sposobu prowadzenia rozmowy pomija różnicę gatunkową, czyli ważny element definicji pozwalający odróżnić zwykłą rozmowę, która ma komuś przynieść jakąś korzyść, od takiej rozmowy, ale mającej charakter coachingowy – przynajmniej w ujęciu Starr.

⁷ E. Parsloe, *The Manager as Coach and Mentor*, London 1999, s. 8; cyt. za: Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 17.

⁸ M. Cavanagh, A. Grant, *Coaching Psychology and the Scientist Practitioner Model*, [w:] D.A. Lane, S. Corrie (red.), *The Modern Scientist-Practitioner: A Guide to Practice in Psychology*, London 2006, s. 147; cyt. za: Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 17.

⁹ M. Downey, *Effective Coaching: Lessons from the Coaches’ Coach*, Mason 2003, s. 21, cyt. za: Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 17.

Ten krótki przegląd kilku sformułowań pozwala w interesującym nas kontekście zwrócić uwagę na dwie rzeczy. Po pierwsze, coaching jest tu rozumiany jako pewna praktyka, a nie teoria rzeczywistości. Jeśli jest wiedzą, to wiedzą praktyczną. Niemniej, gdy podejmiemy się wskazania odmian coachingu, dostrzec będzie można, że różne metody i techniki stosowane w tych odmianach opierają się na różnych ujęciach teoretycznych, posiłkują się różnymi źródłami przekonań o mechanizmach funkcjonowania człowieka opartych głównie na teoriach psychologicznych, ale wywodzących się także z obszarów wykraczających poza nauki empiryczne, jak filozofia i religia. Można więc powiedzieć, że praktyka coachingowa zakłada pewną teorię. W jednej z charakterystyk coachingu wprost wskazuje się na występowanie w nim aspektu poznawczego przez nawiązanie do „fundamentalnych założeń dotyczących możliwości rozwoju ludzkiego rozwoju” leżących u podstaw coachingu¹⁰.

W kontekście problematyki naukowości mamy tu więc do czynienia z pytaniem o naukowy charakter tego, co stanowi podstawę dla coachingu w jego aspekcie praktycznym. Jak więc w przypadku medycyny lub astrologii, które także mają charakter praktyczny, możemy oceniać je w aspekcie ich naukowości, podobne oceny możemy formułować w odniesieniu do coachingu, nawet jeśli jego dominująca składowa nie ma charakteru czysto teoretycznego.

Po drugie, podane przykładowe sformułowania, gdyby traktować je jako definicje w sensie klasycznym, należałoby uznać, gdyby ująć je razem, za mówiące o różnych rzeczach, a nie jednej. Gdyby doszukiwać się „rodzaju”, to jako *genus* musielibyśmy wskazać tak różnorodne terminy jak „odblokowywanie potencjału”, „konwersacja”, „proces”, a nawet „sztuka”. Różnorodność występuje także w obszarze różnicy gatunkowej. Można jednak podejść do tych sformułowań, uznając, że nie stanowią one definicji w sensie ścisłym, lecz są jedynie charakterystykami, które pod różnymi kątami i odnosząc się do różnych aspektów coachingu starają się określić, czym on jest.

W upowszechnianiu standardów oraz określonego rozumienia, czym jest coaching, udział biorą nie tylko poszczególni coachowie, którzy na jakimś etapie swojej kariery decydują się zaprezentować swoje przemyślenia i doświadczenia szerszemu gronu odbiorców. Ważna, a może nawet kluczowa, jest też rola organizacji, które zrzeszają profesjonalnych coachów. Organizacje te w sposób ujednolicający formułują standardy definiujące rozumienie coachingu. Jak pisze Marciniak, formułując przy tym definicję coachingu:

To dzięki wielu inicjatywom międzynarodowych [organizacji] International Coach Federation i European Mentoring and Coaching Council czy krajowej Izby Coachingu, a więc organizacji

¹⁰ L.D. Czarkowska, *Coaching jako wskaźnik zmian paradygmatów w zarządzaniu*, [w:] taż (red.), *Coaching jako wskaźnik zmian paradygmatów w zarządzaniu*, Warszawa 2012, s. 9 [9-11].

statutowo powołanych w celu tworzenia i promowania profesjonalnych standardów, upowszechniło się rozumienie coachingu jako kompleksowego podejścia służącego wspieraniu rozwoju poprzez zastosowanie szeregu różnorodnych technik, wspieraniu w odkrywaniu potencjału umiejętności, pomocy w przyswajaniu nowej wiedzy i doskonaleniu działania w relacjach coach-coachee jako współpracy pomiędzy profesjonalnie przygotowanym specjalistą i jego klientem¹¹.

Jeśli chodzi o odmiany coachingu, to zgodnie z ich przedstawieniem w jednym z artykułów poruszających zagadnienie naukowości coachingu autorka, Joanna Żukowska, wymienia ich liczbę odpowiadającą niemal liczbie wszystkich liter alfabetu. Prezentuje je następująco:

- a) Coaching indywidualny stanowiący najpopularniejszą formę coachingu polegającą na samodzielnej współpracy osoby coachowanej z coachem.
- b) Coaching grupowy (zespołowy, team coaching, group coaching) – koncentruje się na wspieraniu rozwoju zespołu, jak również poznoszeniu jego efektywności, zazwyczaj dotyczy sfery zawodowej.
- c) Coaching biznesowy – prowadzony w kontekście pracy zawodowej i firmy, w której obowiązki są wykonywane.
- d) Coaching menedżerski – coaching skierowany do kadry zarządzającej.
- e) Executive coaching – coaching adresowany do najwyższej kadry menedżerskiej.
- f) Corporate coaching – coaching biznesowy wspierający organizację.
- g) Coaching narzędziowy – koncentruje się na rozwijaniu konkretnej umiejętności.
- h) Leadership coaching – jego celem jest rozwój umiejętności przywódczych.
- i) Performance coaching – w centrum zainteresowania jest osiągnięcie wyznaczonych celów.
- j) Coaching zawodowy (coaching kariery, professional coaching) – bazuje na pracy nad rozwojem zawodowym osoby coachowanej.
- k) Coaching ekspercki (coaching specjalistyczny) – koncentruje się na tematyce dotyczącej zawodu osoby coachowanej.
- l) Coaching życiowy (life coaching) – głównym obszarem zainteresowań jest rozwój osobisty klienta, kształtowanie jego postaw i osiągnięcie celów.
- m) Coaching osobisty (coaching personalny) – koncentruje się nad rozwojem osoby coachowanej.
- n) Co-active coaching – założenie, iż klient jest zdolny do wyszukiwania odpowiedzi na zadawane pytania.
- o) Shadow coaching – polega na obserwacji pracy menedżera lub grupy menedżerów i ich wspólnej analizie.
- p) Unitive coaching – odmiana coachingu życiowego oparta na psychologii głębi Carla Gustava Junga, psychologii Gestalt, psychologii humanistycznej i filozofii egzystencjalnej.
- q) Coaching integralny (integral coaching) – coaching inspirowany teoriami amerykańskiego pisarza Kena Wilbera, propagatora tzw. psychologii integralnej, łączącej psychologię, filozofię i mistycyzm.
- r) Somatic coaching – coaching wspierany technikami relaksacyjnymi.
- s) Co-coaching – coaching, w którym dwóch coachów pracuje ze sobą i wzajemnie poddają się coachingowi.
- t) Vip coaching – coaching skierowany do tzw. wyższych sfer.

¹¹ Ł.K. Marciniak, dz. cyt., s. 18 [wyróżnienia zgodnie z oryginałem].

- u) Coaching sprzedażowy – przeznaczony dla osób zajmujących się sprzedażą. Ma na celu rozwinięcie umiejętności sprzedażowych oraz osobowości handlowca.
- v) Diet coaching – stosowanie diety, zdrowego stylu życia połączonego z regularną poranną gimnastyką.
- w) Coaching prowokatywny – coaching bazujący na prowokowaniu zachowań osoby coachowanej, coach przyjmuje rolę adwokata diabła.
- x) Autocoaching – samodzielna regularna praca ze sobą, polegająca na automotywacji i zadawaniu sobie pytań, na które samodzielnie znajduje się odpowiedź.
- y) Zen coaching – sposób na zatrzymywanie się i życie w przestrzeni; koncentruje się na oczekiwaniach klienta¹².

Ten podział odmian coachingu nie jest poprawnym podziałem logicznym i stąd bierze się wielość przytoczonych odmian. Nie zastosowano w nim jednego wspólnego kryterium podziału, w związku z czym nie jest on rozłączny. Przykładowo wydaje się, że performance coaching, coaching indywidualny i co-active coaching nie wykluczają się wzajemnie. Autorka dostrzega ten mankament owej listy, pisząc o niektórych z wymienionych członach podziału, że „są synonimiczne lub zawierają się w sobie”¹³, ale wydaje się, że nie traktuje tego faktu jako problemu w aspekcie poprawności przedstawionego podziału. Lepszą orientację dałoby przedstawienie kilku podziałów odmian coachingu w zależności od różnych zasad podziału. Przykładowo ze względu na liczbę osób uczestniczących w procesie coachingowym można wyróżnić coaching indywidualny i coaching grupowy. Ze względu na cel można wyróżnić leadership coaching, diet coaching, coaching sprzedażowy oraz wiele innych, nieuwzględnionych tu odmian. Ze względu na podstawy teoretyczne (naukowe, filozoficzne itp.) można by wskazać coaching integralny, unitive coaching, coaching oparty na buddyzmie zen czy niewymieniony coaching chrześcijański itp. Podział ten nie jest więc także wyczerpujący.

Autorka cytowanego artykułu ocenia wymienione odmiany pod względem ich naukowości:

Odwołując się do naukowego podejścia do coachingu, ryzykowne wydaje się także uznawanie coachingu integralnego oraz unitive coachingu za czystą, naukową formę coachingu. Podobnie wręcz groteskowo jawić się może vip coaching. Natomiast stosowanie terminu diet coaching czy coaching zen doprowadzać wręcz może do deprecjonowania pojęcia coachingu. Ponadto autocoaching może być dobrym sposobem wspomagającym proces coachingowy, ale trudno uznać go za czystą formę definicji¹⁴.

Autorka wcześniej sformułowała cel artykułu jako „przedstawienie najbardziej precyzyjnej, a zarazem naukowej definicji coachingu”¹⁵. Pomimo formułowania ocen

¹² J. Żukowska, dz. cyt., s. 7-9.

¹³ Tamże, s. 10.

¹⁴ Tamże, s. 9-10. Autorka popełnia tu błąd kategoryczny, sugerując, że jakakolwiek odmiana coachingu mogłaby być uznana za „czystą formę definicji”.

¹⁵ Tamże, s. 1.

odnośnie do naukowości różnych sformułowań i odmian coachingu autorka nie podaje jednak kryterium, jakim kieruje się w swojej ewaluacji, tak jakby kwestia „naukowości” była sprawą oczywistą. Tak jednak nie jest. Ze względu na różnorodność definicji, odmian, ujęć nauki i naukowości, wielość kryteriów odróżniania nauki od nienauki, wielość dyskusji na temat cech nauki w ustaleniu, czy o coachingu lub jakichś jego odmianach można mówić, że mają charakter naukowy, konieczne jest uwzględnienie złożoności problemu naukowości. Z tego względu dalej zostaną wskazane pytania i zagadnienia, których uwzględnienie stanowi warunek konieczny zrozumienia samego pytania o naukowość coachingu oraz oceny ewentualnych odpowiedzi na takie pytanie.

Co odróżnia wiedzę pewną od mniemań, sensowną od bezsensu, naukę od nienauki?

Od czasów starożytnych w rozważaniach na temat wiedzy i poznania odróżnia się dwa rodzaje wiedzy i poznania: taki, który cechuje szczególna wiarygodność, pewność i prawdziwość, oraz taki, któremu tych cech brak, w przypadku którego mamy do czynienia z domniemaniami, niepewnością, hipotetycznością¹⁶. Platon pierwszy z tych rodzajów wiedzy określał mianem *episteme*, a drugi – *doksa*. Arystoteles wprowadza jeszcze kategorię wiedzy jako rzemiosła lub umiejętności (*techne*). Według Platona z *episteme* mamy do czynienia właśnie w poznaniu filozoficznym, szczególnie w rozumowym poznaniu świata Idei. Doświadczenie zmysłowe miało być natomiast źródłem bardziej pośledniego rodzaju wiedzy. W czasie rodzenia się nauki nowożytnej, gdy nauki przyrodnicze zaczęły zdobywać swego rodzaju autonomię względem filozofii, panowało już przekonanie, że badania empiryczne są wartościowym źródłem pewnej i prawdziwej wiedzy o świecie. Stąd słynne hasło Newtona „*Hypothesas non fingo!* [Hipotez nie wymyślam!]”. Wyrażało ono jego przekonanie, że przedstawione przez niego prawa zostały ustalone w drodze obserwacji, bez udziału spekulacji filozoficznych. W końcu filozofia Davida Hume’a głosi, że jedynym rodzajem wartościowej wiedzy może być tylko wiedza empiryczna lub matematyczna, natomiast wszelka wiedza filozoficzna czy teologiczna, która nie opera się na doświadczeniu, jest nic niewarta:

Wydaje mi się, że jedynymi przedmiotami nauk abstrakcyjnych, czyli demonstratywnych, są wielkość i liczba [...]. Wszystkie inne badania ludzkie dotyczą wyłącznie faktów i istnienia; te zaś oczywiście nie mogą być przedmiotem dowodzenia demonstratywnego [...]. Jeśli, przejęci tymi zasadami, przebiegniemy biblioteki, jakież musimy urządzić spustoszenie! Biorąc do ręki jakiś tom, traktujący np. o teologii albo szkolnej metafizyce, zapytujemy się: Czy zawiera jakies

¹⁶ Historyczny przegląd tych zagadnień czytelnik znajdzie przykładowo w: S. Kamiński, *Nauka i metoda. Pojęcie nauki i klasyfikacja nauk*, Lublin 1992; Z. Hajduk, *Ogólna metodologia nauk*, Lublin 2002, s. 175-195.

rozumowanie oparte na doświadczeniu, a dotyczące faktów i istnienia? Nie. A więc w ogień z nim, albowiem nie może zawierać nic prócz sofisterei i złudzeń¹⁷.

Jednocześnie, ze względu na indukcyjny, czyli ze swej natury zawodny rodzaj wniosków ogólnych występujących w naukach empirycznych w postaci „praw nauki” lub „praw przyrody”, ten najważniejszy rodzaj twierdzeń nauki okazuje się mieć charakter hipotetyczny. W tym ujęciu pewne wydają się jedynie same zdania obserwacyjne, o ile są one wynikiem nieuprzedzonej niczym obserwacji, wolnej od wszelkich wcześniej przyjętych teorii, także teorii filozoficznych czy metafizycznych.

W XX-wiecznej filozofii nauki dziedzicami myśli Hume’a byli przedstawiciele logicznego empiryzmu czy inaczej „neopozytywizmu” lub „logicznego pozytywizmu”¹⁸. Przyjmowali oni, że podstawą wiedzy naukowej, która ma być wiedzą pewną, mają być dane empiryczne, fakty, a nawet „nagie fakty”, czyli obserwacje nieuprzedzone żadną teorią. Takie nagie fakty miały być wyrażane „zdaniami obserwacyjnymi”, „empirycznymi” czy „protokolarnymi”, które zdawały relację z tego, co uczony bezpośrednio obserwuje w danym miejscu i czasie. Każde twierdzenie naukowe – zarówno zdające relację z tego, co uczony obserwuje w danym miejscu i czasie, jak i dowolne prawo nauki – które ma być rzetelnym twierdzeniem, jest w tym ujęciu albo takim zdaniem bazowym lub koniunkcją takich zdań, albo wynika z twierdzeń bazowych. Teorie naukowe są więc, w tym ujęciu, zespołami twierdzeń logicznie ugruntowanych w charakteryzujących się pewnością zdaniach opisujących dane obserwacyjne. Jeśli twierdzenie naukowe posługuje się terminami odnoszącymi się do świata, ale nieodpowiadającymi temu, co można bezpośrednio zaobserwować, czyli tzw. terminami teoretycznymi, to muszą istnieć reguły powiązania tych terminów z terminami, które mają charakter obserwacyjny. Twierdzenia, w których występuje choć jeden termin teoretyczny, określa się jako „twierdzenia teoretyczne”. Jeśli mają być one uznane za dopuszczalne w nauce, to powinny redukować się do twierdzeń obserwacyjnych, w których oprócz terminów logiko-matematycznych występują wyłącznie terminy obserwacyjne.

Neopozytywistom nie udało się jednak podać ostrej definicji pojęcia obserwowalności ani przedstawić reguł korespondencji między terminami i twierdzeniami obserwacyjnymi i teoretycznymi. W późniejszych dyskusjach i w zewnętrznej krytyce wykazywano, że trudności te mają charakter zasadniczy i nieusuwalny. Argumentowano, że pojęcie bezpośredniej obserwowalności jest nieprecyzyjne, podobnie jak stwierdzenie, że niewielka liczba obserwacji wystarczy, by rozstrzygnąć wartość

¹⁷ Wypowiedź Hume’a cyt. za: R. Carnap, *Filozofia jako analiza języka nauki*, tłum. A. Zabłudowski, Warszawa 1969, s. 24.

¹⁸ Problematykę empirycznej bezy nauki i uteoretyzowania obserwacji przedstawiono na podstawie: K. Jodkowski, *Problem uteoretyzowania faktów naukowych*, „Zagadnienia Naukoznawstwa” 1983, nr 4, s. 424-425; K. Jodkowski, *Spór o kryterium teoretyczności pojęć*, „Studia Filozoficzne” 1980, nr 3, s. 59-77.

logiczną zdania obserwacyjnego. Ważny argument związany był z tzw. pragmatyczną teorią obserwacji. Wskazywano tu, że przyporządkowanie terminów naukowych do zbioru terminów obserwacyjnych lub teoretycznych zależy od wcześniejszego odpowiedniego wykszolenia uczonego. Dopiero uczeni odpowiednio wytrenowani w procesie przygotowania do swojego zawodu są w stanie obserwować geny, elektrony, fotony, wirusy, które z punktu widzenia tradycyjnego neopozytywistycznego podziału byłyby zaliczane do przedmiotów teoretycznych. Wskazywano również, że wszystkie terminy mają charakter teoretyczny, nawet te uznawane za obserwacyjne. Wykazywano, że wcześniej przyjęte teorie, przekonania, oczekiwania, język, którym się posługujemy, i inne pozaempiryczne czynniki w jakiś sposób kształtują każde nasze doświadczenie. Uteoretyzowanie obserwacji dokonuje się też poprzez narzędzia badawcze, które są przecież konstruowane na podstawie wcześniej przyjętych teorii na temat ich działania oraz tego, co ma być za ich pomocą obserwowane. Innymi słowy twierdzono, że nie istnieją „nagie fakty”. Znanyymi zwolennikami poglądu, że każda obserwacja ma charakter teoretyczny, byli Thomas Kuhn, Paul Feyerabend oraz Karl Rajmund Popper, a prekursorami tego stanowiska byli konwencjonalisci końca XIX w. i początku XX w.

Dziś teza o uteoretyzowaniu obserwacji jest powszechnie przyjęta wśród filozofów nauki, choć może być różnie rozumiana. W najłagodniejszej wersji przyjmuje się istnienie obserwacji teoretycznie neutralnych. Teoretyczność obserwacji polega tylko na tym, że od teorii zależy, które obserwacje uznaje się za ważne, a które za drugorzędne. Zgodnie z drugim podejściem każda obserwacja zawiera zarówno składnik teoretyczny, jak i pewien czysto obserwacyjny rdzeń. Zmiana teorii prowadzi do zmiany interpretacji faktów. Zgodnie z trzecim, najbardziej skrajnym ujęciem, uczeni przyjmujący radykalnie odmienne teorie „widzą” różne fakty. Radykalna zmiana teorii nie polega na innej interpretacji tych samych faktów, lecz na zmianie faktów. Mamy wtedy do czynienia z widzeniem innych faktów na zasadach podobnych do zmiany widzenia postaci (tzw. *gestalt switch*).

Powszechne przyjęcie tezy o uteoretyzowaniu obserwacji, w tej czy innej postaci, ostatecznie doprowadziło do upadku proponowanego przez neopozytywistów dychotomicznego podziału terminów i twierdzeń na obserwacyjne i teoretyczne. W ten sposób we współczesnej filozofii nauki utrwaliło się przekonanie o hipotetycznym charakterze wszelkich twierdzeń naukowych, zarówno zdań szczegółowych opisujących wyniki obserwacji, jak i zdań ogólnych, czyli praw i teorii naukowych, które mówią coś o wszystkich zachodzących zdarzeniach lub obiektach danego typu, także takich, których nikt nie zaobserwował i nie zaobserwuje.

Neopozytywiści odróżniali dychotomicznie nie tylko terminy i twierdzenia obserwacyjne i teoretyczne, ale także sądy sensowne od pozbawionych sensowności. Odróżniając „sens” od „bezsensu”, stosowali kryterium tzw. empirycznej weryfikowalności, zgodnie z którym sensownymi twierdzeniami są tylko te, których prawdziwość da się

wykazać, dowieść za pomocą doświadczenia: „zdanie jakieś jest sensowne, jeżeli i tylko jeżeli daje się zweryfikować, [...] znaczenie zdania to metoda jego weryfikacji”¹⁹. W przypadku zdań metafizycznych (zwykle występujących w filozofii, teologii, religii i różnych formach pseudonauki) nie istnieje możliwość empirycznego wykazania ich prawdziwości, są one zupełnie niezależne od doświadczenia, a więc bezsensowne. Zupełnie inaczej według neopozytywistów miała się sprawa z twierdzeniami nauk empirycznych. Sensowność twierdzeń naukowych miała się opierać na możliwości empirycznego wykazania czy udowodnienia ich prawdziwości.

Wartość tego kryterium została jednak poddana ostrej krytyce. Głównym mankamentem tego kryterium było to, że w rzeczywistości usuwało ono z nauki, oprócz twierdzeń metafizycznych, także kluczowe dla nauki twierdzenia, jakimi są prawa naukowe. Prawa naukowe będące zdaniami ogólnymi, z których można wyprowadzić nieskończoną liczbę zdań obserwacyjnych, opisujących nieskończony zbiór zdarzeń w świecie, okazują się nie spełniać weryfikacjonistycznego kryterium sensowności. Udowodnienie prawdziwości prawa nauki wymagałoby sprawdzenia wszystkich zdarzeń w całym Wszechświecie podlegających temu prawu, zarówno teraźniejszych, jak i przeszłych oraz przyszłych. Ponieważ dokonanie tego nie jest możliwe, to wiele ważnych dla nauki praw okazuje się na mocy tego kryterium twierdzeniami nieweryfikowalnymi, pozbawionymi wartości poznawczej i tak jak twierdzenia metafizyczne – bezsensownymi.

Te i inne zarzuty sprawiły, że neopozytywiści zaproponowali nowe kryterium – empirycznej konfirmowalności. Wskazywali, że co prawda nie da się udowodnić prawdziwości praw nauki, ale nie jest tak, że twierdzenia wyrażające prawa są całkowicie niezależne od doświadczenia. Jakąś liczbę obserwacji można bowiem przeprowadzić, by sprawdzić dane prawo. Im większa liczba obserwacji zgodnych z danym prawem, tym bardziej wzrasta stopień prawdopodobieństwa adekwatności danego prawa: „każde zdanie jest zdaniem o prawdopodobieństwie”²⁰. W przypadku twierdzeń metafizycznych żadna liczba obserwacji nie wpływa na ich stopień prawdopodobieństwa.

Kryterium to okazało się mieć jednak wiele mankamentów. Z rachunku prawdopodobieństwa wynika, że jeżeli liczba obserwacyjnych konsekwencji prawa naukowego jest nieskończona, to jakakolwiek liczba obserwacji zgodnych z przewidywaniami wywiedzionymi z danego prawa nie zwiększa stopnia jego prawdopodobieństwa. Stopień prawdopodobieństwa jako stosunek liczby zdarzeń sprawdzonych do wszystkich możliwych, gdy liczba tych pierwszych jest skończona, a tych drugich jest nieskończona, zawsze stanowi zero. Z punktu widzenia tego kryterium prawa nauki znów okazują się bezsensowne, jak twierdzenia metafizyczne.

¹⁹ R. Carnap, dz. cyt., s. 70.

²⁰ Tamże, s. 76.

Inny ważny problem tego kryterium polega na tym, że ten sam zbiór obserwacji może być zgodny z wieloma wzajemnie wykluczającymi się teoriami²¹. Dodawanie do tego zbioru kolejnych obserwacji eliminuje niektóre z tych teorii. Zawsze pozostanie jednak wiele innych rywalizujących między sobą, o których przyjęciu, wbrew założeniom neopozytywistów, nie może decydować odwołanie jedynie do danych obserwacyjnych. Jeśli wszystkie dostępne obserwacje są zgodne z wykluczającymi się teoriami, to nie mogą pełnić przypisywanej im przez neopozytywistów funkcji arbitra między teoriami. Skoro jednak uczeni dokonują wyborów między konkurującymi hipotezami, to oznacza, że kierują się przy tym czynnikami pozaempirycznymi. Do czynników tych mogą należeć zarówno ontologiczne założenia na temat przyrody jako całości, np. twierdzenia o jej prostocie czy racjonalnym uporządkowaniu, jak i różne metodologiczne założenia czy wartości, takie jak prostota, piękno teorii, zgodność teorii z innymi teoriami wcześniej przyjętymi itp. Wszystkie te założenia mają jednak charakter nieempiryczny, są więc – z punktu widzenia neopozytywistycznego kryterium – metafizyczne.

Inne kryterium demarkacji, tym razem odróżniające wprost naukę od nienauki, a niesens od bezsensu, zaproponował Popper. Było to kryterium empirycznej falsyfikowalności. Zgodnie z nim naukowymi teoriami są tylko te, które są empirycznie falsyfikowalne. Zgodnie z tym kryterium teoria jest naukowa, jeśli można wyprowadzić z niej twierdzenia obserwacyjne (fakty), co do których istnieje możliwość, że okażą się niezgodne z rzeczywistością przeprowadzoną obserwacją. W przypadku wystąpienia faktów niezgodnych z teorią teoria zostaje odrzucona, gdyż konkluzywnie uznaje się ją za fałszywą (na mocy *modus tollendo tollens*)²². Twierdzenia metafizyczne, choć nie są naukowe, gdyż nie są empirycznie falsyfikowalne, mogą też stanowić wiedzę wartościową, tyle że nie mają charakteru naukowego. Popper odszedł więc od przyjmowanego przez neopozytywistów scjentyzmu, czyli poglądu, że tylko wiedza naukowa jest wartościowa.

Kryterium zaproponowane przez Poppera także jednak nie zostało powszechnie przyjęte. Wśród zarzutów wskazywano przede wszystkim niekonkluzywność falsyfikacji. Teoria mogła dalej być przyjmowana przez uczonych pomimo tego, że nie przeszła zwycięsko próby falsyfikacji. Było to możliwe ze względów logicznych, związanych z tym, że żadna teoria nie jest testowana w izolacji od innych teorii (co wiąże się także z uteoretyzowaniem obserwacji), ale także psychologicznych: uczeni nie są skłonni porzucać teorii, jeśli nie jest dostępna poważnie przez nich traktowana teoria alternatywna. Poza tym wskazywano, że kryterium Poppera nakazuje uznać za naukowe twierdzenia jawnie fałszywe, jak „Księżyc jest zrobiony z sera szwajcarskiego”, które choć są empirycznie falsyfikowalne, to trudno określić je mianem „naukowych”. Przedstawiciele

²¹ Wiąże się to z tzw. paradoksem dopasowania krzywej w przypadku teorii ilościowych oraz paradoksem ziebieski-nielony (*grue-bleen*) w przypadku teorii jakościowych. Ich dokładniejsze omówienie można znaleźć w: K. Jodkowski, *Wspólnoty uczonych, paradygmaty i rewolucje naukowe*, „Realizm. Racjonalność. Relatywizm” 1990, t. 22, s. 235-240.

²² Patrz: K.R. Popper, *Logika odkrycia naukowego*, przeł. U. Niklas, Warszawa 1977, rozdział 4.

socjohistorycznego nurtu filozofii nauki, tacy jak Kuhn i Feyerabend, przytaczali także wiele przykładów z historii nauki, wskazujących, że w różnych przypadkach z korzyścią dla nauki uczeni nie kierowali się kryterium Popperowskim.

Te różne nieudane próby odróżniania twierdzeń sensownych od bezsensownych, nauki od nienauki, doprowadziły do „ogłoszenia” przez Larry’ego Laudana „zgonu problemu demarkacji”. Przekonywał on, że nie da się przedstawić jednocześnie warunków koniecznych i wystarczających naukowości, można jedynie wskazać te konieczne, ale one nie pozwalają na wykluczenie z kategorii nauki wielu twierdzeń, które są jawnie nienaukowe. Od tego czasu nie pojawiły się żadne ścisłe propozycje, które byłyby szerzej przyjmowane i dyskutowane od tych wskazanych wcześniej. Sprawia to, że określenie jakiegokolwiek teorii czy praktyki jako „naukowej” lub „nienaukowej” staje się dość problematyczne. Na pewno jednak próba takiego określenia zawsze powinna być podejmowana ze świadomością przedstawionych problemów.

Gdyby przedstawione kryteria wiedzy pewnej, sensownej, naukowej były trafne, wtedy rozważając problematykę naukowości coachingu, należałoby pytać: Czy teorie coachingowe, czyli teorie, na których opiera się praktyka coachingu, cechuje pewność? Czy teorie te opierają się na nieuprzedzonej obserwacji? Czy są wynikiem ostrożnych indukcyjnych uogólnień? Czy są empirycznie weryfikowalne, konfirmowalne, falsyfikowalne? Czy coachowie są skłonni porzucać przyjmowane teorie w obliczu ich niezgodności z faktami? Jednocześnie, choć są to pytania, które niegdyś wiązały się z rozumieniem naukowości, to jednak kryteria, na których się one opierają, okazały się wadliwe. Niemniej można te kryteria traktować jako mniejsze lub większe przybliżenie do prawdy, jako wskazujące na pewne cechy nauki, choć nie w sposób, który by ją jednoznacznie i ściśle definiował. Można uznać, że wspólnie wskazują one na rolę danych empirycznych w nauce, które mają służyć do oceny teorii naukowych. Nie można by wtedy nazwać nauką teorii czy praktyki, która nie jest wrażliwa na dane empiryczne. Związek z danymi empirycznymi byłby więc koniecznym warunkiem naukowości, o którego spełnienie można pytać, analizując naukowość coachingu jako takiego lub różnych jego odmian.

Jaka jest rola czynników pozaempirycznych, w tym filozofii, w nauce?²³

Jak widzieliśmy, neopozytywistyczne próby oddzielenia nauki i filozofii okazały się nieudane. Logiczni empiryści uważali jednak, że nauka powinna być wolna nie tylko od wpływu filozofii, ale wszelkich czynników innych niż fakty i logika. W filozofii nauki występuje spór dotyczący tego, czy oprócz faktów i logicznych rozumowań

²³ W punkcie tym wykorzystano nieznacznie zmienione fragmenty tekstu opublikowanego wcześniej w: P. Bylica, *Rola naturalizmu w nauce: argument na rzecz eksternalizmu*, [w:] T. Mróz, M. Sieńko (red.), *Propositiones*, Zielona Góra 2005, s. 7-19.

można wskazać także jakieś inne czynniki – przede wszystkim czynniki psychologiczne, filozoficzne, polityczne, religijne czy ekonomiczne itp. – wpływające (i ewentualnie – jak wpływające) na rozwój nauki. Wyróżnia się tu dwa stanowiska – internalizm i eksternalizm.

Zwolennicy internalizmu wspomniane psychologiczne, filozoficzne itp. wpływy na naukę uznają za element wobec niej samej zewnętrzny. Uznają, że wpływ ten odgrywa jedynie rolę drugorzędną: przyspieszają one bądź hamują rozwój nauki, bądź ewentualnie rzutują na dobór rozważanych problemów. W przypadku treści twierdzeń naukowych wpływ ten może być jedynie negatywny²⁴. Eksternaliści natomiast wspomniane problematyczne czynniki traktują jako równie istotne dla rozwoju treści teorii naukowych, jak fakty empiryczne i logikę. Według tego ujęcia czynniki te mogą odgrywać pozytywną rolę w rozwoju nauki także poprzez wpływ na treść teorii²⁵.

Obecnie zdecydowana większość filozofów nauki zgadza się z poglądami głoszącymi wpływ idei filozoficznych czy metafizycznych na naukę. Pionierski pod tym względem i inspirujący charakter miały analizy Ludwika Flecka. Jak pisał Fleck, na 30 lat przed opublikowaniem *Struktury rewolucji naukowej* Kuhna, „[...] co najmniej trzy czwarte, jeśli nie całość treści nauki, jest uwarunkowana i może być wytłumaczona przez historię myśli, psychologię i socjologię myślenia”²⁶. Kuhn pisał później, że wyjaśnienie funkcjonowania nauki musi odwoływać się różnych czynników pozalogiczno-empirycznych:

[...] musi mieć w ostatecznym rachunku charakter psychologiczny lub socjologiczny. Znaczy to, że musi ono być opisem systemu wartości, ideologii, a zarazem analizą instytucji, za których pośrednictwem system ten jest przekazywany i narzucany. Możemy mieć nadzieję, iż wiedząc, co cenią uczeni, zrozumiemy, jakie będą podejmować problemy i jakich wyborów będą dokonywać w określonych okolicznościach²⁷.

²⁴ Patrz: W. Krajewski, *Historia nauki i jej racjonalna rekonstrukcja (Empirystyczno-historyczne i racjonalistyczne ujęcie rozwoju nauki)*, „Studia Filozoficzne” 1983, nr 5-6, s. 160 [154-164]. W swym artykule czynniki poznawcze utożsamia Krajewski z doświadczeniem i rozumowaniem (patrz: tamże, s. 161). W książce *Prawa nauki* Krajewski rozszerza zakres wewnętrznych czynników rozwoju nauki do takich zasad jak niesprzeczność zewnętrzna teorii (z dotychczasową wiedzą), zasada korespondencji (zgodność z akceptowaną wiedzą w danej dziedzinie), postulat prostoty itd. (patrz: W. Krajewski, *Prawa nauki. Przegląd zagadnień metodologicznych*, Warszawa 1982, s. 305-309). Jak wskazuje Jodkowski, wymienione zasady mają charakter filozoficzny (patrz: K. Jodkowski, *Wspólnoty uczonych...*, s. 218-219).

²⁵ W różny sposób można ujmować przedstawiony spór i rozdzielać wspomniane stanowiska. W zbliżony sposób przedstawiony jest on w artykule: K. Jodkowski, *Rola filozofii w rozwoju nauki – argument na rzecz eksternalizmu*, [w:] K. Jodkowski (red.), *Czy istnieją granice poznania?*, „Realizm. Racjonalność. Relatywizm” 1991, t. 9, s. 33 [33-71]; K. Jodkowski, *Wspólnoty...*, s. 217.

²⁶ L. Fleck, *Powstanie i rozwój faktu naukowego. Wprowadzenie do nauki o stylu myślowym i kolektywie myślowym*, Lublin 1986, s. 48.

²⁷ Th.S. Kuhn, *Dwa bieguny. Tradycja i nowatorstwo w badaniach naukowych*, przeł. S. Amsterdamski, Warszawa 1985, s. 402-403.

Sposób, w jaki wpływają na naukę czynniki społeczno-kulturowe, może przybierać różne formy. W sposób pośredni mogą one ingerować w proces kształtowania się wartości, idei czy zasad uprawiania nauki. Mogą oddziaływać bezpośrednio, stając się źródłem łamania wewnętrznych, przyjętych reguł jej uprawiania. Występują w nauce też sytuacje, gdy metody nauki same nie potrafią doprowadzić do rozstrzygnięć w kwestii wyboru między teoriami naukowymi, opierając się jedynie na przyjętych regułach i zebranych materiale empirycznym. Wspomniane pozaempiryczne czynniki niejako podpowiadają wybór badaczowi²⁸.

Filozofię uznaje się za zewnętrzny bądź wewnętrzny składnik nauki. Według Poppera metafizyka warunkuje powstawanie nowych hipotez i teorii: „[...] odkrycie naukowe nie jest możliwe bez wiary w idee typu czysto spekulatywnego [...]”²⁹, a niektóre idee metafizyczne sprzyjały rozwojowi nauki³⁰. Zdaniem Kuhna założenia metafizyczne są częścią macierzy dyscyplinarnej³¹. Jak stwierdził Feyerabend: „Systemy metafizyczne są teoriami naukowymi w ich najbardziej pierwotnym stadium”³². Zgodnie z tym ujęciem naukowiec tworzący teorię w sposób nieunikniony presuponuje pewne twierdzenia metafizyczne, ontologiczne – nawet jeśli tego nie zauważa. Tym gorzej dla rozwoju nauki, gdy pozostaną niezauważone. Nieuświadomione założenia nie podlegają bowiem dyskusji. Pozostaje tylko złudzenie, że jedynym źródłem teorii są nagie fakty i logiczne wnioski. Niezauważanie bądź negowanie wpływu przekonań metafizycznych na pracę uczonych i jej efekty stanowi, według Feyerabenda, zagrożenie dla rozwoju nauki³³. Lakatos twierdził, że komponent metafizyczny, teoria niepodlegająca falsyfikacji, jest „twardym rdzeniem” każdego naukowego programu badawczego³⁴.

Ontologiczne założenia zawarte są w języku, ale nie tylko w języku teorii naukowych, lecz także w tym, którym posługujemy się na co dzień. W języku, jakim się posługujemy na co dzień lub jakim posługujemy w nauce, świat jest w pewien sposób „poukładany” i „przedstawiony”. W tym sensie język reprezentuje świat danej grupy językowej. Założenia o charakterze filozoficznym ujawniają się także w preferowanych przez naukowców wartościach, jakimi kierują się przy wyborze czy „usprawnianiu” teorii. Sami naukowcy cenią prostotę teorii często z innych, niż tylko metodologiczne, względów. Głoszą tezy typu: „hipoteza najprostsza jest prawdziwa” bądź cytują stwierdzenie Alberta Einsteina: „Bóg nie gra w kości”. Takie spekulacje mają już charakter metafizyczny, sugerując uporządkowanie czy prostotę świata.

²⁸ Patrz: E. Pietruska-Madej, *W poszukiwaniu praw rozwoju nauki*, Warszawa 1980, s. 128.

²⁹ K.R. Popper, dz. cyt., s. 38.

³⁰ Patrz: tamże.

³¹ Patrz Th.S. Kuhn, *Struktura rewolucji naukowych*, przeł. H. Ostromęcka, Warszawa 1968, s. 57-58.

³² P. Feyerabend, *Jak być dobrym empirystą*, przeł. K. Zamiara, Warszawa 1979, s. 52.

³³ Patrz: tamże, s. 27.

³⁴ Patrz I. Lakatos, *Falsyfikacja a metodologia naukowych programów badawczych*, [w:] tenże, *Pisma z filozofii nauk empirycznych*, przeł. W. Sady, Warszawa 1995, s. 73 [3-169].

Oprócz filozoficznego założenia jednostajności przyrody innym ważnym założeniem współczesnej nauki jest naturalizm. W wersji metodologicznej głosi on, że wyjaśnienia naukowe nie mogą odwoływać się do czynników pozaprzyrodniczych. Jak pisał Niles Eldredge, „Jeśli istnieje jedna reguła, jedno kryterium, czyniące jakąś ideę naukową, to jest nim to, że należy odwoływać się do naturalistycznych wyjaśnień zjawisk”³⁵. Reguła ta jest wyrazem naturalistycznego epistemicznego układu odniesienia (EUO)³⁶ współczesnej nauki i wiąże się z problemem jej neutralności światopoglądowej: „Naturalizm metodologiczny ma sens, gdy a) Boga nie ma albo b) gdy jest, ale nie działa lub c) gdy działa, ale niedostrzegalnie, niewykrywalnie metodami empirycznymi”³⁷. W przypadku nauk zajmujących się funkcjonowaniem człowieka naturalizm ten wyraża się w ujmowaniu człowieka w granicach modelu bio-psycho-społecznego. W naukowym rozumieniu człowieka wyklucza się więc odwołania do niematerialnej duszy czy ducha lub oddziaływania na człowieka czynników duchowych ujmowanych jako nieredukowalne ostatecznie do czynników bio-psycho-społecznych.

Odnosząc do coachingu przedstawioną charakterystykę roli czynników pozaempiryczno-logicznych w nauce, należy uznać oczywistość stwierdzenia, że coaching jako taki lub różne jego odmiany oraz teorie, na których się one opierają, można uznać za wypadkową różnych czynników kulturowych, społecznych, psychologicznych i filozoficznych. Jednocześnie za iluzję należy uznać przekonanie, że coaching, podobnie jak jakakolwiek dyscyplina naukowa, wolny jest od takich wpływów. Istnienie w ogóle takiego oddziaływania nie może być z góry uznane za świadczące za czy przeciw naukowości coachingu. Można jednak zadawać pytania: Jakie dokładnie są to wpływy? Jakie pozaempiryczne czynniki decydują o treści określonej koncepcji coachingowej? Jaki czynniki tego typu i w jaki sposób wpływają na praktykę, metody, techniki coachingu lub jego odmian? W szczególności można pytać o to, czy jakiś typ spełnia, czy nie spełnia reguł naturalizmu metodologicznego i zamyka się w ramach bio-psycho-społecznego modelu człowieka. W przypadku tego ostatniego pytania wcale jednak nie jest oczywiste, że negatywna odpowiedź ostatecznie podważa wartość danej odmiany coachingu. Od jakiegoś czasu w psychiatrii oraz w naukowych badaniach nad

³⁵ N. Eldredge, *The Monkey Business: A Scientist Looks at Creationism*, New York 1982, s. 82.

³⁶ W sprawie ukutej przez Kazimierza Jodkowskiego kategorii „epistemiczny układ odniesienia” patrz: K. Jodkowski, *Epistemiczne układy odniesienia i «warunek Jodkowskiego»*, [w:] A. Latawiec, G. Bugajak (red.), *Filozoficzne i naukowo-przyrodnicze elementy obrazu świata 7*, Warszawa 2008, s. 108-123; K. Jodkowski, *Epistemiczny układ odniesienia teorii inteligentnego projektu*, „Filozofia Nauki” 2006, nr 1(53), s. 95-105; K. Jodkowski, *Uczony w ciemnym budynku. Na marginesie metafory Elżbiety Kałuszyńskiej*, [w:] J. Dębowski i E. Starzyńska-Kościszko (red.), *Nauka. Racjonalność. Realizm. Między filozofią przyrody a filozofią nauki i socjologią wiedzy*, Olsztyn 2013, s. 59 [55-67]. Patrz też: K. Kilian, *Współczesne epistemiczne układy odniesienia w nauce*, „Biblioteka Filozoficznych Aspektów Genety” 2021, t. 9.

³⁷ K. Jodkowski, *Uczony w ciemnym budynku...*, s. 64.

doświadczeniami bliskimi śmierci (near-death-experiences) postuluje się rozszerzenie tego modelu o wymiar duchowości³⁸.

Jak wyglądają formalne i prawne aspekty funkcjonowania nauki?

Oprócz opisywania nauki przez odwołanie do jakiejś jej szczególnej metodyki lub treści twierdzeń naukowych można wskazywać formalne (warsztatowe), organizacyjne i prawne aspekty nauki. Mówiąc o „nauce”, można mieć na myśli wytwory nauki, czyli twierdzenia, teorie, prawa naukowe, które są formułowane w naukowych artykułach i książkach. Można termin „nauka” odnosić do czynności, czyli do procesu badawczego, tego, co robi uczoney, gdy wykonuje swoją pracę. W przypadku wytworów nauki, jakimi są publikacje naukowe, uznaje się, że powinny one spełniać pewne wymogi. Wśród uczonych funkcjonują zwyczajowo przyjęte standardy oceny tego aspektu naukowości, niemniej w polskim prawodawstwie sprawa ta jest w pewnym stopniu uregulowana *Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie ewaluacji jakości działalności naukowej* (Poz. 392):

§ 9. 1. Artykuł naukowy jest to recenzowany artykuł opublikowany w czasopiśmie naukowym albo w recenzowanych materiałach z międzynarodowej konferencji naukowej:

- 1) przedstawiający określone zagadnienie naukowe w sposób oryginalny i twórczy, problemowy albo przekrojowy;
- 2) opatrzony przypisami, bibliografią lub innym właściwym dla danej dyscypliny naukowej aparatem naukowym.

2. Artykułem naukowym jest również artykuł recenzyjny opublikowany w czasopiśmie naukowym zamieszczony w wykazie czasopism. [...]

§ 10. 1. Monografia naukowa jest to recenzowana publikacja książkowa:

- 1) przedstawiająca określone zagadnienie naukowe w sposób oryginalny i twórczy;
- 2) opatrzona przypisami, bibliografią lub innym właściwym dla danej dyscypliny naukowej aparatem naukowym.

³⁸ Patrz przykładowo: E. Bender, *Psychiatrists Urge More Direct Focus On Patients' Spirituality*, „Psychiatry News” 2004, vol. 39, no. 12, s. 30; R. Shorto, *Saints and Madmen: Psychiatry Opens Its Doors to Religion*, New York 1999; H.G. Koenig, *The Healing Power of Faith: Science Explores Medicine's Last Great Frontier*, New York 1999. B. de Barbaro, *Psychiatria a religia*, [w:] A. Bilikiewicz i in., *Psychiatria. T. 3: Terapia. Zagadnienia etyczne, prawne, organizacyjne i społeczne*, Wrocław 2003, s. 558 [551-563]. Patrz też: P. Bylica, *Zaburzenia dysocjacyjne czy opętanie przez szatana? Historyczno-metodologiczna analiza stosunku psychiatrii do problemu opętania*, [w:] J. Zon (red.), *Pogranicza nauki. Protonauka – paranauka – pseudonauka*, Lublin 2009, s. 219-220 [209-225]; P. Bylica, *NDE a empiryczność argumentów na rzecz tezy o dualizmie duszy i ciała w kontekście relacji nauki i religii*, [w:] W. Dyk (red.), *Sozologia systemowa: Noosfera. Człowiek i jego środowisko w aspekcie przyrodniczym, filozoficznym i teologicznym*, Szczecin 2014, s. 116 [91-132].

2. Monografią naukową jest również:

- 1) recenzowany i opatrzony przypisami, bibliografią lub innym właściwym dla danej dyscypliny naukowej aparatem naukowym przekład:
 - a) na język polski dzieła istotnego dla nauki lub kultury,
 - b) na inny język nowożytny dzieła istotnego dla nauki lub kultury, wydanego w języku polskim;
- 2) edycja naukowa tekstów źródłowych.

Odnosząc to do problematyki naukowości coachingu, można więc zadać pytania o te formalne kryteria oceny naukowości: czy książki i artykuły z zakresu coachingu spełniają kryteria formalne, czyli czy są recenzowane, czy są zaopatrzone w przypisy odnoszące się do opracowań naukowych i w bibliografię? Wiele publikacji coachingowych spełnia te kryteria, ale czy wszystkie? Czy można wskazać odmiany coachingu, w przypadku których publikacje nie spełniają tych wymogów formalnych?

Naukowość coachingu w kontekście polskiego prawodawstwa można też oceniać, biorąc pod uwagę rozumienie działalności naukowej w myśl *Ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce z dnia 20 lipca 2018 r.* (Dz.U. 2018 poz. 1668). Następująco wyrażono tam, czym jest działalność naukowa:

Art. 4.1. Działalność naukowa obejmuje badania naukowe, prace rozwojowe oraz twórczość artystyczną.

2. Badania naukowe są działalnością obejmującą:

- 1) badania podstawowe rozumiane jako prace empiryczne lub teoretyczne mające przede wszystkim na celu zdobywanie nowej wiedzy o podstawach zjawisk i obserwowalnych faktów bez nastawienia na bezpośrednie zastosowanie komercyjne;
- 2) badania aplikacyjne rozumiane jako prace mające na celu zdobycie nowej wiedzy oraz umiejętności, nastawione na opracowywanie nowych produktów, procesów lub usług lub wprowadzanie do nich znaczących ulepszeń.

3. Prace rozwojowe są działalnością obejmującą nabywanie, łączenie, kształtowanie i wykorzystywanie dostępnej aktualnie wiedzy i umiejętności, w tym w zakresie narzędzi informatycznych lub oprogramowania, do planowania produkcji oraz projektowania i tworzenia zmienionych, ulepszonych lub nowych produktów, procesów lub usług, z wyłączeniem działalności obejmującej rutynowe i okresowe zmiany wprowadzane do nich, nawet jeżeli takie zmiany mają charakter ulepszeń.

Art. 5.1. Badania naukowe i prace rozwojowe prowadzi się w dziedzinach nauki i dyscyplinach naukowych, a twórczość artystyczną – w dziedzinie sztuki i dyscyplinach artystycznych.

Pojawiają się więc pytania o to, czy coaching, przynajmniej w jakiejś swej części, jest działalnością naukową – w rozumieniu ustawy: czy w jego ramach prowadzi się badania naukowe? Czy można wskazać na coachingowe badania podstawowe lub aplikacyjne? Czy działalność naukowa w ramach coachingu ma charakter prac

rozwojowych? Na podstawie art. 5.1 można odwołać się do *Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 11 października 2022 r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych* (poz. 2202) w poszukiwaniu kategorii „coachingu” w wymienionych tam dziedzinach i dyscyplinach. Fakt, iż „coaching” się w nim nie pojawia, można interpretować na dwa sposoby. Można by uznać, że skoro nie ma go w wykazie, to nie jest dyscypliną naukową, a przez to, w myśl ustawy, nie można mówić, że prowadzi się w jego ramach badania i prace rozwojowe. Takie podejście prowadziłoby do negatywnej oceny coachingu, jeśli chodzi o jego naukowość – przynajmniej z punktu widzenia obecnego stanu prawodawstwa, które w przyszłości może ulec zmianie. Można więc zadać pytanie, czy coaching powinien znaleźć się w takim wykazie. Coaching można jednak traktować jako działalność interdyscyplinarną. Jego funkcjonowanie daje się powiązać z wieloma dyscyplinami, które występują w ww. wykazie, szczególnie takimi jak psychologia, nauki o zarządzaniu i jakości, filozofia i inne.

Zakończenie

Przedstawione analizy zarysowują możliwe kierunki w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie o naukowość coachingu. Wskazana lista problemów oraz pytań nie jest oczywiście wyczerpująca. Można do niej dodać zagadnienia związane z aspektem organizacyjnym nauki i rozważyć, czy organizacje zrzeszające praktyków i teoretyków coachingu są organizacjami naukowymi. Można oceniać naukowość czasopism i wydawnictw publikujących teksty z zakresu coachingu. Rozumienie tego, czym jest nauka, wiąże się również z wieloma filozoficznymi problemami, takimi jak przykładowo status poznawczy teorii naukowych lub problematyka celu nauki. W ich ramach można pytać o to, w jaki sposób koncepcje i idee rozwijane w ramach coachingu powinny być ujmowane w kontekście sporu realizmu z instrumentalizmem. Czy coaching dysponuje realistycznie interpretowanymi koncepcjami, czy jest tylko sposobem na realizację celów praktycznych? Czy w przypadku teorii coachingowych możemy mówić o wyjaśnianiu, czy tylko o opisie? Czy coaching wpisuje się w rozumienie nauki jako działalności służącej przede wszystkim nie celom poznawczym, a opanowaniu lub kontrolowaniu świata przyrodniczego, a w przypadku coachingu – rzeczywistości ludzkiej? Do tego wszystkiego dochodzi poważny problem zmienności na przestrzeni dziejów, jeśli chodzi o rozumienie tego, czym jest nauka. Wymienienie wszystkich możliwych pytań i problemów wykracza poza wąskie ramy artykułu, niemniej te, które wskazano do tej pory, powinny ułatwić zrozumienie samego pytania o naukowość coachingu oraz sformułowanie oceny ewentualnych odpowiedzi na takie pytanie.

Bibliografia

- Bender E., *Psychiatrists Urge More Direct Focus On Patients' Spirituality*, „Psychiatry News” 2004, vol. 39, no. 12, s. 30.
- Bylica P., *NDE a empiryczność argumentów na rzecz tezy o dualizmie duszy i ciała w kontekście relacji nauki i religii*, [w:] W. Dyk (red.), *Sozologia systemowa: Noosfera. Człowiek i jego środowisko w aspekcie przyrodniczym, filozoficznym i teologicznym*, Szczecin 2014, s. 91-132.
- Bylica P., *Rola naturalizmu w nauce: argument na rzecz eksternalizmu*, [w:] T. Mróz, M. Sieńko (red.), *Propositiones*, Zielona Góra 2005, s. 7-19.
- Bylica P., *Zaburzenia dysocjacyjne czy opętanie przez szatana? Historyczno-metodologiczna analiza stosunku psychiatrii do problemu opętań*, [w:] J. Zon (red.), *Pogranicza nauki. Protonauka – paranauka – pseudonauka*, Lublin 2009, s. 209-225.
- Carnap R., *Filozofia jako analiza języka nauki*, tłum. A. Zabłudowski, Warszawa 1969.
- Cavanagh M., Grant A., *Coaching Psychology and the Scientist Practitioner Model*, [w:] D.A. Lane, S. Corrie (red.), *The Modern Scientist-Practitioner: A Guide to Practice in Psychology*, London 2006.
- Czarkowska L.D., *Coaching jako wskaźnik zmian paradygmatów w zarządzaniu*, [w:] L.D. Czarkowska (red.), *Coaching jako wskaźnik zmian paradygmatów w zarządzaniu*, Warszawa 2012, s. 9-11.
- de Barbaro B., *Psychiatria a religia*, [w:] A. Bilikiewicz i in., *Psychiatria. T. 3: Terapia. Zagadnienia etyczne, prawne, organizacyjne i społeczne*, Wrocław 2003, s. 551-563.
- Downey M., *Effective Coaching: Lessons from the Coaches' Coach*, Mason 2003.
- Eldredge N., *The Monkey Business: A Scientist Looks at Creationism*, New York 1982.
- Feyerabend P., *Jak być dobrym empirystą*, przeł. K. Zamiara, Warszawa 1979.
- Fleck L., *Powstanie i rozwój faktu naukowego. Wprowadzenie do nauki o stylu myślowym i kolektywie myślowym*, Lublin 1986.
- Hajduk Z., *Ogólna metodologia nauk*, Lublin 2002.
- Jodkowski K., *Rola filozofii w rozwoju nauki – argument na rzecz eksternalizmu*, [w:] K. Jodkowski (red.), *Czy istnieją granice poznania?*, „Realizm. Racjonalność. Relatywizm” 1991, t. 9, s. 33-71.
- Jodkowski K., *Epistemiczne układy odniesienia i «warunek Jodkowskiego»*, [w:] A. Latawiec, G. Bugajak (red.), *Filozoficzne i naukowo-przyrodnicze elementy obrazu świata 7*, Warszawa 2008, s. 108-123.
- Jodkowski K., *Epistemiczny układ odniesienia teorii inteligentnego projektu*, „Filozofia Nauki” 2006, nr 1(53), s. 95-105.
- Jodkowski K., *Problem uteoretyzowania faktów naukowych*, „Zagadnienia Naukoznawstwa” 1983, nr 4, s. 424-425.
- Jodkowski K., *Spór o kryterium teoretyczności pojęć*, „Studia Filozoficzne” 1980, nr 3, s. 59-77.
- Jodkowski K., *Uczony w ciemnym budynku. Na marginesie metafory Elżbiety Kałuszyńskiej*, [w:] J. Dębowski, E. Starzyńska-Kościszko (red.), *Nauka. Racjonalność. Realizm. Między filozofią przyrody a filozofią nauki i socjologią wiedzy*, Olsztyn 2013, s. 55-67.
- Jodkowski K., *Wspólnoty uczonych, paradygmaty i rewolucje naukowe*, „Realizm. Racjonalność. Relatywizm” 1990, t. 22.
- Kamiński S., *Nauka i metoda. Pojęcie nauki i klasyfikacja nauk*, Lublin 1992.
- Kilian K., *Współczesne epistemiczne układy odniesienia w nauce*, „Biblioteka Filozoficznych Aspektów Genezy” 2021, t. 9.
- Koenig H.G., *The Healing Power of Faith: Science Explores Medicine's Last Great Frontier*, New York 1999.

- Krajewski W., *Historia nauki i jej racjonalna rekonstrukcja (Empirystyczno-historyczne i racjonalistyczne ujęcie rozwoju nauki)*, „Studia Filozoficzne” 1983, nr 5-6, s. 154-164.
- Krajewski W., *Prawa nauki. Przegląd zagadnień metodologicznych*, Warszawa 1982.
- Kuhn Th.S., *Dwa bieguny. Tradycja i nowatorstwo w badaniach naukowych*, przeł. S. Amsterdamski, Warszawa 1985.
- Kuhn Th.S., *Struktura rewolucji naukowych*, przeł. H. Ostromecka, Warszawa 1968.
- Lakatos I., *Falsyfikacja a metodologia naukowych programów badawczych*, [w:] I. Lakatos, *Pisma z filozofii nauk empirycznych*, przeł. W. Sady, Warszawa 1995, s. 3-169.
- Marciniak Ł.K., *Pojęcie i odmiany coachingu*, [w:] M. Sidor-Rządkowska (red.), *Coaching: teoria, praktyka, studia przypadków*, Warszawa 2021, s. 15-36.
- McLeod A., *Mistrz coachingu. Podręcznik dla menedżerów, HR-owców i trenerów*, przeł. M. Witkowska, Gliwice 2008.
- Parsloe E., Leedham M., Newell D. (red.), *Coaching i mentoring. Strategie, taktyki, techniki*, przeł. J. Halbersztat, Warszawa 2018.
- Parsloe E., *The Manager as Coach and Mentor*, London 1999.
- Pietruska-Madej E., *W poszukiwaniu praw rozwoju nauki*, Warszawa 1980.
- Popper K.R., *Logika odkrycia naukowego*, przeł. U. Niklas, Warszawa 1977.
- Rogers J., *Coaching*, przeł. K. Konarowska, D. Porażka, Sopot 2017.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 11 października 2022 r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych.*
- Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie ewaluacji jakości działalności naukowej.*
- Shorto R., *Saints and Madmen: Psychiatry Opens Its Doors to Religion*, New York 1999.
- Starr J., *Coaching*, przeł. G. Łuczkiwicz, Warszawa 2005.
- Ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce z dnia 20 lipca 2018 r.*
- Whitmor J., *Coaching for Performance, People skills for professionals*, London 1996.
- Wilczyńska M. i in., *Moc coachingu*, Gliwice 2013.
- Żukowska J., *Naukowe ujęcie coachingu*, [w:] P. Wachowiak (red.), *Człowiek w organizacji. Teoria i praktyka*, Warszawa 2012, s. 2-5.

Naukowość coachingu. Zarys problematyki

Abstrakt: Celem artykułu jest wskazanie najważniejszych pytań, do których odniesienie się mogłoby pozwolić na ocenę naukowości coachingu. Cel ten realizowany jest poprzez 1) przedstawienie głównych problemów i stanowisk z zakresu filozofii i ogólnej metodologii nauk związanych ze sporami dotyczącymi kryterium demarkacji oraz cech nauki i wiedzy naukowej, 2) wskazanie możliwości odniesienia wymienionych problemów i stanowisk do oceny tego, jak owe cechy lub kryteria są lub nie są realizowane w przypadku coachingu. Ze względu na różnorodność definicji, odmian, podziałów, kierunków, praktyk i ujęć zarówno nauki, jak i coachingu nie formułuje się tu odpowiedzi na pytanie o to, czy coaching jest naukowy. Niemniej zostają wskazane pytania i zagadnienia, których uwzględnienie stanowi warunek konieczny zrozumienia samego pytania o naukowość coachingu oraz oceny ewentualnych odpowiedzi na takie pytania.

Słowa kluczowe: nauka, naukowość, spór o kryterium demarkacji, coaching

The Problem of Scientific Nature of Coaching: An Overview of the Issues

Abstract: The aim of the article is to indicate the key questions that, if addressed, could allow for an assessment of the scientific nature of coaching. This objective is achieved by 1) presenting the main issues and positions in the field of philosophy and general methodology of science related to disputes about the demarcation criterion and the characteristics of science and scientific knowledge, 2) pointing out the possibilities of relating these issues and positions to the assessment of how these characteristics or criteria are or are not fulfilled in the case of coaching. Due to the diversity of definitions, variations, foundations, approaches, practices, and perspectives in both science and coaching, this article does not provide a definitive answer to the question of whether coaching is scientific. However, it does identify the questions and issues that need to be considered in order to understand the question of the scientific nature of coaching and evaluate potential answers to such a question.

Keywords: science, scientific nature, demarcation criterion debate, coaching

Tomasz Turowski

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-0828-033X

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr11>

Utylitaryzm jako możliwość etyki coachingu w doradztwie filozoficznym

Myślę, że nie będzie nadużyciem stwierdzenie, że coaching nastawiony jest przede wszystkim na cel. Nie jest tu istotne dla mnie, jak ten cel zostanie zdefiniowany: czy będzie to podjęcie właściwej decyzji, zaspokojenie potrzeb, rozwój i tym podobne. W coachingu liczy się cel. Oznacza to, że sam coaching jest w swej istocie teleologiczny. Pytanie, które należy sobie zadać, brzmi: czy istnieje etyka coachingu? Przy czym nie chodzi o etykę zawodu coacha, a o wiele poważniejszą kwestię – pytania o moralność coachingu. Nie będąc trenerem, a etykiem, postaram się zarysować możliwości, które kryją się w coachingowej teleologii, które przesądzą o tym, jak traktować ową modną w ostatnich latach dyscyplinę.

Przede wszystkim, jeśli jednym z kluczowych elementów coachingowej metody jest efekt, który ma ona przynieść, to należy się zastanowić, czym on ma być, a dokładniej czym być powinien. Pragnę w niniejszym tekście zasygnalizować odpowiedź na powyższe pytanie w kontekście dwóch tradycji, które mogą być uznawane za teleologiczne, zatem nastawione na cel. Tradycje te to deontologia oraz utylitaryzm. Od razu należy zauważyć, że powszechnie koncepcje teleologiczne uważane są za tylko konsekwencjalistyczne, natomiast deontologia uważana jest za teorię formalistyczną, co prowadzi do przekonania, że tylko konsekwencjalizm jest teleologią, natomiast przeciwny mu deontologizm już nie. Uzasadnienie dla tego rozbioru jest moim zdaniem następujące: teleologia nastawiona jest tylko na cel, przy czym to sam cel (osiągnięty efekt) jest uznawany za dobro. Natomiast deontologia (głównie typu kantowskiego) jest formalna w tym sensie, że cel jest drugorzędny w stosunku do intencji, której podstawą jest formalna zasada (prawo powszechne). Przykładowo Immanuel Kant nie uzasadnia dobra (dobrej woli) od zakładanego celu, jeśli twierdzi, że formalna zasada dobrej woli nie tkwi w jej zamierzeniu, ale w jej strukturze. „W czym może leżeć [...] wartość, jeżeli nie może leżeć w woli dotyczącej ich oczekiwanego skutku? Nie może ona leżeć nigdzie indziej, tylko w zasadzie woli, bez względu na cele, które przez taki czyn

osiągnąć możemy”¹. Nie sposób o jaśniejszy cytat z Kanta dotyczący celów i woli. Dla autora KCR czyn moralny to nie działanie ze względu na cel, ale działanie z pobudki woli. Mówiąc wprost, dla Immanuela Kanta działanie jest moralne, gdy wynika z intencji działania. A ta opiera się na realizacji normatywnego obowiązku. Kant podkreśla jednak, że działanie celowe jest istotne, choć wtórne. Dla królewieckiego filozofa osoby realizujące cele mogą działać słusznie, choć niekoniecznie moralnie. Dzieje się tak dlatego, że „cechą wolności woli jest to, że może ona zostać zdeterminowana do działania tylko przez taką pobudkę, którą człowiek przyjął do swej maksymy (uczynił to ogólnym prawidłem, według którego chce postępować). [...] W osądzie rozumu jedynie prawo moralne jest samo dla siebie pobudką, a ten, kto czyni z niego swoją maksymę, jest moralnie dobry”². Jak widać, Kant nie pozostawia wątpliwości, co jest moralnie dobre, a co może być najwyżej słuszne w postępowaniu. Wartość moralna czynu przysługuje mu, gdy jest wykonany z obowiązku i dlatego, że został wykonany ze względu na obowiązek. Działanie jest moralne, gdy wykonujemy je z obowiązku, gdy czynimy coś tylko zgodnie z obowiązkiem, wówczas postępujemy jedynie legalnie czy słusznie. Kant pisze, że

praktyczne zasady są formalne, jeżeli nie uwzględniają żadnych celów subiektywnych, są zaś materialne, jeżeli się na nich, a więc na pewnych pobudkach, opierają. Cele, które rozumna istota wyznacza sobie dowolnie jako skutki swego czynu (cele materialne), są wszystkie tylko względne; albowiem tylko sam ich stosunek do szczególnego rodzaju zdolności pożądania podmiotu nadaje im wartość, która dlatego nie może dostarczyć żadnych zasad koniecznych, ogólnych, ważnych dla wszystkich istot rozumnych i dla każdego chcenia, to jest praw praktycznych. Dlatego też wszystkie te względne cele są tylko podstawą imperatywów hipotetycznych³.

Jak widać, podstawy imperatywu kategorycznego można znaleźć tylko w czymś, co będzie celem samym w sobie, w przeciwnym razie mamy do czynienia zawsze z imperatywem hipotetycznym. Autonomia jest możliwa tylko wówczas, gdy podporządkowując się prawu moralnemu, działamy ze względu na obowiązek. Sam praktyczny rozum nakazuje podmiotom, by podporządkowały się prawu, ale jednak nie przesądza o jego treści, czyli treściowe określenie i uzasadnienie prawa moralnego jest heteronomiczne. Ocena celu nie ma znaczenia dla samej zasady, ale to nie oznacza, że cel jest w ogóle nieistotny.

Teleologizm konsekwencjalistyczny wydaje się mieć tę przewagę nad kantowskim formalizmem, że nie musi brać pod uwagę niczego poza samym celem. Dlatego często podkreślano konsekwencjalizm jako doktrynę zdrowego rozsądku. Konsekwencjaliści, do których należą utylitaryści⁴, uważają, że nie liczy się żadna zasada formalna ani

¹ I. Kant, *Uzasadnienie metafizyki moralności*, przeł. M. Wartenberg, Warszawa 1953, s. 20.

² I. Kant, *Religia w obrębie samego rozumu*, przeł. A. Bobka, Kraków 1993, s. 44.

³ I. Kant, *Uzasadnienie...*, s. 60.

⁴ Często utylitaryzm określanym jest jako niemal naturalne środowisko konsekwencjalizmu. Zob. P. Singer, *Etyka praktyczna*, przeł. A. Sagan, Warszawa 2003, s. 18-19.

intencja na niej oparta, tylko sam cel, ponieważ „nie wychodzą od zasad moralnych, ale od celów”⁵, a ocena moralna czynów zależy „od tego, na ile pozwalają one osiągać cele”⁶.

Omawiane tu przeze mnie tradycje (konsekwencjalizm i deontologia), jak widzimy, różnią się między sobą sposobem, w jaki oceniamy czyny jako dobre lub złe. Dla formalisty typu Kanta

kiedy ktoś określa jakiś stan świata jako dobry, to może mieć to zupełnie inny sens niż to, że obiera go sobie za cel, to znaczy jego skłonność zmierza do tego, ażeby został on urzeczywistniony. Ten, kto sądzi utylitarystycznie, mówi więc po prostu, że dobrze jest dla niego, gdy wszystkim dobrze się powodzi. Ten argument [...] znaczy, że koncepcja utylitarystyczna strukturalnie nie ma nic wspólnego z moralnością, nawet jeżeli głosi się ją jako taką, a w swych wynikach po części zgodna jest z naszymi intuicjami moralnymi⁷.

Ponadto należy poczynić pewne zastrzeżenie natury historycznej oraz teoretycznej. Otóż jeśli porównamy starożytną etykę teleologiczną (przykładowo arystotelesowską) z teleologią typu konsekwencjalistycznego, to musimy dostrzec dziejową przepaść między tymi typami etyk. Przede wszystkim dla starożytnych etyka taka ma charakter metafizyczny. Jej ojciec Arystoteles już w pierwszym zdaniu *Etyki nikomachejskiej* pisze: „Wszelka sztuka i wszelkie badanie, a podobnie też wszelkie działanie jak i postanowienie, zdają się zdążać do jakiegoś dobra i dlatego trafnie określono dobro jako cel wszelkiego dążenia”⁸. Wynika z tego, że cel jest tu określony jako realizacja dobra, co oznacza naturalne działanie w określonym kierunku, co więcej, takie „działanie ma jakiś cel, którego pragniemy dla niego samego i ze względu na który pragniemy też wszystkich innych rzeczy [...], to oczywiste jest, że taki cel jest chyba dobrem samym przez się i dobrem najwyższym”⁹. To dobro jest pragnieniem wszystkich, ponieważ „co do nazwy tego dobra panuje u większości ludzi niemalże powszechna zgoda”¹⁰, która polega na tym, że wszyscy „upatrują je w szczęściu”¹¹. Cel – dobro ma tu charakter konkretny, ludzki i przez wszystkich uważany za wartościowy, w tym znaczeniu chciany bez wyjątków. „Poprawne i ściśle stosowanie nazwy teorii teleologicznej dotyczy więc tych koncepcji, które przyjmowały celowościową strukturę świata, uznając zarazem, że owe naturalne cele są moralnie dobre”¹². Co prowadzi do wniosku, że słuszniej za etykę (teorię) teleologiczną uznawać jej starożytną i średniowieczną wersję¹³.

⁵ Tamże, s. 19.

⁶ Tamże.

⁷ E. Tugendhat, *Wykłady o etyce*, przeł. J. Sidorek, Opole 2004, s. 130.

⁸ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, przeł. D. Gromska, Warszawa 1956, 1094 a.

⁹ Tamże, 1094 a, s. 15-20.

¹⁰ Tamże, 1095 a, s. 15.

¹¹ Tamże.

¹² K. Saja, *Etyka normatywna. Między konsekwencjalizmem a deontologią*, Kraków 2015, s. 91.

¹³ Tamże.

Jednym ze źródeł konsekwencjalizmu nowożytnego i współczesnego jest odrzucenie fundamentów metafizycznych (szerzej religijnych). W powszechnej opinii dziejowym osiągnięciem nowożytności, a szczególnie oświecenia, jest wykluczenie religii objawionej jako nośnika wartości czy wyznacznika metafizyki, stąd ważnym zadaniem nowożytnych „filozofów musiało być wykazanie wiernym, że (religia – przyp. T.T.) nie mogła się objawić i że rzeczywiście nie objawiła się, udowodnienie, że logicznie nie wytrzymuje ona krytyki i że, historycznie, świadectwa, na których się opiera, nie zasługują na żadną wiarę”¹⁴. Od tej pory „człowiek musi być wyposażony w zdolność należytego oceniania czynów, za które ma być odpowiedzialny, inna bowiem ewentualność jest dla rozumu odpychająca [...]. Rozum kieruje naszą interpretacją ksiąg świętych”¹⁵.

Zatem jednym z elementów współczesnego konsekwencjalizmu jest antymetafizyczne nastawienie nowożytnych źródeł moralności. Ale to nie zmienia znaczenia celu jako elementu dążenia i oceny czynów. Uważam, że choć naturalnie istnieją poważne różnice między starożytną teleologią a jej ujęciem nowożytnym i co za tym idzie, współczesnym, to mają one głównie znaczenie historyczne. Inaczej uzasadniano *télos* w epoce Arystotelesa, inaczej w epoce władzy rozumu. Rzecz w tym, że teleologia to moralność celów. W tym sensie – podkreślam, że tylko w tym – upatruję tak rozumianej etyki zarówno w deontologii, jak i konsekwencjalizmie, który można roboczo zawęzić do utylitaryzmu. I tak w tym tekście traktuję teleologię: jako deontologiczną i utylitarystyczną. Sądzę, że nie będzie większym błędem formalnym, gdy uznamy, że w przypadku utylitaryzmu cel określa bezpośrednio kierunek działań, natomiast deontologia skupia się na intencji (zwykle w tradycji kantowskiej wyznaczonej przez regułę formalną) jako bezpośrednio, a prowadzącej do osiągnięcia celów.

Coaching, jeśli tylko ma ambicję być czymś więcej niż szkoleniem nastawionym na trenowanie oparte na psychologizacji podstaw, powinien być przede wszystkim ustawiony moralnie. Dla mnie oznacza to chęć i możliwość wypracowania etyki coachingu. Podkreślam raz jeszcze: nie chodzi o etykę zawodu coacha, a o etykę samą; nie o zasady, jakimi w myśl kodeksu powinien kierować się specjalista od coachingu i jego podopieczni, ale przede wszystkim należy ustalić, jakie warunki musi spełnić coaching, by pretendować do miana etyki.

Sądzę, że cechą dystynktywną coachingu jako takiego jest jego nastawienie praktyczne na rozliczne cele, wśród których wiodącym jest rozwój osobisty. Ten zaś bywa możliwy wówczas, gdy podmiot potrafi realizować siebie, czyli podjąć właściwą decyzję czy też nabyć umiejętność zaspokojenia potrzeb. Co więcej, w praktyce okazuje się to

¹⁴ P. Hazard, *Mysł europejska w XVIII wieku. Od Monteskiusza do Lessinga*, przeł. H. Suwała, Warszawa 1972, s. 68.

¹⁵ M. Ossowska, *Mysł moralna oświecenia angielskiego*, Warszawa 1966, s. 110.

dość trudne, a często awykonalne. Powodem tego jest spadająca inteligencja wśród studentów coachingu, co jest odczuwalne z roku na rok. Przykładowo na kierunek coaching i doradztwo filozoficzne startują ludzie, których ambicją jest bycie coachem, ale już nie teoretyczna podbudowa tego, co to znaczy nim być. Wymagania studiujących dotyczą głównie praktyki trenera osobistego i wewnętrznego rozwoju, natomiast idzie za tym niechęć do podejmowania wysiłku intelektualnego. Przedmioty filozoficzne i ściśle teoretyczne, jak logika czy historia filozofii, są zdaniem studentów niepotrzebne, ich pozycja jest roszczeniowa, niepoparta żadną głębszą refleksją, a kultura osobista często na poziomie kloaki. Jestem pewien, że po pierwsze nie wynieśli dobrego wychowania z domów rodzinnych, po drugie ich świat jest światem kolorowych obrazków pokazywanych przez cwaniaków w mediach społecznościowych i tym samym spełnia się koszmarny sen Sokratesa i Platona dotyczący wszechwładzy „szerokich kół”. Nauczanie stało się tym samym techniczne, nastawione tylko na cel, ale z pominięciem drogi. Oto *télos* jest przed *méthodos*, co niszczy sam dyskurs i zapotrzebowanie na etykę zawodu coacha. Studenci chcą realizować plan, ale już nie przygotowują się do możliwości samej realizacji. Etyka coachingu jest zatem sprawą pilną i pierwszorzędnej wagi, aby samemu sobie bić brawo, ale w odpowiednim momencie, choć „bicie brawa jest zawsze rodzajem hałasu: nawet bicie brawa samemu sobie”¹⁶. Przyjmując, że Nietzsche ma rację, uzasadniona radość z bycia trenerem i uprawiania coachingu możliwa jest tylko jako moralne odniesienie do przedmiotu. Sam trening w oderwaniu od etycznych fundamentów będzie tylko biciem brawa przy pustej sali.

Utylitystyczne ujęcie coachingu daje możliwości, bez których ten przedmiot jako kierunek studiów jest bez sensu, ewentualnie będzie wylegarnią miernot. Świat współczesny nastawiony jest na zysk i szybkie osiągnięcie celów, co zawiera się w idiotycznym i kompletnie zdezakwuwowanym słowie „kariera”. Za tym idą ludzie – za karierą i niestety nie jest ważne, jak ją osiągną. Przynajmniej cel jest jasno określony – minimum wysiłku, maksimum zysku. W gruncie rzeczy to już jest elementarnym przekonaniem utylitaryzmu – maksymalizacja dobra (tu dobrych skutków). Tutaj chcę podkreślić, że choć takie ujmowanie utylitaryzmu może być zasadniczo trafne, to jest podejściem zwulgaryzowanym i obecnie anachronicznym. Utylitysta nigdy nie powie, że cel uswięca środki, a przedstawione ujęcie zdaje się na takie intencje wskazywać. Sam utylityzm zarówno historycznie, jak i przede wszystkim metodycznie nie jest zjawiskiem prostym i jednorodnym. Ulegał przemianom i fluktuacjom, stając się dynamiczną i w istocie polisemiczną dziedziną etyki, i to zarówno jako jedna z metod uprawiania dyskursu moralnego, jak i ważny głos w sprawie definiowania norm moralnych. Obecnie nie można poprzez utylityzm rozumieć tylko typu ilościowego Benthama czy jakościowego Milla. Dostrzegają to dziś nawet zatwardziali krytycy tej odmiany konsekwencjalizmu,

¹⁶ F. Nietzsche, *La gaya scienza czyli nauka radująca duszę*, przeł. J. Korpanty, Kraków 2021, s. 200.

że przywołam Bernarda Williamsa, który w krytyce utilitaryzmu bierze pod uwagę zwykle jego klasyczną wersję. Gdy uważny czytelnik literatury anglosaskiej prześledzi samo zjawisko utilitaryzmu, to musi dojść do wniosku, że nie jest to tylko moralność nastawiona na obojętność względem doboru środków wiodących do celu. Utilitarysta preferencji musi brać pod uwagę nie tylko preferowane cele, ale i reguły, które do nich prowadzą. „Utilitaryzm racjonalnych preferencji i reguł (nieotraktowanych absolutystycznie) określa reguły współżycia społecznego na podstawie tego, co uznaje się za dobro jednostki, a nie odwrotnie. To dobro jednostek determinuje treść reguł etyki w wymiarze społecznym”¹⁷. To jest zatem elementem najważniejszym w doktrynie *sensus communis*, za jaką utilitaryzm zawsze uchodził. Zdrowy rozsądek¹⁸ wskazuje na to, że biorąc pod uwagę cele – wartości użyteczności, w jakiś sposób zawsze wiążemy ich realizację z regułami. To dotyczy rzecz jasna utilitaryzmu reguł, a utilitaryzm preferencji jest współczesną wersją tego typu myślenia. Każdy utilitaryzm (zatem każda wersja zasady użyteczności) nastawiony jest na maksymalizację użyteczności, ale w zależności od wersji przyjętej metody inaczej jest to realizowane. Najbliższy mi – i w tym tekście interpretowany – jest utilitaryzm reguł, które określają miarę preferencji.

Sądzę, że już na poziomie potocznego doświadczenia, które jest przedkrytyczne, ponieważ zdominowane przez moralność konwencjonalną, większość z nas odrzuca zasadę hedoniczną jako jedyny motor napędowy działania. Chcę zostać dobrze zrozumiany: wiem, że niezależnie od sposobu myślenia, doświadczenia, inteligencji etc. każdy byt sensoryczny jest nastawiony na przyjemność. Zasada hedonistyczna jest w tym znaczeniu wbudowana w naturę¹⁹, która w wąskim sensie determinuje postępowanie. Jednakże tylko nieliczni będą realizować własne przyjemności w oderwaniu od ogółu²⁰, co prowadzi do konstatacji, że zasada przyjemności wcale nie jest celem ostatecznym dla indywiduum. Utilitaryzm zatem nie jest tylko hedonistycznym uzasadnieniem postępowania, ponieważ mierzy działanie tym, co chciane i preferowane, ale co niekoniecznie (obecnie coraz rzadziej) stanowi tylko przyjemność. Zgadzam się z Janikowskim, który w swej świetnej pracy poświęconej utilitaryzmowi reguł – preferencji pisze: „wartości welfarystyczne, decydujące o bilansie lepszego lub gorszego życia konkretnych jednostek, są dla nich wartościami tylko dlatego, że osoby chcą tych rzeczy (a właściwie zachodzenia określonych stanów rzeczy)”²¹.

¹⁷ W. Janikowski, *Wolna wola i użyteczność. Podstawy etyki utilitaryzmu preferencji*, Warszawa 2016, s. 12.

¹⁸ W tym tekście zdrowy rozsądek utożsamiam z myśleniem potocznym, z moralnością potoczną.

¹⁹ W tym trzeba się zgodzić z Benthamem, który w punkcie wyjścia pisał: „Natura poddała rodzaj ludzki rządowi dwu zwierzchnich władców: przykrości i przyjemności” (J. Bentham, *Wprowadzenie do zasad moralności i prawodawstwa*, przeł. B. Nawroczyński, Warszawa 1958, s. 17).

²⁰ Warto w tym miejscu przypomnieć eksperyment Nozicka.

²¹ W. Janikowski, dz. cyt., s. 24.

Utylityzm, który powinien być etyczną regułą w coachingu, jest po pierwsze wyrażony przez chcenie (wolę motywowaną normatywnie); po drugie nastawiony na cel, który – po trzecie – nie może być celem niespełniającym normy zawartej w pierwszym, tj. w woli. Chcenie (wola) oparte jest na ogólnospołecznych normach, istotnych z punktu widzenia zachowań zdroworozsądkowych. Sądzę, że elementarna przyzwoitość i reguły zachowań społecznych zawarte są w np. w *savoir vivre*, wzajemnej życzliwości, sympatii, szacunku. Te zaś wykluczają pozycje roszczeniowe, które są obecnie motorem napędowym działań wśród adeptów coachingu. W proponowanym utylitaryzmie efekty osiągnane mają być przy zachowaniu predyspozycji normatywnych. Nie chodzi zatem o działanie tylko ze względu na cel, ale przede wszystkim ze względu na słusność w osiągnięciu celu. Tu upatruję roli coacha: otóż utylityzm preferencji zakłada, że aby być zmotywowanym do zrobienia czegoś, tym samym należy rozumieć normatywną strukturę tego czegoś.

Chodzi o to, by nie upatrywać celowości działań w oderwaniu od norm. Trening personalny nastawiony nie na cel, a w pierwszej kolejności na normatywne ujęcie celu, jest tym, co w pracy coacha musi być elementem pierwszoplanowym, jeśli tylko coaching pretenduje do miana etycznego. Innymi słowy nie zgadzam się na techniczne znaczenie coachingu, choć przyznaję, że jest oczywiste. Zadanie coacha to wsparcie i wytłumaczenie osobie poddanej treningowi personalnemu racji, dla których i na podstawie których ma odkryć własny potencjał i pozbyć się choćby kompleksów. Nie da się nie zauważyć, że praca z coachem jest motywowana przede wszystkim własnym brakiem. Brakiem poczucia pewności siebie, spełnienia zawodowego, społecznego, rodzinnego. Podstawą treningu jest zwrócenie uwagi na własny brak, czyli psychologiczny kompleks. Motywacją osoby poddanej treningowi jest pozbycie się braku, czyli kompleksu. Tutaj widać ogromne zadanie dla trenera, ale przede wszystkim dużą odpowiedzialność. Od jego działań zależy bycie osoby trenowanej. Relacja podmiotowo-przedmiotowa, która wręcz wymaga aksjologii.

Praca nad trenowaną osobą wymaga zatem ciągłej pracy nad samym sobą jako trenerem, stąd konieczność etyki w coachingu. Tym bardziej że coach jest zawsze na pozycji autorytetu, jest podmiotem szczególnego zaufania. Przedmiot terapii nie zgłasza się do coacha, gdyż jest pewny siebie, pozbawiony braków i kompleksów. Zawsze jest dokładnie odwrotnie, dlatego należy działać z wielkim wyczuciem. A żeby działać, etycznie działać, należy wiedzieć jak.

Stanowisko utylitarystyczne, które w skrócie zarysowałem, rozwinę następująco: po pierwsze co jest motywacją działania? Po drugie co jest celem działania? W gruncie rzeczy są to elementy ze sobą powiązane, problemem jest to, że choć drugie wydaje się oczywiste, to bez pierwszego może być niemoralne.

Motywacje określają same reguły, które w treningu personalnym muszą być wytłumaczone w sposób krytyczny, to jest pozakonwencjonalny. Elementy krytyczne zaś

są wstępnym warunkiem regulacji samego działania. Jeśli student coachingu ma być w przyszłości sprawnym coachem, to wykształcenie zmysłu krytycznego musi być warunkiem wstępnym transformacji. Krytyka i jej trenowanie nie może być ujmowane jako zwykłe krytykanctwo – wytykanie błędów i tym podobne. W gruncie rzeczy krytyka powinna mieć charakter iście kantowski – każdorazowo stawiać pod osąd reguły coachingu. Po pierwsze przez wzgląd na naturę przedmiotu (coaching jest przedmiotowo i podmiotowo dynamiczny), po drugie na samorozwój przyszłego coacha. Te dwa elementy są kluczowe w praktyce coachingu jako dookreślonej etycznie.

Zastanawiając się nad moralnością coachingu jako praktyki społecznej, nie sposób nie zauważyć, że właśnie utylitaryzm jest naturalnym środowiskiem rozwoju coacha. Nie deontologia jako system normatywny, ponieważ trudno w pracy (praktyce) coachingu wyznaczyć reguły bezsytuacyjne (niezależne od sytuacji i rzeczywistości) i co za tym idzie, trudno upatrywać deontycznych reguł w dynamice zawodu coacha. Tym samym niezwykle trudno będzie stworzyć preskryptywny kodeks etyki zawodowej coachingu, gdyż dynamizm określonych mechanizmów dochodzenia do samorealizacji i tym samym samoświadomości jest niezwykle niestały. Ulotność jest też probierzem profesji coacha i ogólnie przyświeca coachingowi jako takiemu, ponieważ tu to praktyka wyznacza reguły, a nie ma wątpliwości, że utylitaryzm jako etyka jest materialny²². Podważenie formalizmu etycznego jest przecież jednym z historycznych osiągnięć klasycznej formy utylitaryzmu, co więcej, jest też miarą świeckości moralności jako takiej, ponieważ utylitaryzm sprzeciwia się tendencjom „do utrzymywania, że ten, kto widzi w powinności moralnej fakt transcendencji, byt obiektywny, należący do sfery rzeczy samych w sobie, będzie bardziej posłuszny głosowi powinności niż ten, kto powinność tę uważa za całkowicie subiektywną”²³. Tendencja zasady użyteczności ma też tę zbawienną dla coachingu cechę, że całkowicie odrzuca przekonanie o istnieniu zasad wrodzonych. I to nie tylko dlatego, że utylitaryzm jest empiryzmem, mniej lub bardziej zgodnym z duchem krytyki, jaką ideom wrodzonym zadał John Locke, ale dlatego, że nie przyjmuje żadnych wbudowanych w ludzką naturę, trwałych i metafizycznych zasad.

Dynamika postępowania w zasadzie wymaga jednej rzeczy każdemu przyrodzonej i stanowi o „sile moralności utylitarnej”²⁴, a jest nią „tylko wzgląd na szczęście ogólne”²⁵ i to jest ostateczne „kryterium etyczne”²⁶. Utylityści klasyczni zakładają, że jedynie życie społeczne jest naturalne, a „wzmocnienie więzi społecznej i wszelki zdro-

²² Zgodnie z zaprezentowanym podziałem Immanuela Kanta.

²³ J.S. Mill, *Utylitaryzm*, przeł. M. Ossowska, Warszawa 1959, s. 51.

²⁴ Tamże, s. 54.

²⁵ Tamże.

²⁶ Tamże.

wy rozwój społeczeństwa czynią każdego coraz bardziej zainteresowanym w liczeniu się z cudzą pomysłnością²⁷. Wnioski nasuwają się same. Otóż w odniesieniu do praktyki coachingu należy upatrywać zasad moralnych w spełnieniu kryteriów użyteczności, co oznacza:

1. Reguły należą do sytuacji i wraz z jej dynamiką ulegają zmianie.
2. Zmiany nie zmieniają podstawowej zasady, którą jest dobro ogólne.
3. Wrażliwość coacha (podmiotu działającego) oraz poddawanego pracy coacha (przedmiotu działań) jest nastawiona na szacunek dla ogólnych zasad społecznych oraz na szczęście ogółu. Miarą może być zasada powszechnej życzliwości wprowadzona przez Henry'ego Sidgwicka.
4. Fakt nieistnienia zasad obiektywnych (wiecznotrwałych) nie implikuje przekonania o dowolności i subiektywności utylitaryzmu (reguła Benthama, że „każdy liczyć się ma za jednostkę i nikt więcej za jednostkę”, oraz credo Sidgwicka „dobro jakiegokolwiek indywiduum nie jest z punktu widzenia wszechświata ważniejsze niż także dobro jakiegokolwiek innego”).
5. Myślenie krytyczne wychodzi poza wąsko rozumianą moralność konwencjonalną (potoczną czy prostomyślną).
6. Doświadczenie przedkrytyczne zostaje zmodyfikowane w procesie kształtowania relacji trener–trenowany.
7. Modyfikacje podlegające krytyce tym samym muszą być racjonalnie wyłożone.
8. Racjonalizm musi być poparty logicznie sformułowanymi sądami.
9. Argumentacja oparta na wiedzy, a nie na intuicji.
10. Wrażliwość na dobro drugiego ponad wszystko – ponad interes indywidualny.

Sądzę, że więcej nie trzeba, aby z coachingu uczynić metodę nastawioną na cele poznawcze, a do tego nieulegające moralnej agnozji i etycznej aberracji. Bez etyki coaching jest niczym, jest pomysłem kompletnie bez właściwości i w gruncie rzeczy może być czymś szkodliwym. Nie ufam żadnym metodom samorozwoju, które są pozbawione etycznej wrażliwości i zaplecza moralnego. Utylitaryzm nie jest oczywiście jedyną możliwością etyki coachingu, ale wydaje się najbardziej odpowiednią ze względu na prostotę reguł i fakt eksternalizacji działań. Ważne jest również to, że utylitaryzm jest konsekwencjalizmem, co wprost utwierdza możliwości terapeutyczne – suma skutków, jakie niesie z sobą określone działanie, jest ważniejsza od zasad o charakterze bezwzględny.

²⁷ Tamże, s. 56.

Bibliografia

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, przeł. D. Gromska, Warszawa 1956.
- Bentham J., *Wprowadzenie do zasad moralności i prawodawstwa*, przeł. B. Nawroczyński, Warszawa 1958.
- Hazard P., *Mysł europejska w XVIII wieku. Od Monteskiusza do Lessinga*, przeł. H. Suwała, Warszawa 1972.
- Janikowski W., *Wolna wola i użyteczność. Podstawy etyki utilitaryzmu preferencji*, Warszawa 2016.
- Kant I., *Religia w obrębie samego rozumu*, przeł. A. Bobka, Kraków 1993.
- Kant I., *Uzasadnienie metafizyki moralności*, przeł. M. Wartenberg, Warszawa 1953.
- Mill J.S., *Utilitaryzm*, przeł. M. Ossowska, Warszawa 1959.
- Nietzsche F., *La gaya scienza czyli nauka radująca duszę*, przeł. J. Korpanty, Kraków 2021.
- Ossowska M., *Mysł moralna oświecenia angielskiego*, Warszawa 1966.
- Saja K., *Etyka normatywna. Między konsekwencjalizmem a deontologią*, Kraków 2015.
- Singer P., *Etyka praktyczna*, przeł. A. Sagan, Warszawa 2003.
- Tugendhat E., *Wykłady o etyce*, przeł. J. Sidorek, Opole 2004.

Utilitaryzm jako możliwość etyki coachingu w doradztwie filozoficznym

Abstrakt: Celem tekstu jest zaznaczenie konieczności etycznego ujęcia coachingu jako metody filozoficznego doradztwa. Sądzę, że dość oczywista jest potrzeba zajęcia się filozofią moralną na gruncie zawodu coacha, ale podkreślam, że nie chodzi tu o jakąś wersję etyki zawodowej. Rzecz w samym myśleniu moralnym i ukształtowaniu metod i celów według propozycji utilitarystycznej.

Ma ona dwie ważne cechy dla profesji coacha: przede wszystkim pozwala na aplikację prostych zasad do praktyki, a to jest dla coachingu najważniejsze; po drugie utilitaryzm jako konsekwencjalizm kładzie nacisk na ujęcie przedmiotowe etyki normatywnej, co powoduje, że nigdy nie trzeba trzymać się norm tylko dlatego, że są regułami kategorycznymi.

Słowa kluczowe: etyka zawodowa, utilitaryzm, normatywizm, deontologia, obowiązek, konsekwencjalizm, prawo moralne, formalizm, materializm

Utilitarianism as a possibility of coaching ethics in philosophical counselling

Abstract: The purpose of this text is to emphasize the necessity for an ethical approach to coaching as a method of philosophical counselling. I think that necessity to deal with moral philosophy in the coaching profession is quite obvious, but I emphasize that this is not about some version of professional ethics. The point is in moral thinking itself and shaping methods and goals according to the utilitarian proposal.

It has two important features for the coaching profession: first of all, it allows the application of simple rules to practice, because I think, this is the most important for coaching; secondly, utilitarianism as consequentialism emphasizes the material approach to normative ethics, which means that one never has to stick to norms just because they are categorical rules.

Keywords: professional ethics, utilitarianism, normativism, deontology, duty, consequentialism, moral law, formalism, materialism

Joanna Dudek

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-5219-6151

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr12>

Postulaty „poznaj samego siebie” i „bądź sobą” jako przykład komplementarności doradztwa filozoficznego i coachingu

...nie wiesz, że kto się do Sokratesa najbardziej zbliży myślami – jakby krwią – kto do niego blisko podejdzie w rozmowie, ten już musi, choćby i o czym innym był rozmawiać zaczął, chodzić za nim bez ustanku myślami tam i sam, aż wpadnie i musi zdawać rachunek z samego siebie, jakim trybem teraz żyje i jak minione życie przeżył. [...] Człowiek, który tego nie unika, musi na przyszłość bystrzej myśleć o tym, co będzie, nabiera ochoty i uważa, że trzeba uczyć się, pokąd się żyje, a nie myśleć, że starość sama rozum w rękę przyniesie¹.

Komplementarność czy konkurencyjność

Przywołane hasła funkcjonują na gruncie wielowiekowej tradycji filozoficznej i etycznej. Poczawszy od Sokratesa, wszystkie szkoły filozoficzne współzawodniczyły w próbach pokazywania, że wymogi życia społecznego pokrywają się z prawdziwym interesem jednostki, tylko bowiem w ten sposób można je było uzasadnić. Dlatego etyka starożytna była etyką dążenia w tym sensie, że chodziło jej w pierwszym rzędzie o udane życie jednostek, a wszystko inne dawało się uprawomocnić tylko w ten sposób, że służyło temu właśnie ostatecznemu celowi².

Filozofia do tej pory dostarcza określonych narzędzi: pojęć, kategorii, kryteriów służących poważnemu i umocowanemu w tradycji namysłowi nad szeroko rozumianą

¹ Platon, *Laches*, XIII, XXVII-XXIX, [w:] *Filozofia starożytna, wiek V-IV. Cz. 2, Demokryt, Sokrates, Platon, Arystoteles*, wybór tekstów J. Gajda, Wrocław 1987, s. 29. Pragnę podkreślić, że to właśnie studenci z kierunku coaching i doradztwo filozoficzne, z którymi omawiałam zagadnienia z zakresu psychologii moralności, byli dla mnie inspiracją, a ich wypowiedzi, dyskusje, pytania zmobilizowały mnie do podjęcia tego tematu. W tym miejscu dziękuję paniom Małgorzacie Naruszewicz, Magdalenie Oleksiejuk, Emilii Chreptowicz, Katarzynie Bammes oraz panom: Jakubowi Kaczmarkowi, Jerzemu Śmigalskiemu i Pawłowi Kaczorowskiemu.

² H. Krämer, *Etyka integralna*, przeł. M. Poręba, Nowa Wieś k. Torunia 2004, s. 8.

problematyką sensu życia³. Do tej pory problematyzuje też zagadnienia związane z sensem życia i kondycją człowieka, uświadamia nam ograniczoność i omyślność poznawczą, w stosunku do której wytrwałe poszukiwania stanowią podstawową drogę rozstrzygnięć.

Nastawienie doradcze należy w sposób istotny do pojęcia i definicji filozofii praktycznej i etyki. Jeżeli te dyscypliny nie poczuwałyby się do obowiązku udzielania rad, to – zdaniem Hansa Krämera – rozmijałyby się ze swoją funkcją kierowania działaniem, tzn. byciem praktykującą filozofią praktyczną, i zredukowałyby się do roli dyscypliny teoretycznej. Obecna wysoka koniunktura doradztwa we wszystkich dziedzinach życia stawia przed współczesną etyką integralną zadanie pełnego zyskania tradycyjnego wymiaru i włączenia się na powrót w krąg dyscyplin doradczych. Właściwy przypadek doradztwa cechuje asymetryczna, nierównorzędna relacja oparta na różnicy kompetencji, doświadczenia i autorytetu między doradzającym a przyjmującym radę. Możliwa jest wtedy do przekazania nadwyżka wiedzy lub wyższy poziom refleksji jednej ze stron. W związku z tym doradztwo, o które chodzi w filozofii praktycznej i etyce, nie jest tym samym co wzajemne radzenie się, przy którym z zasady występuje symetria i równorzędność. Typowa sytuacja doradcza, a nie rozszerzone radzenie się, w przypadku grupy pojawiałaby się, gdyby grupa zwróciła się do zewnętrznego, niezainteresowanego określonym rozstrzygnięciem czy decyzją doradcy, np. eksperta w jakiejś dziedzinie nauki lub właśnie filozofa praktycznego⁴. Filozofia praktyczna jest zatem, zdaniem autora *Etyki integralnej*, metodyczną i świadomą swych podstaw działalnością doradczą na dużą skalę. W obrębie etyki nastawienie doradcze cechuje przede wszystkim etykę dążenia⁵. Doradzanie należy rozumieć tak szeroko, że należą do niego wyjaśnienia, informacje, instruktywne wskazania i argumenty. Typologiczne *continuum* doradzania rozciąga się od neutralnej informacji poprzez działania orientujące, do rad, propozycji, zaleceń, a wreszcie apeli, przy których doradzający może uświadamiać i reprezentować głos sumienia uosabiający autentyczną treść dążeń. Doradztwo może przy tym zarówno przyczyniać się do wyklarowania własnych doświadczeń odbiorcy, jak i umożliwić mu korzystanie z cudzych doświadczeń i przemyśleń. Jednocześnie na płaszczyźnie formalnej może prowadzić do wzrostu samowiedzy i kompetencji, np. umiejętności formułowania, analizy i rozwiązywania problemów, jak również do lepiej uzasadnionych decyzji i wyborów⁶.

W nawiązaniu do określenia coachingu jako zjawiska wewnętrznej gry Tatiana Krawczyńska-Zauchka podkreśla, że jego istotą jest zrozumienie, że „chcę” znaczącej

³ M. Przełęcki, *Racjonalistyczne dziedzictwo szkoły lwowsko-warszawskiej*, [w:] tenże, *O rozumności i dobroci. Propozycje i morały*, Warszawa 2002, s. 13.

⁴ H. Krämer, dz. cyt., s. 324.

⁵ Tamże, s. 325.

⁶ Tamże, s. 326.

niż „mogę” i że owo „chcę” jest w stanie nadać „mogę” inny wymiar⁷. Autorka powołuje się na definicję coachingu sformułowaną przez International Coach Federation jako „partnerską współpracę z klientami w prowokującym do myślenia i kreatywnym procesie, który inspiruje ich do maksymalizacji swojego osobistego i zawodowego potencjału”⁸. Podkreśla, że kluczowe dla istoty coachingu są określone aspekty wspomnianej definicji: „partnerska współpraca” i określenie „prowokujący do myślenia i kreatywny proces”. W tym drugim określeniu zawiera się podstawowy cel coachingu, tzn. znajdowanie nowych rozwiązań i otwieranie nowych perspektyw w życiu. Trzecie określenie „maksymalizacja potencjału” oznacza przekraczanie barier, blokad i ograniczeń, które uniemożliwiają człowiekowi wykorzystanie swoich naturalnych talentów, wyznaczanie celów i realizację marzeń. Z perspektywy komplementarności doradztwa filozoficznego i coachingu określenie drugie i trzecie nie budzi wątpliwości. Natomiast kwestia partnerstwa wymaga pewnych wyjaśnień. Rozumienie partnerskiej współpracy jedynie jako procesu, w którym zachodzi równość między osobą uczestniczącą w coachingu i coachem, byłoby zawężeniem pojęcia partnerstwa. Założenie, że partnerzy procesu są sobie równi, żaden z nich nie jest lepszy, nie potrzebuje naprawienia, porad czy wskazówek, sam jest ekspertem od własnego życia, sam podejmuje decyzje i sam bierze za nie odpowiedzialność, stawałoby pod znakiem zapytania sens wykorzystywania doradztwa filozoficznego. W znaczeniu, jakie mam na myśli, chodzi o ten aspekt odwołania się do filozofii, który wynika z wagi wiedzy na temat człowieka, jaką dysponuje ta dziedzina. Wynika to zarówno z wielowiekowego rozwoju koncepcji filozoficznych ujmujących człowieka z wielu perspektyw, jak i z osiągnięć nauki o moralności, w tym psychologii moralności. Wynika to przede wszystkim jednak z umiejętności problematyzowania, krytycznego namysłu, wnikliwej analizy, interpretowania i nadawania znaczeń pojęciom, jakie oferuje filozofia. Towarzystwo coacha klientowi w odkrywaniu celów i drogi do ich osiągnięcia, zyskiwania świadomości i dokonywania wyborów związane jest z zadawaniem pytań. Jak podkreśla Krawczyńska-Zaucha, jest to jedna z głównych umiejętności w całym procesie, a im większą wprawę w tym zakresie ma coach, tym większa efektywność tego procesu. Tym bardziej że ważne jest nie tyle samo zadawanie pytań, ile ich jakość, która wynika z założeń samego coachingu⁹. Trudno więc zakwestionować związek między postulowaną przez coaching „wprawą” coacha, rozumianą zapewne jako profesjonalizm, w zadawaniu jakościowo ważnych pytań skierowanych do klienta, a przydatnością wiedzy filozoficznej na temat człowieka. Nawet słownikowe wyjaśnienie terminu partner w pierwszym znaczeniu mówi o współuczestniku jakiejś gry, zabawy, rozmowy, pomijając kwestię równorzędności czy symetrii. Podobnie w drugim znaczeniu termin partner określaną jest jako współnik i nie ma tu narzuc-

⁷ T. Krawczyńska-Zaucha, *Etyka w coachingu. Źródła efektywnego zarządzania*, Kraków 2019, s. 27.

⁸ Tamże, s. 28.

⁹ Tamże, s. 37.

nego warunku symetrii. Zdrowy rozsądek i doświadczenie podpowiadają nam również, że przecież współnicy jakiegokolwiek sprawy mogą mieć w niej różny udział.

Zatem w tym zakresie procesu coachingowego pojawiają się istotne z perspektywy filozoficznej postulatory: „poznaj samego siebie” i „bądź sobą”, które stawiają w centrum namysłu i zainteresowania kwestie motywacji, woli, autentyczną treść dążeń (sumienia), problem spójności, integralności osobowej człowieka.

Wokół podmiotu ludzkiego i natury ludzkiej

Do zrozumienia człowieka przybliżyła nas wielowiekowy spór filozoficzny rozgrywający się w wielu ujęciach wokół podmiotu ludzkiego. Jak zwraca uwagę Joanna Górnicka-Kalinowska, ogromny obszar filozoficznego dyskursu na temat ludzkiego podmiotu dopuszcza wielość pytań i wielość języków. Pytamy o jaźń, osobę, podmiot, osobowość, indywidualium, tożsamość, charakter itd. Interesują nas zarówno indywidualne doświadczenia ludzkiego umysłu, zdarzenia mentalne, mechanizm psychologiczny wyborów, jak i fizyczne trwanie naszego ciała. Badamy czasową spójność sylwetki moralnej oraz fizjologiczną ciągłość organizmu. Wobec tak różnych perspektyw badawczych dyskusja wokół podmiotu ludzkiego może wydawać się wręcz niemożliwa i w istocie zainteresowania filozofów idą w różnych kierunkach. Dowodzi to jednak istnienia dużej potrzeby poszukiwania określeń naszej tożsamości i myślenia o nas samych¹⁰.

W prezentowanej przeze mnie rozprawie odniosę się przede wszystkim do pewnych propozycji związanych z problematyką psychologii moralności, która w klasycznym już ujęciu Marii Ossowskiej dotyczy całego bogactwa przeżyć, z jakimi wiążą się motywy naszego postępowania. Ossowska rozważa wybrane zagadnienia psychologiczne związane z życiem moralnym człowieka. Uwzględnia w nich kwestie dyskutowane w ramach tradycyjnego sporu o naturę ludzką: czy jesteśmy z natury hedonistami, egoistami, tabula rasa czy może staramy się w działaniu kierować altruizmem lub tzw. instynktem stadnym. Jaką rolę odgrywa uczucie sympatii, a w jakim stopniu sumienie z jego genezą oraz w jakiej mierze wyrzuty sumienia oddziałują na ludzką sferę moralną i kondycję psychiczną człowieka. Jak zauważa, dociekaniu na temat własności natury ludzkiej bardzo często towarzyszyło pytanie: jakim człowiek jest naprawdę? Tak sformułowany problem świadczy o tym, że w przekonaniu pytających cechy owej natury ludzkiej miały tendencje do maskowania się i ujawniały się dopiero w pewnych okolicznościach, które należało właśnie ustalić¹¹. W poszukiwaniu tego, co w człowieku naturalne i co zostało uwzględnione w różnych propozycjach, dostrzegamy, że

¹⁰ J. Górnicka-Kalinowska, *Wstęp*, [w:] *Filozofia podmiotu*, oprac. J. Górnicka-Kalinowska, Warszawa 2001, s. 5.

¹¹ M. Ossowska, *Motywy postępowania. Z zagadnień psychologii moralności*, Warszawa 2002, s. 14.

przebiegało na podstawie z góry przyjętych założeń. Ten oceniający punkt widzenia, to szukanie, co człowiek jest wart naprawdę, są szczególnie charakterystyczne w wielowiekowej dyskusji o naturze człowieka. W tym sporze chodzi bowiem – zdaniem autorki – nie tylko o wspólne i wrodzone ludziom tendencje, nie tylko o dyspozycje pierwotne w stosunku do pochodnych, ale także o dyspozycje szczególnie ważne dla współżycia i etycznie nieneutralne. Dlatego to właśnie w tej dyskusji tak często zabierali i zabierają głos etycy¹².

Zdaniem Lesliego Stevenzona i Davida Habermana tylko teorie, które spełniają pewne warunki, tzn. posiadają ogólną wizję świata; dysponują podstawową koncepcją natury ludzkiej; wprowadzają diagnozę kondycji człowieka oraz proponują receptę na jej poprawienie, rokuja nadzieję na rozwiązanie problemów ludzkości. Na przykład twierdzenie, że każdy jest egoistą, jest krótką diagnozą, ale nie wyjaśnia, dlaczego tak jest ani nie daje wskazówek, jak mamy ten egoizm pokonać. Zdanie, że powinniśmy się wszyscy kierować miłością bliźniego, jest krótką receptą, ale nie wyjaśnia wcale, dlaczego jest to dla nas takie trudne, i nie oferuje żadnej pomocy w tym względzie. Teoria ewolucji, choć ma wiele do powiedzenia na temat człowieka i jego miejsca w świecie, sama w sobie nie jest diagnozą ani receptą¹³. Wśród omawianych przez wspomnianych autorów teorii znalazły się chrześcijaństwo, hinduizm i konfucjanizm, a w dziedzinie filozofii uwzględnili oni poglądy Platona, I. Kanta, K. Marksa, Z. Freuda, J.-P. Sartre'a. We wnioskach dotyczących spójnej koncepcji człowieka wskazują na pewne prawidłowości. W stosunku do ludzkiego działania i myślenia mamy do czynienia z pewną jakością, która sprawia, że nieadekwatne stają się dociekania naukowe na temat człowieka w kategoriach praw przyczynowo-skutkowych. W praktyce nie można nie dostrzegać w człowieku dwóch sfer czy aspektów życia: psychicznego i fizycznego, jak również nie można uciec od dualistycznego języka, ale to także stanowi zagadkę dla filozofii. Tradycyjnym sposobem podejścia do tych kwestii jest pytanie o miejsce wolnej woli w świecie determinujących przyczyn, ale również pytanie o miejsce racjonalności w świecie fizycznym. Jak to możliwe, pytają Stevenson i Haberman, by ludzie, których działanie mózgu polega na biochemicznych procesach, mieli racje swych przekonań i działań? Są to kwestie obecne i w filozofii Kanta, i Freuda, i Sartre'a czy stanowisku psychologicznym Burrhusa F. Skinnera. Problematyka ta stoi w centrum współczesnej filozofii umysłu i działania oraz ma fundamentalne znaczenie dla psychologii i wszelkich studiów nad naturą ludzką¹⁴.

Do historii należy już zaliczyć poglądy psychologów, że uczuciowy i społeczny wymiar człowieka nie sprzyja naukowemu oglądowi i w związku z tym z wielką ostroż-

¹² Tamże, s. 18.

¹³ L. Stevenson, D.L. Haberman, *Dziesięć koncepcji natury ludzkiej*, przeł. U. Wieczorek, Wrocław-Warszawa 2001, s. 20.

¹⁴ Tamże, s. 267.

nością należy odnosić się do tematyki natury człowieka. Na poglądach dotyczących natury człowieka ciążyą również określone ideologie wyznawane przez określone grupy ludzi. Jednocześnie każdy styl życia człowieka zakłada jakieś przekonania co do natury ludzkiej. W związku z tym sugerują oni pewną ostrożność w stosunku do pojawiających się nowych dowodów naukowych na potwierdzenie jakichś tez na temat ewolucji, różnic międzyrasowych, płciowych czy społecznych, ponieważ takie stwierdzenia mogą służyć interesom wybranych grup, niczego w sposób obiektywny nie wyjaśniając. Zarazem wszelkie obietnice zawarte w opracowaniach dotyczących natury ludzkiej (np. opartych na teorii ewolucji czy socjobiologii), podanie jakichś wyjaśnień czy diagnozy kondycji człowieka oraz ewentualnych wskazań co do kierunków przyszłych działań są również kontrowersyjne na płaszczyźnie moralnej, politycznej, filozoficznej i wymagają krytycznej oceny¹⁵. Chociaż niepodważalne jest istnienie w naturze ludzkiej pewnych wrodzonych tendencji, np. zachowania seksualne człowieka zakorzenione są w biologicznej stronie jego natury, to również ten oczywisty przykład wywołuje obiekcje i pytania. W różnych społeczeństwach bowiem zachowania seksualne mogą przybierać rozmaite formy, a w niektórych żyjących w celibacie mogą być one celowo tłumione. Zatem kultura jest dla natury człowieka sprawą wielkiej wagi i badania nad ewolucją człowieka prowadzą do studiów nad kulturą. Natomiast struktura kultury ludzkiej obejmuje wartości i postawy, tzn. koncepcje natury ludzkiej w szerokim znaczeniu tego pojęcia, uwzględniając wiele teorii. „Człowiek to temat, który usuwa granice między naukami ścisłymi i humanistycznymi”¹⁶.

Warto też zwrócić uwagę na to, że rozumienie postulatów „bycia sobą” można analizować w związku z perspektywą uprawnień człowieka jako człowieka, z prawem do wyboru własnej drogi. Zdaniem Tadeusza Kotarbińskiego ma ono wiele znaczeń¹⁷. Filozof proponuje taką interpretację bycia sobą, w której odwołuje się do zalecenia nie tylko kształtowania własnej swoistości, umacniania jej, ale konieczności wsparcia jej na świadomości, w jaki sposób powodzenie założonych działań będzie zależało od określonego uczestnictwa w jakiejś grupie. Wówczas racjonalna staje się troska o to, by własne uzdolnienia wykorzystać jak najlepiej, ze względu na które określonego człowieka najtrudniej by było zastąpić, a to są zdaniem Kotarbińskiego właśnie uzdolnienia najbardziej oryginalne, swoiste, indywidualne. Natomiast każdy człowiek, bez względu na osobiste predyspozycje, ma słuszność, jeżeli hasło bycia sobą traktuje jako postulat, który broni jego prawa do wyboru własnej drogi rozwoju osobowości:

¹⁵ Tamże, s. 270.

¹⁶ Tamże, s. 273.

¹⁷ T. Kotarbiński, *Medytacje o życiu godziwym*, [w:] tenże, *Pisma etyczne*, P.J. Smoczyński (red.), Wrocław–Warszawa 1987, s. 373-374.

[...] nie pozwolić automatyzmowi stosunków społecznych ani innym siłom ślepo dławiącym na zaprzepaszczenie walorów indywidualnych, które się posiada. Streszcza się to w postulatcie godności osobistej, a kulminuje w prawie do własnego osądu etycznego, w którym nikt nigdy nikogo zastąpić nie potrafi¹⁸.

Psychologia moralności a struktura podmiotu i idei tożsamości osobowej

Klasykne pytania, jakie stawia filozofia moralna, dotyczą tego: co determinuje nasze działanie moralne? Jakie są powody naszych wyborów? Jakie racje i motywy moralne skłaniają nas do określonych działań? Czy kategorie te oznaczają to samo, czy też są to odmienne instancje, które w różny sposób i na różnych piętach ingerują w nasze decyzje? Czy jest możliwa do pomyślenia i jak tworzy się tożsamość moralna? Czy jest to kategoria oddająca jakąś rzeczywistość psychologiczną, czy też pojęcie natury heurystycznej, filozoficznie płodne i pedagogicznie pożyteczne, a w istocie zasadne jedynie na poziomie dyskusji metaetycznych? Wreszcie pytanie, które syntetyzuje obie te kwestie: co tworzy naszą moralną tożsamość – struktura normatywna odwołująca się do chłodnych racji rozumu czy też powtarzalność emocjonalnie ugruntowanych motywów? Czy tożsamość moralna jest kategorią deskryptywną, określającą pewien typ reakcji i zachowań, czy też swoistym doświadczeniem jednostki, nieprzekładalnym na język opisu? Wszystkie te metodologiczne kwestie są przedmiotem niezliczonych filozoficznych pomysłów i dyskusji¹⁹.

Liczne i bardzo istotne poglądy przytoczone przez Joannę Górnicką-Kalinowską, dotyczące projektów filozoficznych, w których konstrukcja podmiotowości ludzkiej ukazana jest na tle klasycznego pytania o rolę racji normatywnych i emocjonalnych motywów w naszych moralnych wyborach, nie pozwalają na jednoznaczne wnioski. Zarówno tożsamość osobowa, jak i podmiotowość moralna to pojęcia projektujące pewną rzeczywistość psychologiczną z jednej strony i normatywną z drugiej. Są one bez wątpienia przydatne w perspektywie społecznej, prawnej, pedagogice. Jednak w rozważaniach o tożsamości osobowej pojawia się pewna trudność: jesteśmy częścią świata naturalnego, obserwowalnego, ale zarazem sami jesteśmy wszechświatem dla nas samych. Stąd zasadniczo różnią się pierwszoosobowe analizy takiego fenomenu, jakim jest sumienie, od analiz traktujących podmiotowość moralną jako fakt naturalny, potocznie zwany charakterem lub podmiotem psychologicznym. Przy czym te dwa języki, w których wyrażają się te analizy, trudno od siebie oddzielić²⁰.

¹⁸ Tamże, s. 375.

¹⁹ J. Górnicka-Kalinowska, *Tożsamość, wola, działania moralne*, Warszawa 2012, s. 48.

²⁰ Tamże, s. 71.

Zdaniem Górnickiej-Kalinowskiej wielu autorów uznaje ideę tożsamości zbudowaną na racjach normatywnych za niepełną. W związku z tym ich zainteresowania tożsamością osobową idą raczej w kierunku problematyki woli, uczuć i pamięci²¹. Dla Christie Korsgaard działanie ma zawsze swojego wykonawcę. Ruchy, decyzje i zamiary mają charakter podmiotowy. Jest to z reguły ekspresja podmiotu ludzkiego jako całości. Działając, mam poczucie wewnętrznej spójności, ponieważ działanie jest podmiotową aktywnością; nie przydarza mi się bowiem tak jak drganie powieki czy przejęzyczenie. Paradoksalnie rzecz ujmując, nie jestem jednak bytem pierwotnym w stosunku do działań i wyborów. Odwrotnie: to działanie konstruuje moją osobowość i gwarantuje integralność. Ową unifikację mojej osoby zawdzięczam właśnie poprzedzającej działanie normatywności, która wymaga moralnej decyzji i wysiłku mojej woli²². To racje decydują o wyborze silniejszego motywu, a nie pragnienia. W związku z tym, jak zaznacza Górnicka-Kalinowska, to nie fakty metafizyczne – moje trwanie czy ontologizacja wartości, ale psychologicznie i poznawczo ugruntowany projekt normatywny decyduje o tym, że zachowuję jedność działania i jedność swojej osoby. Samowiedza i samoocena oraz dialog z samym sobą stanowią istotne aspekty wychowania moralnego, które rzutują na integralność osoby.

Literatura z zakresu tzw. psychologii moralnej, która podejmuje problematykę woli, motywów, charakteru moralnego, cnoty czy moralnej tożsamości, ma w dłuższej perspektywie właśnie cel wychowawczy, jak przekonuje autorka. Klasycznym dylematem filozofii moralnej, a także każdej teorii wychowania, jest znalezienie odpowiedzi na stosunkowo proste pytanie: jak spowodować, by wiedza moralna miała siłę motywacyjną? Przecież znajomość idei dobra automatycznie nie spowoduje dobrych czynów. Zatem, jak podkreśla Górnicka-Kalinowska, przejście od analizy sądu wartościującego do psychologii motywów moralnych jest obszarem badawczym dla etyka niezwykle trudnym. Obejmuje on problem wychowania moralnego, słabej woli, kształtowania cnót społecznych. Wiem, co dobre, ale czy rzeczywiście potrafię się skłonić do działania w tym właśnie kierunku? Co zrobić, by wiedzę moralną przekształcić w system motywów? – pyta uczona²³.

Współcześnie psychologia stara się badać problem przekształcania wiedzy moralnej w system motywów na różnych płaszczyznach, często operując ideą zintegrowanej osobowości (np. L. Kolberg postrzegał życie moralne jako równoległość funkcji kognitywnych i afektywnych). Przy czym czyste schematy normatywne wskazujące cele moralne, bez analizy mechanizmów, które mają do nich prowadzić, nie są wystarczającym polem analizy dla pedagogiki moralnej. Wiedzia o tym, podkreśla Górnicka-

²¹ Tamże, s. 65.

²² Tamże, s. 63-64.

²³ Tamże, s. 151.

-Kalinowska, każdy dobry filozof: Arystoteles, I. Kant, D. Hume, J.S. Mill. Wszystkie koncepcje wymienionych filozofów w znacznej mierze indywidualizują podmiot ludzki, wskazując na psychologiczne obszary, w których może dokonywać się osobniczy rozwój moralny i swego rodzaju moralne doskonalenie się jednostki²⁴.

Przytoczone uwagi prowadzą do zajęcia przez Górnicką-Kalinowską stanowiska zakładającego jednorodną strukturę podmiotu. Można bowiem zgodzić się co do tego, że nasze życie moralne daje się podzielić do celów analitycznych na kilka obszarów: motywy, uczucia, wiedza moralna, struktura charakteru, cnoty itd., które zapewne można kształtować osobno w procesie wychowania, można je także uznać za narrację następujących po sobie faz rozwoju. Jednak, biorąc pod uwagę nieintersubiektywność naszych przeżyć moralnych i wyjątkowość każdej jednostki obdarzonej w różnym stopniu autorefleksyjnością, nie należy rezygnować z kategorii moralnej podmiotowości²⁵. Tym bardziej że w opinii Stewarta R. Sutherlanda zagadnienie związku między pojęciem integralności i pojęciem tożsamości wykazuje, że nasze ujęcie pierwszego z tych pojęć wywarło wpływ na rozumienie drugiego i że jest to relacja wzajemna. Poszukiwanie integralności podmiotu przeradza się w poszukiwanie tego, co nadaje ludzkiemu życiu ową jedność²⁶.

Zdaniem Górnickiej-Kalinowskiej oparcie pedagogiki moralnej na koncepcji pierwszoosobowej (*self*) jako autorefleksyjnej strukturze psychologicznej wypełnionej ideałem osoby, która przejawiałaby zarówno skłonności i pragnienia, jakich oczekuje społeczeństwo, jak i takie, których życzyłby sobie sam podmiot, nie stoi w sprzeczności z tymi poglądami filozofów, którzy postulują wizję moralności opartą na perspektywie drugiej osoby. Oba te punkty widzenia wzajemnie się uzupełniają, ponieważ wyobrażenie własnej osoby moralnej nigdy nie jest zawieszona w próżni, z reguły wypełnia je świadomość współuczestniczenia w życiu społecznym w zgodzie z jej kategoriami aksjologicznymi. Jak podkreśla: „Wizja ta broni się przed zarzutem zbyt skrajnego kognitywizmu z jednej strony i Hume'owskiego emotywizmu z drugiej”²⁷.

Zapewne filozofom i psychologom łatwiej analizować logikę wiedzy normatywnej lub śledzić uczucia towarzyszące wyborom, ponieważ są to czytelne konstrukcje ugruntowane kulturowo. Natomiast natura głębokiego autorefleksyjnego *self* jest znacznie trudniejszym materiałem badawczym. Jest to obszar dostępny tylko podmiotowi wyborów i tylko on sam jest świadom stopnia zdystansowania się od własnych pragnień i przechodzenia z poziomu prostych chęci na poziom woli transcendentnej, zawsze zakładającej istnienie zewnętrznego świata wspólnot ludzkich jako obiektu swoich działań.

²⁴ Tamże, s. 153.

²⁵ Tamże, s. 157.

²⁶ S.R. Sutherland, *Integralność a tożsamość*, przeł. S. Stecko, [w:] *Filozofia podmiotu*, s. 451.

²⁷ J. Górnicka-Kalinowska, *Tożsamość...*, s. 173.

Thomas Nagel wskazuje na to, że należymy do dwóch porządków: naturalnego, do którego można zaliczyć strukturę emocjonalną, wpojoną nam wiedzę moralną czy wyćwiczoną strukturę charakteru, oraz do porządku noumenalnego, w którym wyjątkowość naszych wyborów w znacznej mierze zależy od nieprzejrzystych aktów woli poddających się jedynie wewnętrznej autorefleksji i naszej własnej wizji swojej osoby. Te dwa porządki spajają się ze sobą w naszym życiu moralnym, ale tylko pierwszy z nich poddaje się dyskursywnej analizie. Natomiast drugi porządek według Nagela jest perspektywą osobistych przeżyć uwarunkowaną naszym spojrzeniem na świat. Jest to zarazem perspektywa przeżyć moralnego komfortu lub moralnej winy, doświadczenie trudu obowiązku moralnego wyboru czy łatwej rezygnacji z motywów moralnych na rzecz perspektywy bliższej pomyślności.

Na niepowtarzalność moralnej struktury osobowości wskazuje również Bernard Williams w eseju *Ile wolności powinna mieć wola*²⁸. Jego zdaniem na tyle różni się między sobą pod względem moralnej konstrukcji, że nie sposób pogodzić się ani z abstrakcyjną wizją tożsamości u Kanta, ani z ideą podmiotu jako odbiorcy stanów przyjemnych w doktrynie utylitarystycznej. Ani zasada maksymalizacji pomyślności, ani anonimowa bezstronna moralność nie oddają swoistości naszych moralnych przymysłów i racji determinujących nasze wybory. Według Williamsa różnią nas charaktery, pragnienia i projekty, co powoduje, że jesteśmy nawzajem niezastępowalni²⁹. Narracyjność naszego „ja” i całość doświadczenia moralnego, zdaniem Williamsa, nie pozwala na dzielenie naszego trwania na segmenty czasowe, które moglibyśmy nazwać naszymi przyszłymi lub przeszłymi jaźniami. Jest to zawsze jedna jaźń (*self*), perspektywa własnego życia obejmującego przyszłość i przeszłość, chociaż w perspektywie chwili bieżącej jest faktem nienaruszającym zasadniczej płynności oraz jedności czasowej życia moralnego. Składając obietnice, planując, troszcząc się o swój los, podejmując odpowiedzialność za pewne działania – dokonujemy aktu głęboko osobistego i zakładającego moją osobową i personalną tożsamość. Nie robiąc tego założenia, godzę się niejako na swoistą schizofreniczność moralną. Williams wprowadza dodatkowo wątek świadczący również o wyjątkowości i niepodzielności czasowej naszej tożsamości moralnej: kieruje nami kategorię pragnienia życia, czyli intuicja własnego jednorodnego trwania, niepoddającego się segmentacji czasowej i nieuzależnionego od siły psychologicznego i pamięciowego związku z przeszłością. Jak sądzi Górnicka-Kalinowska, instancją odpowiedzialną za ową wyjątkowość i zarazem nieprzejrzystość sylwetki moralnej jest wola. To od woli zależy nieintersubiektywny wewnętrzny akt decyzji, chociaż jego skutek – działanie – jest widoczny dla podmiotu i jego otoczenia³⁰.

²⁸ Podaję za tamże, s. 158.

²⁹ Tamże, s. 159.

³⁰ Tamże, s. 160.

Celną analizę głębokiej struktury osobowości odnajdujemy w pracach Harry'ego Frankfurta, w jego koncepcji dwupiętrowej konstrukcji podmiotu moralnego. Pierwszy poziom przejawia się w naturalnych hedonicznych odruchach, natomiast drugi poziom wyznaczają pragnienia wyższego rzędu, na którym to poziomie pojawia się wola i na mocy jej aktów decydujemy o kształcie naszych pragnień z poziomu niższego. Dla Frankfurta istotnym psychologicznym narzędziem umożliwiającym tę naturalną strukturę naszej osoby jest autorefleksyjność ujawniająca się w aktach woli wyższego rzędu. Jak zaznacza Górnicka-Kalinowska, można tu dostrzec inspirację filozofią Kartezjusza. Tylko z poziomu pragnień drugiego stopnia możemy kierować nasze intencje ku moralnym planom, które chcielibyśmy świadomie umieścić u podstaw naszej zintegrowanej psychologicznie i moralnie sylwetki. I co podkreśla autorka, Frankfurt w swojej koncepcji ocalił kategorię woli, która jest tak istotna dla obszaru autorefleksji, a nie jest tylko dyspozycją rozumu lub zmysłów³¹. Frankfurt problem natury tożsamości wiąże z określeniem uczuć jako wewnętrznych lub zewnętrznych poprzez odwołanie się do dwóch rodzajów konfliktów pragnień. Pierwszy rodzaj konfliktu pragnień dotyczy sytuacji, w której chcemy dwóch rzeczy naraz i nie możemy ich wykonać. Na przykład chcemy obejrzeć film i chcemy pójść na koncert. Rozwiązaniem tego konfliktu byłaby decyzja, którą ze wspomnianych rzeczy wolimy zrobić. Konflikty tego rodzaju wymagają jedynie uszeregowania niezgodnych pragnień, przy czym kolidujące pragnienia muszą koniecznie należeć do tego samego szeregu. Jeżeli okaże się, że dana osoba nie może zdobyć biletu do kina, to sięga po wariant pierwszy i idzie na koncert. Pierwotna decyzja rezygnacji z koncertu oznaczała jedynie, że spełnienie tego pragnienia zajmowało niższą pozycję na skali niż zaspokojenie chęci obejrzenia filmu. Natomiast gdy ktoś przeżywa konflikt drugiego rodzaju, jego problem nie polega na umieszczeniu jednego z odczuwanych pragnień na pozycji niższej na skali niż pragnienie drugie. Polega na całkowitym odrzuceniu jednego z odczuwanych pragnień. Na przykład ktoś chce sprawić znajomemu przyjemność w związku z jego ostatnim osiągnięciem, zarazem jednak odczuwa zazdrość i mściwe pragnienie wyrządzenia mu przykrości. Przy czym wyrządzenie znajomemu przykrości nie jest drugim w kolejności wyjściem w stosunku do poprzedniego, czyli komplementowania. W tym właśnie sensie pragnienie życzliwe i pragnienie zazdrosne (w przeciwieństwie do pragnień związanych z filmem i koncertem) nie należy do tego samego szeregu. Innymi słowy nie jest to konflikt, którego rozwiązanie polegałoby na uszeregowaniu sprzecznych pragnień, lecz na odrzuceniu jednego z nich. Gdy ktoś odrzuca pragnienie wyrządzenia przykrości, oznacza to, że wycofuje się z niego i umieszcza odrzucone pragnienie poza zakresem

³¹ Tamże, s. 164. Do tej koncepcji Frankfurta nawiązuje również: M. Rutkowski, *Dlaczego potrafimy działać moralnie?*, Warszawa 2010.

swych preferencji. Pragnienie to staje się w stosunku do niego pragnieniem zewnętrznym i identyfikuje się on z pragnieniem pierwszym³².

Z kolei w ujęciu Daniela Dennetta, który opisuje moralną strukturę naszego „ja”, szczególnie ważny w kontekście postulatów „bycia sobą” wydaje się warunek bycia osobą moralną, tzn. bycia zdolnym do dystansowania się od samego siebie³³.

Zdaniem Dennetta ta umiejętność przekonywania samego siebie do pewnych racji powinna kształtować naszą sylwetkę moralną lub co najmniej intencjonalny system pragnień. Jak twierdzi Dennett, uczestniczymy w wewnętrznej grze „pytań i odpowiedzi”, która powinna nas doprowadzić do pełnego zrozumienia własnych argumentów i decyzji. Powiązany z nim warunek werbalizacji rozumiany jako nadanie moralnym przekonaniom szaty pojęciowej staje się również podstawą autorefleksyjności i wewnętrznego dialogu poprzedzającego wybór. Jak sugeruje Górnicka-Kalinowska, kartezyjska pierwoosobowa samoświadomość staje się strukturą, na której może oprzeć się idea odpowiedzialności, jeżeli jest poprzedzona wewnętrznym dialogiem i jeżeli przyjmujemy, że pragnienia drugiego rzędu z koncepcji Frankfurta w aktach woli moralnej podporządkowują pragnienia z pierwszego poziomu³⁴. W tym miejscu można przytoczyć wypowiedź Ossowskiej, że odpowiedzialność za przebieg własnego życia, samodzielne nadanie sensu własnej egzystencji, odpowiedzialność za własny rozwój bywają trudne i przerażające, najdokuczliwsze jako forma samotności i najcięższe z odpowiedzialności³⁵.

Ten wątek umiejętności zachowania dystansu wobec samego siebie rozwija również Anette Baier. Odwołuje się ona głównie do procesu nabywania w wieku dziecięcym umiejętności takiego operowania wewnętrznym dialogiem, aby psychologicznie stało się możliwe tworzenie idealnych modeli postępowania. By stać się osobą moralną, trzeba wejść na drogę werbalizacji naszych myśli. Bez znajomości języka zdaniem Baier nie byłaby możliwa samowiedza. Szczególną rolę w kształtowaniu się dystansu wobec samego siebie, czyli owej świadomości autorefleksyjnej, odgrywa uczenie się zaimka drugiej osoby. Tym samym dziecko wie, że jest osobą wśród innych osób, kryteria, według których się ocenia, stają się kryteriami interpersonalnymi, których uczy się od innych, zyskując poczucie, że jest częścią społeczności powiązanej wzajemnymi zobowiązaniami. Ta struktura wewnętrznego dialogu pozwala zarówno na dystansowanie się od własnej osoby, przyglądanie się samemu sobie, jak i dzięki operowaniu zaimkiem drugiej osoby daje nam – przekonuje Górnicka-Kalinowska – możliwość skonstruowania modelu idealnej osoby jako części społecznej wspólnoty³⁶.

³² H. Frankfurt, *Identyfikacja i zewnętrżność*, przeł. S. Stecko, [w:] *Filozofia podmiotu*, s. 372-374.

³³ J. Górnicka-Kalinowska, *Tożsamość...*, s. 165-166.

³⁴ Tamże, s. 167.

³⁵ M. Ossowska, dz. cyt., s. 172.

³⁶ J. Górnicka-Kalinowska, *Tożsamość...*, s. 169.

Psychologia moralności jako istotne narzędzie wyjaśniania motywów postępowania

Analizę moralnej teorii motywacyjnej rozwija Mirosław Rutkowski, zdaniem którego należy mówić raczej o systemie motywów aniżeli o motywach, wskazując na ich złożoność³⁷. Zawężenie pojęcia motywu do określenia działania „pod wpływem motywu” i do granic ustalonych w ramach tradycyjnego modelu przyczynowego wyjaśnienia działań jest zabiegiem arbitralnym. Nie daje ono żadnej pewności co do rzeczywistych motywów postępowania i praktycznie uniemożliwia moralną ocenę działania zwolennikom poglądu, zgodnie z którym słuszność lub obowiązkowość zależy od moralnej wartości motywu, jakim kieruje się sprawca. Jednocześnie posługując się modelem przyczynowym wyjaśniania działań, poważnie ograniczamy zdolność sprawcy do decydowania o własnym postępowaniu. Z jednej strony zakładamy bowiem, że u podstaw każdego świadomego czynu musi istnieć jakiś motyw, a z drugiej uzasadniamy przekonanie, że nikt tak naprawdę nie ma wpływu na to, jaki motyw będzie faktycznie odpowiedzialny za jego działanie. Zatem tradycyjne systemy motywacyjne, utrzymujące jednopoziomową strukturę motywów oraz model przyczynowego wyjaśniania działań, wytwarzają pewną uludę – formułują niemożliwe do spełnienia postulaty, które czynią jednocześnie niezbędnymi warunkami własnych założeń³⁸.

Nie wykluczając relacyjnej natury motywacji, autor proponuje umieścić ją w takim układzie odniesienia, w którym łączy się motywy działań z wolą sprawcy. W tradycyjnym modelu motywacji mamy zwykle do czynienia z biernym dostosowaniem woli do naturalnej konfiguracji motywów pierwszego rzędu. Osoba, która nie ma tożsamości wybiegającej poza ten rodzaj motywów, nie może być zaangażowana w ich ewentualny konflikt. Identyfikuje się zwykle z pragnieniami w naturalny sposób efektywnymi i lekceważy znaczenie, jakie dla prawidłowego moralnie postępowania może mieć postawa wobec tych pragnień. Poza możliwościami sprawcy pozostaje jednak dokonywanie wobec pragnień aktów preferencji, które nie czerpałyby uprawomocnienia z owej naturalnej konfiguracji jego systemu motywacyjnego w danym czasie. Sprawca nie angażuje się bezpośrednio w wybór właściwego motywu swojego działania. Może to wynikać w ujęciu Rutkowskiego z jego niezdolności do znalezienia podstawy preferencji niezależnej od naturalnej konfiguracji motywów pierwszego rzędu. Odróżnia go to od stanowiska Frankfurta, który uważa, że wynika to albo z braku zdolności do refleksji, albo zbagatelizowania oceny własnych pragnień³⁹. Podwójna struktura motywacji sprzyja wykonywaniu tzw. aktów woli, które zakładają zaangażowanie sprawcy w dobór motywów praktycznie wszystkich czynów podlegających moralnej ocenie.

³⁷ M. Rutkowski, dz. cyt., s. 177.

³⁸ Tamże, s. 178.

³⁹ Tamże, s. 179.

Wpisanie dwupoziomowej struktury systemu motywacyjnego w model przyczynowego wyjaśnienia działań jest niemożliwe. Kwestia określonego zaangażowania nie dotyczy bowiem w tym przypadku relacji między tym, co osoba czyni, a tym, jakie ma motywy do działania. Dotyczy ona relacji pomiędzy motywami znajdującymi się na różnych poziomach.

Propozycja Rutkowskiego zmiany tradycyjnego sposobu rozumienia wyrażenia „działać pod wpływem motywu” podważa przyjmowaną tradycyjnie w etyce definicję motywu jako narzędzia dla każdej motywacyjnej teorii obowiązku. Zwrot „działanie pod wpływem motywu” znacznie zmienia swoje pierwotne znaczenie. Wyraża on świadomie utrzymywaną w trakcie działania postawę wobec motywów bezpośrednio odnoszących się do tego działania. Dystans wobec motywów pierwszego rzędu, jak zakłada ta interpretacja, najpełniej uwidacznia się w wyrażeniach „działać zgodnie z własną wolą” lub „działać wbrew własnej woli”. Dotyczy to każdego, kto podejmuje działanie, ale nie chce się identyfikować z motywem, który go do niego skłonił⁴⁰. Istotny jest fakt, że warunkiem posiadania motywów drugiego rzędu nie jest ich skuteczność, lecz samo wyrażenie aktu woli, tj. zajęcie określonej postawy wobec realnie istniejącej konfiguracji elementów systemu motywacyjnego na poziomie pierwotnym. Czasem więc, aby poprawnie opisać i zrozumieć postępowanie moralne sprawcy, należy powiedzieć, że działając pod wpływem pragnienia, postępował on wbrew własnej woli.

Gdybyśmy założyli, jak sugeruje Rutkowski, że poczucie obowiązku spełnia warunek motywu drugiego stopnia, to połączenie woli sprawcy z pragnieniem wykonania czynu uwzględni możliwość rozmyślnego kształtowania tego typu pragnień.

Rutkowski uznaje, że jednopoziomowa struktura motywacyjna okazuje się pod pewnym względem niezgodna z teorią praktycznego sumienia. Jego zdaniem w etyce analiza motywacji musi uwzględniać oddziaływanie wszystkich znaczących elementów zespołu motywacyjnego, również poczucia obowiązku. W tej sytuacji wyjaśnianie działania w kategoriach przyczyny wyklucza faktycznie możliwość zidentyfikowania pojedynczego motywu; motyw jest tu bowiem wypadkową czynników składających się w danym czasie na zespół motywacyjny sprawcy. Zatem nie możemy stwierdzić, że wiemy, co zrobiłby sprawca, gdyby nie znajdował się pod wpływem tych wszystkich czynników motywacyjnych, które w różny sposób wpływały na jego wolę w czasie wykonywania działania. Zdaniem autora wola człowieka w teorii praktycznego sumienia nabiera znaczenia dopiero w ramach podwójnej struktury motywacji, przy założeniu, że poczucie obowiązku pełni funkcję motywu drugiego stopnia⁴¹.

Moralna tożsamość sprawcy wykraczająca poza pierwszy poziom jego systemu motywacyjnego musi się opierać na dodatkowym założeniu, że również pragnienia

⁴⁰ Tamże, s. 180.

⁴¹ Tamże, s. 184.

odnoszące się do działań, które są niezbędne dla ustanowienia obowiązku, muszą być powołane do istnienia zgodnie z jego wolą i decyzją⁴². Dla moralnych rozstrzygnięć nie jest tak istotne, które pragnienia (pierwszego czy drugiego rzędu) wezmą górę i będą stanowić faktyczny motyw naszego postępowania. Obowiązek bowiem nie dotyczy jedynie relacji między tym, co chcemy robić, a tym, co robimy, dotyczy raczej samych pragnień na drugim poziomie motywacyjnym, które wspólnie ustanawiają nowy rodzaj motywacji, nazywany niekiedy „aktami woli”. Obowiązek moralny pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy nasze przekonania ustanawiają na drugim poziomie motywacji pragnienia, aby przedsięwziąć pewne czynności, w wyniku czego możemy również pragnąć ich wykonania⁴³.

Psychologia moralności jako narzędzie wspomagające zwalczanie niespójności zachowań moralnych w różnych obszarach życia człowieka

Problem spójności ludzkiego postępowania na gruncie filozofii, życia codziennego i aktywności zawodowej stanowi dodatkowy wątek szukania sensu hasła „poznaj samego siebie” i „bądź sobą”. Thomas Likkon, podkreślając ważność postulatu poznawania motywacyjnych uwarunkowań działania człowieka, zwraca uwagę na fakt, że same dane dotyczące zachowań ludzkich mówią nam niewiele, jeśli nie uwzględnia się ich poznawczo-motywacyjnych uwarunkowań. Tym bardziej że jego zdaniem ciągłość i spójność ludzkiego zachowania są znacząco bardziej widoczne w dłuższym czasie ludzkiego życia niż nawet w najlepiej skonstruowanych eksperymentach chwytających ludzkie zachowania w pojedynczych sytuacjach⁴⁴. Tę prawidłowość potwierdza również Norma Haan, gdy przestrzega przed błędem empiryzmu, który polega na tym, że sprowadza się całą moralność do aktualnie obserwowanych danych. A przecież ludzkość często ceniła takie moralności, które nie zawsze i nie w pełni były wprowadzane w życie⁴⁵.

Zagrożeniem dla spójności podmiotu moralnego jest zdaniem Alistaira MacIntyre’a zjawisko fragmentacji związane ze zróżnicowaniem ról i struktur instytucjonalnych, które charakteryzują każdy porządek społeczny. Ponadto zachodzi odpowiednio do stopnia, w jakim każda sfera aktywności społecznej zyskuje własną strukturę ról rządzącą się własnymi specyficznymi normami, względnie niezależnie od innych takich sfer. W każdej dziedzinie normy dyktują, jaki typ rozważań należy uznać w podejmowaniu decyzji, które zaś należy wykluczyć. Jednostki rozpraszają się w odmiennych

⁴² Tamże, s. 294-295.

⁴³ Tamże, s. 295.

⁴⁴ P. Żylicz, *Psychologia moralności. Wybrane zagadnienia*, Warszawa 2010, s. 106.

⁴⁵ Tamże.

rolach, grając jedną rolę w życiu rodzinnym, zupełnie inną w miejscu pracy, klubie sportowym itp. Jednostki takie dostosowują się do wymogów narzuconych na ich rolę w tej sferze i nie potrafią zdystansować się od tych ról i od tych wymogów⁴⁶. Jeżeli jednostki zbliżają się do warunków tego rodzaju podzielonej osobowości, to nie można w uzasadniony sposób uznawać ich za odpowiedzialne za swoje czyny w taki sposób, w jaki odpowiedzialne są podmioty moralne.

Problem spójności i niespójności zachowań moralnych daje się zaobserwować ze szczególną siłą w zróżnicowaniu między życiem prywatnym i zawodowym, zwłaszcza biznesowym, na co zwraca uwagę Piotr Żylicz. Konsekwencją utrwalania się negatywnych doświadczeń dotyczących łamania standardów etyki zawodowej jest zjawisko narastania dysonansu poznawczego. Najbliższe problematyce moralnej pozostaje jego zdaniem rozumienie dysonansu jako konsekwencji zaangażowania się w działanie, które jest sprzeczne z wizją siebie jako osoby porządnej i rozsądnej⁴⁷. Jednym ze sposobów redukcji dysonansu jest usprawiedliwianie samego siebie. Może mieć charakter zmiany postawy poprzez bagatelizowanie czy zaprzeczanie negatywnym konsekwencjom określonych działań, wynajdywanie przyczyn zewnętrznych do wyjaśniania tych działań, odrzucanie własnej odpowiedzialności, wskazywanie na brak możliwości kontroli własnych działań bądź na zewnętrzne naciski społeczne. Stosowane w praktyce techniki w celu neutralizowania dysonansu spowodowanego niemoralnymi działaniami w sferze gospodarczej (założenie, że działalność biznesowa nie podlega ocenie moralnej; dokonywanie reinterpretacji rzeczywistości w kierunku nazywania moralnym tego, co ewidentnie narusza dobra i prawa) mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji w strukturze osobowości. Ugruntowanie takich mechanizmów w trwały sposób myślenia, odczuwania i zachowania może generować zjawisko anomii osobowościowej, rozumianej jako specyficzny stan, który zniekształca regulację wartościowo-normatywną danego człowieka. Anomikiem jest człowiek, u którego oprócz przekonań o własnych walorach moralnych współwystępują przekonania i techniki manipulacji poznawczej pozwalającej na wybór korzyści (wbrew uznawanym wartościom) bez odczuwania poczucia winy⁴⁸. Zdaniem Piotra Żylicza rozszerzona analiza moralnego funkcjonowania ludzi, m.in. poprzez uwzględnienie różnic zachodzących między moralnością praktykowaną a postulowaną, uwzględniająca również to, co nieustająco cenione, zwiększa możliwość postrzegania ludzi jako istot względnie spójnych⁴⁹. Właściwe by było jeszcze przytoczenie uwag Ossowskiej na temat różnego znaczenia, jakie można nadać wyrażaniu „rządzić się czymś” czy „kierować się czymś”. Wśród wymienionych

⁴⁶ A. MacIntyre, *Etyka i polityka*, przeł. A. Chmielewski, Warszawa 2009, s. 283-284.

⁴⁷ P. Żylicz, dz. cyt., s. 101.

⁴⁸ Tamże, s. 105.

⁴⁹ Tamże, s. 107-108.

znaczeń najbliższe postulatowi „poznaj samego siebie” i „bądź sobą” jest to, w którym rządzenie się rozumem oznacza, że jesteśmy zdolni do:

[...] sformułowania i uzasadniania naszych przekonań, nie fałszując tych procesów dla uzgodnienia ich z naszymi potrzebami i upodobaniami, tam gdzie nasze interesy są zaangażowane. Rządzimy się rozumem, jeżeli jesteśmy zdolni do poglądów niekatatymicznych, do poglądów niebędących, tzw. racjonalizacją naszych tajonych pragnień⁵⁰.

W przytoczonych analizach przeważają wnioski autorów, którzy opowiadają się za jednością osoby i jednością działań, pod warunkiem że te działania nie będą rozpatrywane jedynie w kategorii praw przyczynowo-skutkowych, tzn. na poziomie pierwotnych pragnień i motywów. Realizacja haseł „poznaj samego siebie” i „bądź sobą” może stać się podstawą rozumienia naszej osobowości, pragnień, motywacji, mechanizmu decyzyjnego, o ile będą umocowane na gruncie szeroko rozumianej wiedzy o człowieku, w czym istotnym dopełnieniem stają się rozważania obejmujące filozofię podmiotu i psychologię moralności. Profesjonalny coach, pogłębiając swoje przygotowanie o wiedzę, jaką dostarcza filozofia, może jakościowo lepiej towarzyszyć klientowi. Otrzymując wiedzę, która zwraca jego uwagę na złożoność systemu motywacyjnego, ze szczególnym uwzględnieniem motywacji i pragnień drugiego stopnia, dostrzegając wagę samooceny i samorefleksji przejawiającej się w umiejętności prowadzenia wewnętrznego dialogu i postawy dystansowania się od pierwotnych pragnień i motywów działania, zyskuje narzędzia pozwalające uaktywnić potencjał właściwy dla określonego człowieka.

Psychologia moralności powinna również znaleźć swoje miejsce w nauczaniu akademickim jako dyscyplina wspomagająca coaching.

Bibliografia

- Górnicka-Kalinowska J., *Wstęp*, [w:] *Filozofia podmiotu*, oprac. J. Górnicka-Kalinowska, Warszawa 2001, s. 5-9.
- Górnicka-Kalinowska J., *Tożsamość, wola, działania moralne*, Warszawa 2012.
- Frankfurt H., *Identyfikacja i zewnętrżność*, przeł. S. Stecko, [w:] *Filozofia podmiotu*, oprac. J. Górnicka-Kalinowska, Warszawa 2001, s. 363-375.
- Kotarbiński T., *Medytacje o życiu godziwym*, [w:] tenże, *Pisma etyczne*, P.J. Smoczyński (red.), Wrocław-Warszawa 1987, s. 361-420.
- Krämer H., *Etyka integralna*, przeł. M. Poręba, Nowa Wieś k. Torunia 2004.
- Krawczyńska-Zaucha T., *Etyka w coachingu. Źródła efektywnego zarządzania*, Kraków 2019.
- MacIntyre A., *Etyka i polityka*, przeł. A. Chmielewski, Warszawa 2009.
- Ossowska M., *Motywy postępowania. Z zagadnień psychologii moralności*, Warszawa 2002.

⁵⁰ M. Ossowska, dz. cyt., s. 38.

- Platon, *Laches*, [w:] *Filozofia starożytna, wiek V-IV. Cz. 2, Demokryt, Sokrates, Platon, Arystoteles*, wybór tekstów J. Gajda, Wrocław 1987, s. 35-58.
- Przełęcki M., *Racjonalistyczne dziedzictwo szkoły lwowsko-warszawskiej*, [w:] tenże, *O rozumności i dobroci. Propozycje i morały*, Warszawa 2002, s. 9-19.
- Rutkowski M., *Dlaczego potrafimy działać moralnie?*, Warszawa 2010.
- Sutherland S.R., *Integralność a tożsamość*, przeł. S. Stecko, [w:] *Filozofia podmiotu*, oprac. J. Górnicka-Kalinowska, Warszawa 2001, s. 451-460.
- Stevenson L., Haberman D.L., *Dziesięć koncepcji natury ludzkiej*, przeł. U. Wieczorek, Wrocław-Warszawa 2001.
- Żylicz P., *Psychologia moralności. Wybrane zagadnienia*, Warszawa 2010.

Postulaty „poznaj samego siebie” i „bądź sobą” jako przykład komplementarności doradztwa filozoficznego i coachingu

Abstrakt: Przytoczone analizy dotyczące mechanizmu kształtowania każdego indywiduum wskazują na ich ścisły związek z rozumieniem natury ludzkiej, systemu motywacyjnego, podmiotowości osobowej, jej tożsamości i spójności. Różne znaczenia, jakie nadajemy postulatom „poznaj samego siebie” oraz „bądź sobą”, znajdują swoje odzwierciedlenia w rozwiązaniach, projektach obecnych na gruncie tradycji filozoficznej, ze szczególnym uwzględnieniem psychologii moralności. Zachodzi zatem korelacja między celami realizowanymi w coachingu a zadaniami doradztwa filozoficznego. Zwrócenie uwagi na tę prawidłowość powinno stanowić jeden z warunków profesjonalizmu w zawodzie coacha.

Słowa kluczowe: psychologia moralności, coaching, podmiot moralny, motyw, natura ludzka, pragnienia, tożsamość osobowa

The postulates of “know yourself” and “be yourself” as an example of the complementarity of philosophical counseling and coaching

Abstract: The analyzes presented above concerning the mechanisms of each individual indicate their close connection with the understanding of human nature, the motivational system, personal subjectivity, its identity and coherence. The different meanings that we give to the postulates “know yourself” and “be yourself” are reflected in the solutions and projects present in the philosophical tradition, with particular emphasis on the psychology of morality. Therefore, there is a correlation between the goals pursued in coaching and the tasks of philosophical counseling. Paying attention to this regularity should be one of the conditions of professionalism in the profession of a coach.

Keywords: psychology of morality, coaching, moral subject, motives, human nature, desires, personal identity.

Joanna Zegzuła-Nowak

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0003-4280-849X

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr13>

Między odpowiedzialnością a sumieniem. Wyzwania etyczne zawodu coacha jako profesji o charakterze rozwojowo-pomocowym

Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.
Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.

Arystoteles

Współczesny imperatyw perfekcjonistyczny. Rola działalności eksperckiej w zakresie wspierania procesu doskonalenia się człowieka

Współcześni badacze coraz częściej zauważają, że funkcjonujemy w rzeczywistości wymagającej od jej uczestników stałego doskonalenia się¹. Postulat samodoskonalenia staje się dziś coraz bardziej powszechnym synonimem sukcesu². Sukces zaś staje się prostym analogonem szczęścia/samospełnienia. Stąd też w przestrzeni publicznej z coraz większą emfazą promuje się hasła indywidualnego udoskonalania się i rozwoju, nawołując do pozytywnego i zarazem świadomego myślenia oraz kreowania swego życia w myśl specyficznie formułowanych życiowych dyrektyw typu: „Musisz tylko wystarczająco chcieć i ciężko pracować, a uda ci się wszystko. [...] Przekaz ich jest prosty: Liczy się skuteczność, a przegrani nie mają prawa głosu”³. Co ciekawe, ludzkie spełnienie sprowadzane jest tu zazwyczaj nie tyle do wartościowej wewnętrznej przebudowy, pracy nad ubogacaniem swego wnętrza, rozwijania przymiotów charakteru czy aksjologicznych dyspozycji istotnych w relacjach międzyludzkich, ile do osiągnięcia celów, wpisujących się we współcześnie narzucany skomercjalizowany model życia,

¹ Por. M. Halbner, *Przedmowa do polskiego wydania. Nie ma nic złego w czuciu się dobrze. Nie jest jednak dobrze, kiedy masz poczucie, że nie możesz czuć się źle*, [w:] C. Cederström, A. Spicer, *Pętla dobrego samopoczucia*, tłum. Ł. Żurek, Warszawa 2016, s. VIII.

² Por. tamże. Tym samym ulega on znacznemu zawężeniu znaczeniowemu.

³ Tamże, s. IX.

zogniskowany przede wszystkim na jego aspekcie wizerunkowym. W tak przyjętej perspektywie życiowy dobrostan człowieka ujmowany jest często w kategoriach o charakterze zgoła fasadowym, znacznie spłycających ujęcie ludzkiej istoty, jej aktywność i potrzeby, tj.: powierzchowność, aparycja, status ekonomiczno-bytowy, komercjalizacja rezultatów działania, społeczny prestiż, uznanie, popularność⁴. Stąd też współczesny człowiek, zamiast rozwijać swą antropologiczną pełnię, stawiać się w sposób istotny lepszym, mierzyć się ze słabościami charakteru pojawiającymi się na drodze do jego moralnego optimum, bierze udział w swoistej sztafecie sukcesu, próbując wpisać się w tak promowany „wzorzec eudajmonistyczny”.

Co więcej, w działaniach tych przewrotnie wykorzystuje się chętnie, niczym swego rodzaju slogany, dyrektywy różnych koncepcji z zakresu etyki normatywnej, zorientowanych perfekcjonistycznie. Niestety czynione jest to zazwyczaj zbyt wyrwkowo, powierzchownie i mało wnikliwie. Ich pełen intelektualny przekaz ulega zawężeniu, trywializacji czy też po prostu zniekształceniu, stanowiąc zarazem karkołomną próbę połączenia go ze współczesnym światem przemysłu z tzw. szeroko rozumianego obszaru wellness⁵. Ten zaś składa człowiekowi obietnicę osiągnięcia przezeń swoście rozumianego dobrostanu, bazując na optymalizacji jego indywidualnego, w różny sposób rozumianego potencjału. Co znamienne, choć nawiązuje się tu do koncepcji etycznych zakorzenionych od stuleci w kulturze, których wspólnym mianownikiem jest dobro i ukierunkowanie się człowieka na moralną samoopptymalizację, to sam postulat doskonalenia się niekoniecznie już ma wymiar moralny, który w kontekście rozwijania ważnych atrybutów człowieka winien być w sposób istotny uwzględniony⁶. Jak zaś zaznacza S. Konstańczak, jeśli przyjmujemy, że zainteresowaniem etyki jest dobro, to

⁴ Jak podkreśla M. Halbner: „[...] nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, od czasu, kiedy powstały masowe media, jesteśmy codziennie bombardowani wizerunkami, które zapadają gdzieś w obszarze naszego ciała migdałowatego i formują się w zastanawiający fantazmat ideału, do którego według naszych przeczuć powinniśmy dążyć”. Tamże, s. VII-VIII.

⁵ Anglojęzyczny termin „wellness” odpowiada polskojęzycznemu słowu dobrostan. Współcześnie najczęściej pojawia się ono w przestrzeni działalności komercyjnej. W tym ujęciu stanowi swoiste pojęcie-cel, wpisujące się we współczesną szeroko rozumianą działalność komercyjną, związaną z „poprawianiem” (ulepszaniem) posiadanych przez człowieka własności przede wszystkim fizycznych, ale także emocjonalno-umysłowych. Co za tym idzie, nie musi odnosić się do własności wartościowych moralnie ani do holistycznego ujęcia człowieka, skupiając się przede wszystkim na sferze wizerunkowej. W tym kontekście zatem ma nieco pejoratywny wydźwięk. „Wellness to we współczesnym świecie słowo-klucz pozwalające sprzedać wszystko. [...] Słowo wellness jest synonimem współczesnego przemysłu dbania o siebie [...]”. Tamże, s. XIV.

⁶ Jak podkreśla W. Tatarkiewicz, aspekt moralny w rozważaniach o doskonałości stanowi istotne jej ujęcie. Sprzęgnięcie idei doskonałości z moralnym kształtowaniem człowieka i w rezultacie dążenie do jego życiowej pełni ma w kulturze europejskiej bogate zaplecze intelektualne, uświęcone wielowiekową tradycją. Jak wskazuje filozof: „Europejskie dzieje etycznego zagadnienia doskonałości słusznie jest rozpatrywać od Platona; wprawdzie nazwą «doskonałość» rzadko się posługiwał, ale idea dobra, podstawowe pojęcie jego filozofii, zaledwie różniła się od idei doskonałości, i przekonaniem jego było, że zbliżenie się do niej czyni ludzi doskonałymi. Niewiele później stoicy [...] wprowadzili do etyki pojęcie doskonałości. Określali je jako harmonię: harmonię człowieka z przyrodą, z samym sobą, z rozumem. Kto ją osiągnie, tego życie będzie doskonałe; posiadzie bowiem wszystko to, co jest naprawdę cenne i naprawdę potrzebne”. W. Tatarkiewicz,

tym samym sfera ludzkich działań i powinności winna dotyczyć górnej granicy możliwości człowieka, ukierunkowanych na jego realizację⁷.

Co więcej, pojawiające się współcześnie tendencje związane z imperatywem doskonalenia się są także niepokojące ze względu na to, że przyjmują swoiście zorientowaną, niezwykle uproszczoną i ograniczoną wizję człowieka, którego istotą czy też życiowym credo winno być stałe dążenie do swej pełni, nie tyle jednak poprzez działanie w zgodzie ze swą naturą, istotą, ile swoiste „przekraczanie siebie”⁸. Tym samym wykazują one kompletny brak zrozumienia dla złożoności bytu ludzkiego, dla którego także niedoskonałość stanowi konstytutywną cechę, stanowiącą zarazem o jego unikatowości. W społeczeństwie na sile przybiera zaś narracja, w której nie ma już miejsca na słabość, zmęczenie, smutek. Wszystko to bowiem wymaga natychmiastowej korekty. Współczesny człowiek zatem coraz silniej odczuwa presję owego samorozwoju, wydobywania swych zasobów, budowania swego wizerunku jako jednostki, której sprzyja nie tyle fortuna, ile jego wewnętrzna determinacja.

Człowiek niewpisujący się w ten nurt aktywności naraża się na poczucie winy, a coraz częściej musi liczyć się także z tym, że odpowiedzialnością społeczną może stać się dlań bojkot towarzyski, a nawet społeczny ostracyzm. Stąd, jak podkreślają badacze: „jeśli nie potrafimy przeżyć każdego naszego dnia, jakby był naszym ostatnim, wywołuje to w nas poczucie porażki”⁹. Coraz częściej podkreśla się również, że indywidualny sukces, rozwój i stopień doskonałości/samorealizacji człowieka zależy od stopnia uświadomienia sobie przezeń posiadania określonych celów i powinności oraz gotowości do ich realizacji. Człowiek zaczyna odczuwać presję, brzemię tego swoistego społecznego imperatywu działania. W myśl hasła: „Aby stać się sobą, musisz stawać się lepszy, aby stawać się lepszy, musisz osiągać swoje cele”¹⁰.

O doskonałości [Wybrane eseje], Lublin 1991, s. 36. Zob. także S. Konstańczak, *Doskonałość jako problem moralny w pracach Władysława Tatarkiewicza*, „Sofia” 2016, nr 16, s. 157-176.

⁷ Por. S. Konstańczak, dz. cyt., s. 157. Ten imperatyw etyczny może być inspirowany np. starożytnym nurtem eudajmonistycznym, w którym doskonalenie się człowieka rozumiane jako działanie zgodne z jego naturą (którą upatrywano w rozumie) stanowiło drogę do szczęścia. Doskonałość jednostki stanowiła tym samym dobro najwyższe.

⁸ Obecnie wartościową alternatywą dla tych tendencji może być np. tzw. współczesna etyka cnót, określana również etyką podmiotu, odnosząca się źródłowo do nurtu klasycznej aretologii. Ujmuje ona bowiem człowieka w znacznie pogłębionej perspektywie ontycznej. Nie oferuje ona wizji ludzkiego szczęścia płytko zakotwiczonej w stałej autokorekcyjnej wszelkich posiadanych braków. Daje ona człowiekowi wręcz przyzwolenie na mozołną pracę nad swym moralnym ja. Naczelną ideą wpisujących się w ten nurt etyk nie jest bowiem dążenie do ideału szczęśliwego życia mierzonego poprzez takie terminy jak sukces, skuteczność, osiąganego poprzez swoiste „mocowanie się z sobą”, ale budowanie człowieka wewnętrznie wartościowego (a więc zgodnie z jego naturą, odpowiadającą zarazem jego ludzkiemu potencjałowi) i w ten sposób spełnionego. Stąd też, jak podkreślają badacze, tak zorientowane nurty etyczne koncentrują się na „odpowiednim wychowaniu moralnym sprawcy: kształtowaniu jego intencji, motywacji, moralnych postaw; doskonaleniu dobrych moralnie dyspozycji – cnót”. N. Szutta, *Status współczesnej etyki cnót*, „Diametros” 2004, nr 1, s. 71.

⁹ M. Halbner, dz. cyt., s. VIII.

¹⁰ C. Cederström, A. Spicer, dz. cyt., s. 14.

Stąd też w ciągu ostatnich lat obserwujemy stały wzrost zainteresowania i zarazem zapotrzebowania na działalność ekspercką, mającą wspierać tak rozumiany proces doskonalenia się człowieka, który, jak zakłada się zazwyczaj, przebiec ma w jakimś określonym obszarze jego życia (np. zdrowotnym, wizerunkowym, zawodowym) oraz zakresie czasowym. W ten sposób proces doskonalenia się człowieka ze sfery moralnej wkracza w strefę działalności komercyjnej.

W odpowiedzi na te tendencje pojawiła się także skomercjalizowana działalność zawodowa, bazująca na swoistym, najczęściej chwytliwym marketingowo przekazie – pod hasłami typu „zbuduj swoją osobistą markę”¹¹. Na rynku usług zawodowych pojawiają się różnorodne oferty świadczące wsparcie w procesie przemianowania ludzkiego życia w pożądanym kierunku. Ich realizacją zajmują się przede wszystkim szeroko rozumiane i specyficznie ukierunkowane zawody rozwojowo-pomocowe, dla których przyjmuje się często wspólną nazwę trenerów personalnych¹². Ich reprezentanci oferują swoje usługi jako praktyczne i nastawione na konkretny rezultat naprawczy, który ma nastąpić w spodziewanej, zazwyczaj niezbyt odległej perspektywie czasowej.

Co ważne jednak i zarazem dalece niepokojące, zawody te niekoniecznie mają wiele wspólnego z istotą profesji określanymi jako tzw. helperzy¹³, którzy za swą zawodową misję przyjmują, w ramach pełnionej służby społecznej, odpowiedzialność za czyjeś dobro, jego ochronę lub realizację. Stąd też podlegają określonym standardom etyczno-prawnym, określonym najczęściej poprzez kodeksy etyki zawodowej oraz ustawy o wykonywaniu zawodu. W ten sposób sprawuje się pieczę nad prawidłowym wykonywaniem danego zawodu oraz zabezpiecza przed możliwością nadużyć.

Zawód coacha jako profesja o charakterze rozwojowo-pomocowym

W profil działalności eksperckiej wspierającej proces doskonalenia się jednostki wydatnie wpisuje się także, cieszący się coraz większym zainteresowaniem, zawód coacha. W profesji tej proces samoeksploracji oraz wydobywania wewnętrznych potencjałów

¹¹ Zob. np.: <https://www.wsb.pl/opole/aktualnosci/zbuduj-swoja-marke-osobista-bezplatne-warsztaty-line> (dostęp: 11.10.2022); <https://app.evene.pl/event/zbudujsiebie> (dostęp: 15.11.2022); <https://www.grupa-tense.pl/blog/personal-branding-jak-zbudowac-marke-osobista/> (dostęp: 15.11.2022).

¹² Co ciekawe, niektórzy badacze, podkreślając merkantylno-usługowy charakter tej aktywności, nazywają ją wprost „sprzedawaniem”. Por. M. Halbner, dz. cyt., s. IX.

¹³ Jak podkreśla B. Kudlińska-Wodo: „*Helping professions* traktujemy [...] jako profesje, których zadaniem jest rozwijanie, rozwiązywanie problemów związanych z dobrostanem psychicznym, emocjonalnym, fizycznym, duchowym czy też intelektualnym, związanych z pracą socjalną, mediacją rozumianą jako pomoc w rozwiązywaniu problemów, medycyną, psychoterapią, poradnictwem psychologicznym, edukacją i szkoleniem”. B. Kudlińska-Wodo, *Deontologia profesjonalnego działania w zawodach pomocowych w świetle analizy kodeksów etycznych*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica” 2019, nr 69, s. 94.

uznaje się za główne narzędzie do indywidualnej lub zbiorowej samorealizacji i samopoprawy człowieka. Jak podają statystyki, na całym świecie żyje kilkadziesiąt tysięcy coachów¹⁴. Jak zaznacza Iwona Ślęzak-Gładzik: „także w Polsce coaching staje się coraz bardziej popularną metodą wspierania rozwoju ludzkiego potencjału. Korzystają z niego osoby prywatne, przedstawiciele biznesu, organizacje państwowe i pozarządowe”¹⁵.

Co ważne, stopień ich zawodowego przygotowania bywa niezwykle zróżnicowany: począwszy od ludzi z niewielkim lub żadnym wykształceniem po wysoko wykwalifikowanych przedstawicieli innych profesji – np. psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów, którzy poprzez uzupełnienie wykształcenia o kompetencje z zakresu coachingu chcą wzbogacić swoje zawodowe oblicze.

Sytuacja ta zaś implikuje istotne pytanie o stopień i zakres jego profesjonalizacji. Czy jest to zawód, któremu przyświeca realna misja pomocowa, czy też może jedynie komercyjna działalność rozwojowa, ujęta w atrakcyjną formę przekazu? W odpowiedzi na to pytanie warto uściślić zatem, czym jest ze swej istoty coaching oraz jakie są teoretyczne ramy wyznaczające standardy jego uprawiania.

Ideą przyświecającą pracy coacha jest wspieranie człowieka w stawianiu przed sobą konkretnych zindywidualizowanych celów oraz dążenie do ich realizacji celem poprawy jakości jego życia¹⁶. Przy czym definicja coachingu, ujęta po raz pierwszy w *Kodeksie Etycznym Międzynarodowej Federacji Coachingu*, szczególnie naciska kładzie na rozwój osobowości klienta, wydobycie jego wewnętrznych zasobów, uświadomienie mu jego mocnych stron. Jak czytamy bowiem: „Coaching: [to] towarzyszenie klientowi w kreatywnym procesie, który skłania do myślenia i inspiruje do maksymalizacji zawodowego i osobistego potencjału”¹⁷. Coach ma zatem wskazać człowiekowi, jak znaleźć drogę do skutecznego działania (swoisty klucz do samego siebie), wzbudzić motywację, zachęcać do działania¹⁸. Tak rozumiana idea zawodu opiera się niewątpliwie na założeniu, że w skuteczności działania leży klucz do życiowego sukcesu. Przy czym pozytywne efekty procesu coachingowego zależą nie tylko od zaangażowania i wiedzy coacha. Proces coachingowy zakłada aktywny udział obu stron interakcji, coacha oraz klienta. „Obie strony muszą wykazać wzajemne zaufanie i otwartość, które

¹⁴ Liczba coachów stale wzrasta. Por. np. <https://xmonks.com/coaching-industry-global-opportunities-market-and-growth> (dostęp: 24.01.2023); <https://internationalcoachingcommunity.com/coaching-the-world> (dostęp: 24.01.2023); <https://coachingfederation.org> (dostęp: 24.01.2023); <https://poland.internationalcoachingcommunity.com/about-icc/?lang=pl>, <https://icf.org.pl> (dostęp: 20.01.2023).

¹⁵ I. Ślęzak-Gładzik, *Zawód coach. Kształcenie coachów w Polsce*, „Humanities and Social Sciences” 2015, nr 4, s. 183.

¹⁶ Jak głosi jeden z kodeksów etycznych coachingu: „Coach wspiera klienta w odkrywaniu i efektywnym wykorzystaniu osobistego potencjału w celu podnoszenia jakości życia.” *Kodeks etyczny Coacha*, <https://www.izbacoachingu.com/wp-content/uploads/2020/KodeksEtycznyCoachaIC.pdf>, s. 6 (dostęp: 12.12.2022).

¹⁷ *Kodeks Etyczny ICF Polska*, <https://icf.org.pl/kodeks-etyczny/> (dostęp: 10.02.2023).

¹⁸ Por. I. Ślęzak-Gładzik, dz. cyt., s. 183.

są niezbędne dla powstania właściwych relacji między nimi. Muszą postrzegać efekty działań jako swój wspólny sukces¹⁹. Relacja coacha z klientem zatem, choć ma charakter ekspercki, to ze swej specyfiki winna być partnerska. To swoiste towarzyszenie człowiekowi w procesie samopoznania i w rezultacie doskonalenia się. Jak czytamy w opisie zawodu, coach: „pomaga klientowi dokonywać zmiany w rozwoju osobistym lub zawodowym oraz w realizacji wyznaczonych celów”²⁰. Cel ten jednak musi zostać określony w sposób wolny i świadomy przez klienta²¹.

W założeniu merytorycznym zatem zawodową misją coacha jest to, by wspólnie z klientem odnaleźć skuteczne rozwiązania zidentyfikowanych problemów²².

Relacja coachingowa jest zatem nastawiona na swoście ukierunkowany proces doskonalenia się klienta, jego wewnętrzne przemianowanie drogą samopoznania i pogłębiania samoświadomości²³. Coach zmierza do zapewnienia człowiekowi większej życiowej skuteczności, samoptymalizacji (w sferze aktywności prywatnej lub zawodowej)²⁴.

Coaching zatem stanowi profesję, która opiera się na istotnym założeniu merytorycznym, mianowicie, że człowiek z odpowiednią, fachową pomocą zdolny jest do uświadomienia sobie swych wewnętrznych zasobów, poprzez które może skutecznie dążyć do samoulepszenia. Jest to zatem zawód, który ufundowany jest na istotnym ujęciu statusu ontycznego człowieka jako bytu, który ze swej istoty ma charakter rozwojowy, dążący do swej pełni poprzez ciągły proces doskonalenia się²⁵.

¹⁹ D. Clutterbuck, *Coaching zespołowy*, Poznań 2009, s. 37.

²⁰ Stąd też przyjmuje się, że coach niczego nie uczy swego klienta, nie szkoli go, nie wyznacza mu celów do realizacji, nie rozpoznaje także żadnych jego problemów ani nie proponuje ich rozstrzygnięć. *Informacja o zawodzie Trener osobisty (coach, mentor, tutor) (235920)* w ramach projektu „Rozwijanie, uzupełnienie i aktualizacja informacji o zawodach oraz jej upowszechnienie za pomocą nowoczesnych narzędzi komunikacji – INFODORADCA+”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, infodoradca.edu.pl, <http://wuptorun.praca.gov.pl> (dostęp: 4.02.2023).

²¹ Wagę aktywnej roli klienta w procesie coachingowym oraz szacunek dla jego autonomii podkreślają liczne zapisy kodeksów etycznych. Np. *Kodeks Etyczny Coacha IC* głosi, co następuje: „Zachowaj respekt dla wyborów Klienta. [...] Coach nie ma prawa narzucać swoich poglądów, wartości czy przekonań”. Tamże, <https://www.izbacoachingu.com/wpcontent/uploads/2020/KodeksEtycznyCoachaIC.pdf>, s. 3 (dostęp: 28.09.2022).

²² Por. M. Sidor-Rządkowska, *Profesjonalny coaching. Zasady i dylematy etyczne w pracy coacha*, Warszawa 2012, s. 13-15.

²³ „Coach wspiera klienta w odkrywaniu i efektywnym wykorzystaniu osobistego potencjału w celu podnoszenia jakości życia”, *Kodeks etyczny Coacha*, <https://www.izbacoachingu.com/wp-content/uploads/2020/KodeksEtycznyCoachaIC.pdf> (dostęp: 8.12.2022). Por. D. Clutterbuck, dz. cyt., s. 17-18; J. Rogers, *Coaching*, Gdańsk 2017, s. 13-18.

²⁴ Por. E. Parsloe, M. Leedham, *Coaching and Mentoring. Practical techniques for developing learning and performance*, third edition, Londyn 2017, s. 5, 19, 21-26; B. Budzisz, *Istota coachingu*, „Ekonomia i Zarządzanie” 2011, nr 2, s. 86-87.

²⁵ Co ważne, taka perspektywa ujęcia bytu ludzkiego ma istotną podbudowę intelektualną/filozoficzną. Koresponduje znacząco przede wszystkim ze stanowiskiem Arystotelesa, który w ukierunkowaniu się człowieka na proces doskonalenia się upatrywał drogi do osiągnięcia przezeń stanu eudajmonii, czyli szczęścia. Zob. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, Warszawa 2007.

W ten sposób ujęta specyfika profesji coacha wpisuje go niewątpliwie w nurt zawodów o charakterze nie tylko rozwojowym, ale także, a może przede wszystkim, pomocowym²⁶.

Jak podkreślają badacze, zawód coacha stanowi bowiem formę profesjonalnej pomocy ludziom w wykonywaniu ich zadań w jak najbardziej skuteczny sposób²⁷. Ideę uprawiania coachingu jako profesji o charakterze rozwojowo-pomocowym oddaje szczególnie definicja sformułowana przez Roberta Diltsa, który stwierdza następująco: „Technika coachingu polega na wydobywaniu mocnych stron ludzi, pomaganiu im w omijaniu osobistych barier i ograniczeń w osiąganiu celu, a także ułatwieniu im bardziej efektywnego funkcjonowania w zespole. Coaching koncentruje się na rozwiązywaniu problemów (nie na poszukiwaniu ich przyczyn), promując rozwój nowych strategii myślenia i działania”²⁸.

Etyczny wymiar coachingu

Stąd też coaching, jak każda forma profesjonalnej pomocy związana z realizacją czyjegoś dobra, ma także swój wymiar etyczny²⁹. Wiąże się bowiem z realnym wpływem na drugiego człowieka i wynikającą z tego odpowiedzialnością³⁰. Stanowi proces, w wyniku którego ludzie mogą podejmować ważne życiowe decyzje, wykraczające swym zasięgiem dużo dalej aniżeli zakontraktowane i przeprowadzone sesje. Odkrywając niewykorzystany potencjał klienta, coach bowiem może wspierać proces zmiany w dowolnym obszarze ludzkiego życia. Może być to zatem niezwykle rozległa ingerencja, sięgająca wnętrza człowieka (jego sfery mentalnej, emocjonalnej, wolitalatywnej), jak też relacji międzyludzkich. Coach zatem, wykonując swój zawód, musi mieć pełną świadomość co do istoty i rozległości swego oddziaływania, zarówno bezpośrednio na swego klienta, jak i wobec innych ludzi. Klient bowiem pod wpływem coacha podlega procesowi zmiany, który niewątpliwie będzie rezonował nie tylko bezpośrednio na jego osobę, ale także na jego dalsze interakcje społeczne. Ukazuje to zatem ogrom wpływu i zarazem doniosłość społeczną tej profesji. Tym samym należy podkreślić, że coach jest odpowiedzialny za swą działalność zawodową nie tylko przed indywidualnym klientem, sponsorem czy środowiskiem zawodowym, ale także przed całym społeczeństwem.

²⁶ Por. M. Hujfelt-Łukasik, *Zasady etyczne pomocy psychologicznej w psychoterapii i coachingu*, [w:] W. Kaczyńska (red.), *O etyce służb społecznych*, wydanie II, Warszawa 2011, s. 199.

²⁷ Por. tamże, s. 201.

²⁸ R. Dilts, *Od przewodnika do inspiratora, czyli coaching przez duże „C”*, Warszawa 2006, s. 20.

²⁹ Zawód coacha łączy się ze wzmożoną odpowiedzialnością zawodową zarówno za sposób realizacji, jak i ostateczny rezultat podejmowanych względem klienta działań. Zob. *Kodeks Etyczny ICF*, <https://icf.org.pl/kodeks-etyczny/> (dostęp: 18.08.2022).

³⁰ O specyfice sytuacji pomocowej w pracy coacha pisze następująco M. Hujfelt-Łukasik: „Osoba zwracająca się o pomoc będzie szukać drogi do realizacji celów, wsparcia w samorozwoju”. M. Hujfelt-Łukasik, dz. cyt., s. 201.

Z influencji tej jako profesjonalista musi sobie zdawać sprawę, przede wszystkim stając wobec trudnych wyborów zaangażowanych aksjologicznie, szczególnie zaś w obliczu pojawiających się często w jego praktyce zawodowej dylematów etycznych.

Dlatego coach musi pamiętać, że aby działać profesjonalnie, powinien posiadać nie tylko kompetencje zawodowe, ale także gotowość do autonomicznego podejmowania decyzji w tych momentach, w których odwołanie się do zasad etycznych będzie niezbędne – kluczowe dla realizacji sytuacji pomocowej. Jak zaznacza Tatiana Krawczyńska-Zauchka:

Coach pracuje z klientem na poziomie jego celów, a te wiążą się nierozzerwanie z wartościami, godnością i tożsamością człowieka. Złożoność relacji coachingowej wymaga nie tylko dużej wiedzy etycznej w obszarze wykonywanego zawodu, ale przede wszystkim dużej samoświadomości standardów własnego postępowania. Dlatego świadome przyjęcie standardów etycznych w postaci kodeksu etycznego w praktyce coacha jest kluczowe, a nawet krytyczne³¹.

Współcześnie nie ma już zatem wątpliwości, że pomiędzy etycznością działania a jego skutecznością istnieje ważny związek³². Dlatego też zawód coacha, jak każda forma profesjonalnego pomagania, wymaga nie tylko wiedzy fachowej, ale także wyznaczenia określonych ram etycznych, związanych ze specyfiką dobra, które ma być realizowane oraz chronione.

Z tego też względu pojawiła się uzasadniona konieczność nie tylko sformułowania kluczowych dla profesji zasad etycznych, określenie ich istoty na gruncie coachingu, ale także ich hierarchizacja. Będzie to szczególnie ważne przede wszystkim w sytuacjach wyborów, w których alternatywy działania odwoływać się będą do odmiennych i zarazem niemożliwych do równoczesnego zrealizowania wartości.

Stąd też w poszukiwaniu odpowiedzi na wyzwania etyczne, na które narażone są reprezentanci zawodów o charakterze pomocowym, należy przede wszystkim mieć na uwadze, że profesjonalna pomoc zakłada ukierunkowanie działań na cudze dobro jako wartość nadrzędną. Dlatego też kodeksy etyczne sformułowane dla profesji coacha (analogicznie do wielu innych kodeksów etyki zawodowej) za fundamentalną dyrektywę działania uznają zasadę nadrzędności dobra klienta³³. W myśl tego

³¹ T. Krawczyńska-Zauchka, *Etyczny fundament profesjonalnego coachingu. Po co coachowi kodeks etyczny?*, „Coaching Review” 2016, nr 1, s. 19-20.

³² Stąd też na gruncie etyki zawodowej wiodącym założeniem staje się teza, zgodnie z którą nacisk na przestrzeganie kluczowych zasad etycznych w każdej profesjonalnej formie pomocy nie tylko wzmacnia możliwość realnego, czyli skutecznego pomagania, ale stanowi także niezbędne ramy dla odpowiedzialności za podejmowane działania. Por. tamże, s. 22.

³³ Jak wskazuje M. Sidor-Rządkowska: „«Coach działa dla dobra klienta» – to krótkie zdanie uznać można za najważniejszą zasadę etyki coachingu. Stanowić ona powinna podstawowy punkt odniesienia w sytuacji pojawiających się wątpliwości dotyczących przygotowania i prowadzenia sesji coachingowych”. M. Sidor-Rządkowska, dz. cyt., s. 54. Ponadto kodeksy etyki zawodowej coachingu formułują, jako wiodące, takie naczelnne zasady etyczne jak: szacunek dla autonomii klienta, dotrzymywanie zobowiązań,

założenia to ona stanowi naczelną i zarazem ostateczną regulację wyznaczającą ramy aktywności zawodowej coacha, mającą zarazem charakter rozstrzygający w sytuacjach dylematów etycznych (np. konfliktów interesów, lojalnościowych)³⁴. W świetle tych założeń zatem niezwykle istotne staje się to, by coach nie tylko stale rozwijał swoje kompetencje i warsztat pracy³⁵, ale także wiedzę etyczną oraz kształtował swą wrażliwość moralną³⁶.

Coach nie może zapominać, że podczas sesji wywiera realny i zarazem nieodwracalny wpływ na klienta, rzutujący często na całe jego życie. Musi mieć zatem stale na uwadze nie tylko to, jak mu pomóc, ale zarazem także, jak nie zaszkodzić. Sytuacje pomocowe bowiem, jak każda forma ingerencji w życie drugiego człowieka, wiążą się ze szczególną groźbą nadużyć, które pojawiają się przede wszystkim w obliczu wyborów pomiędzy interesem własnym a dobrem klienta. Wówczas, by nie wyrządzić krzywdy drugiemu człowiekowi, sama znajomość norm sprawności zawodowej może nie wystarczyć.

Należy pamiętać, że choć relacja coach–klient ma z założenia charakter partnerski, to jest ona jednak niewspółmierna. Klient nie ma bowiem dostatecznej wiedzy i miarodajnych narzędzi, które pozwoliłyby mu kontrolować skutecznie pracę coacha, stwierdzić, że w ramach posiadanej autonomii zawodowej każdorazowo wybiera on właściwe metody i narzędzia współpracy oraz że wykorzystuje je zgodnie z zakładanym celem pomocowym, że dba należycie o powierzone mu dobro, że faktycznie pomoże, że nie zawiedzie, że nie wykorzysta wiedzy, którą zdobył podczas sesji, przeciwko niemu lub dla własnej korzyści. Stąd też musi każdorazowo zaufać coachowi, jego kompetencjom, wiedzy, zawierzyć co do czystości intencji. Z kolei coach niejednokrotnie będzie musiał mierzyć się z sytuacjami, w których pojawi się pokusa i zarazem

prawdomówność i uczciwość, obowiązek zachowania tajemnicy. Por. tamże, oraz *Kodeks Etyczny ICF*, <https://icf.org.pl/kodeks-etyczny/> (dostęp: 20.08.2022); *Kodeks etyczny Coacha*, <https://www.izbacoachingu.com/wp-content/uploads/2020/KodeksEtycznyCoachalC.pdf> (dostęp: 9.02.2023) oraz *Globalny Kodeks Etyczny dla coachów, mentorów i superwizorów*.

³⁴ Co ważne, w treści kodeksów znajdują się także zapisy normatywne, bezpośrednio zalecające działania w przypadku tego typu konfliktów etycznych. Np. *Globalny Kodeks Etyczny dla coachów, mentorów i superwizorów* formułuje wobec swych członków następującą dyrektywę działania: „Stowarzyszeni nie będą wykorzystywać klienta ani osiągać niewłaściwych korzyści – finansowych i niefinansowych – z relacji z nim, a także wykorzystywać danych osobowych, zawodowych lub innych danych klienta bez jego zgody”. Tamże, <https://emccpoland.org/wp-content/uploads/2019/11/Kodeks-etyki-2021-PL.pdf>, s. 5 (dostęp: 22.09.2022).

³⁵ Na przykład jedna z dyrektyw *Kodeksu Etycznego Coacha IC* głosi, co następuje: „Pamiętaj o stałym pogłębianiu wiedzy i rozwijaniu swoich umiejętności”. *Kodeks Etyczny Coacha*, <https://www.izbacoachingu.com/wp-content/uploads/2020/KodeksEtycznyCoachalC.pdf>, s. 3 (dostęp: 9.02.2023). Z kolei *Kodeks Etyczny ICF* w sekcji poświęconej odpowiedzialności za praktykę zawodową, zobowiązuje coacha do przestrzegania dyrektywy, by się „doskonalic poprzez ciągły rozwój osobisty, zawodowy oraz etyczny”. *Kodeks etyczny ICF*, <https://icf.org.pl/wp-content/uploads/2020/07/Kodeks-etyczny-ICF-PL.pdf> (dostęp: 18.08.2022). Por. także M. Sidor-Rządkowska, dz. cyt., s. 54-55.

³⁶ *Kodeks Etyczny Coacha*, <https://www.izbacoachingu.com/wpcontent/uploads/2020/KodeksEtycznyCoachalC.pdf>, s. 1 (dostęp: 29.08.2022).

realna sposobność zrealizowania swych partykularnych interesów; w których będzie mógł wykorzystać relację z klientem dla własnej korzyści, niejednokrotnie ze szkodą dla procesu coachingowego (zakontraktowanego celu), a więc tym samym kosztem klienta.

Czy w takiej sytuacji odwołanie się do etyki zawodowej może stanowić skuteczne remedium zapobiegające działaniom wypaczającym prawdziwy, sięgający samych aksjologicznych fundamentów człowieczeństwa sens zawodu coacha? W myśl którego ma on umacniać człowieka na drodze do osiągnięcia życiowego optimum?

Czy dyrektywy kodeksów etycznych zawsze okażą się wiążące dla reprezentantów zawodu w momencie próby? Czy można liczyć zasadnie, że jak głoszą zapisy kodeksów etyki zawodowej, coachowie „nie będą wykorzystywać klienta ani osiągać niewłaściwych korzyści – finansowych i niefinansowych – z relacji z nim, a także wykorzystywać danych osobowych, zawodowych lub innych danych klienta bez jego zgody”³⁷?

Może jednak w takich przypadkach warto byłoby sięgnąć także po rozwiązania ogólnosystemowe, tj. usankcjonować także naczelne dyrektywy zawodu treścią odpowiednich uregulowań prawnych, chroniących dobro oraz interes klienta?

Problem usankcjonowania prawnego-etycznego zawodu coacha w Polsce a kwestia jego profesjonalizacji

W odpowiedzi na wyzwania etyczne związane ze świadczeniem usług profesjonalnej pomocy i zarazem w trosce o zachowanie jej najwyższych standardów etyczno-prawnych w ustawodawstwie polskim pojawił się zapis konstytucyjny dotyczący tzw. zawodów zaufania publicznego. Jest to regulacja prawna odnosząca się do specyficznych zawodów, definiowanych jako „profesje polegające na wykonywaniu zadań o szczególnym charakterze z punktu widzenia zadań publicznych i z troski o realizację interesu publicznego”³⁸. Co ważne, ze względu na wagę społecznej roli tych zawodów zapis ten wskazuje na znaczącą potrzebę ochrony prawnej (na mocy regulacji ustawowej) nie tylko przestrzegania specyficznych dla nich norm rzetelności zawodowej, ale także zasad etycznych, na których winny być one ufundowane (np. jedną z kluczowych zasad jest wymóg zachowania tajemnicy zawodowej). Zapis ten znajduje się w *Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej* z dnia 2 kwietnia 1997 r. w rozdziale I pt. *Rzeczpospolita*

³⁷ *Globalny Kodeks Etyczny dla coachów, mentorów i superwizorów*, <https://emccpoland.org/wp-content/uploads/2019/11/Kodeks-etyki-2021-PL.pdf>, s. 6 (dostęp: 22.09.2022).

³⁸ A. Krasnowolski, *Zawody zaufania publicznego, zawody regulowane oraz wolne zawody. Geneza, funkcjonowanie i aktualne problemy. Opracowania tematyczne*, Warszawa 2013, s. 13-14, https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/56/plik/ot-625_.pdf (dostęp: 23.09.2022). Por. także E. Gierach, *Dostęp do wykonywania prawniczych zawodów zaufania publicznego w świetle orzecznictwa Trybunału Konstytucyjnego*, „Zeszyty Prawnicze” 2009, nr 3-4, s. 15.

w artykule 17³⁹. Co ciekawe jednak, nie tyle definiuje on, ile przyznaje status zawodu zaufania publicznego tym profesjom, które spełniają określone kryterium formalne w postaci posiadania samorządu zawodowego (korporacji zawodowych). Samorzady zawodowe pełnią tu bowiem istotną funkcję nadzorująco-zabezpieczającą, czuwającą nad profesjonalizmem etyczno-prawnym reprezentowanych zawodów. Reprezentują one osoby wykonujące określone zawody, sprawując pieczę nad ich należyтым wykonywaniem, tj. w granicach interesu publicznego i dla jego ochrony. W szczególności zatem głównym zadaniem powierzonym samorządom zawodów zaufania publicznego jest swoiste uwierzytelnianie zawodowe zarówno w obszarze prawnym, jak i etycznym. Czynią to poprzez reglamentowanie dostępu do zawodu, prowadzenie rejestrów osób mających prawo wykonywania danego zawodu; a także kształtowanie zasad i czuwanie nad etyką wykonywania zawodu, m.in. poprzez ustalanie zasad deontologii zawodowej; a także nadzór i dbałość o odpowiedzialność zawodową poprzez sprawowanie sądownictwa dyscyplinarnego wobec swych członków. Ponadto samorzady te dbają o rozwój zawodowy poprzez doskonalenie zawodowe członków i określanie programów kształcenia w danym zawodzie⁴⁰. Co ważne, przynależność do odpowiedniego samorządu zawodowego osób wykonujących dany zawód jest obowiązkowa i stanowić ma swoisty gwarant jakości zawodowej.

Obecnie w polskim systemie prawnym obowiązują uregulowania rangi ustawowej, powołujące samorzady zawodowe dla ok. 20 zawodów zaufania publicznego⁴¹. Co ciekawe, w Polsce brak jednak konstytucyjnej oraz ustawowej definicji samego pojęcia zawodu zaufania publicznego. Określenie istoty „zawodu zaufania publicznego” znajduje się przede wszystkim w orzecznictwie Trybunału Konstytucyjnego. Możliwość zakwalifikowania danego zawodu do kategorii zawodów zaufania publicznego determinowana jest tu szczególnymi cechami takiego zawodu. Wyrok Trybunału Konstytucyjnego określa zaufanie publiczne jako „przekonanie o zachowaniu przez wykonującego ten zawód dobrej woli, właściwych motywacji, należytej staranności zawodowej oraz wiary w przestrzeganie wartości istotnych dla profilu danego zawodu”⁴².

³⁹ Zapis ten przyjmuje następującą treść: „W drodze ustawy można tworzyć samorzady zawodowe, reprezentujące osoby wykonujące zawody zaufania publicznego i sprawujące pieczę nad należyтым wykonywaniem tych zawodów w granicach interesu publicznego i dla jego ochrony”. *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., rozdział I: Rzeczpospolita, artykuł 17*, <https://www.sejm.gov.pl/prawo/konst/polski/kon1.htm> (dostęp: 14.01.2023).

⁴⁰ Por. E. Gierach, dz. cyt., s. 13-14.

⁴¹ Wśród zawodów związanych z obsługą osobistych potrzeb ludzkich znajdują się zawody związane z ochroną zdrowia (np. lekarz (w tym także weterynarii), farmaceuta, pielęgniarka, fizjoterapeuta, położna, psycholog, diagnosta laboratoryjny), pomocą prawną (np. adwokat, notariusz, radca prawny, komornik, syndyk, kurator sądowy) czy bezpiecznym zagospodarowaniem przestrzeni (np. urbanista, inżynier budownictwa) itp.

⁴² Wyrok Trybunału Konstytucyjnego z dnia 2 lipca 1997 r., sygn. akt K 41/05, s. 19-20; <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20071240871> (dostęp: 20.02.2023).

W pojęciu zawodu zaufania publicznego nie chodzi jednak tylko o „profesjonalizm, fachowość, rzetelność, bo to jest właściwe każdemu zawodowi”⁴³. Istotne jest to, że do zawodu zaufania publicznego przypisywana jest również swoista misyjność, rozumiana przede wszystkim jako służenie ogółowi, zgodnie z którą osoby wykonujące te zawody „muszą też przestrzegać wartości istotnych nie tylko dla profilu danego zawodu, ale także dla funkcjonowania państwa jako takiego”⁴⁴. Wzrasta dziś bowiem powszechna świadomość, że „sprawne i bezpieczne funkcjonowanie społeczeństw jest możliwe w dużej mierze właśnie dzięki osobom wykonującym zawody zaufania publicznego, czyli specjalistom o wysokich kwalifikacjach, z odpowiednim doświadczeniem i kierującym się misją”⁴⁵. Jak wskazuje orzecznictwo Trybunału Konstytucyjnego, zawód zaufania publicznego związany jest z udzielaniem świadczeń i wchodzeniem w kontakty z osobami fizycznymi w razie wystąpienia zagrożenia dóbr o szczególnym charakterze (np. życia, zdrowia, wolności, godności, dobrego imienia). Z tego też względu często wiąże się on z dostępem do informacji osobistych, dotyczących życia prywatnego osób korzystających z usług jego przedstawicieli. Stąd też wynika konieczność ich ochrony prawnej (ustawowej), przede wszystkim poprzez objęcie ich tzw. tajemnicą zawodową, umacniającą przekonanie społeczne o właściwym dla interesów jednostki wykorzystywaniu tych informacji⁴⁶.

Ponadto należy podkreślić, że wykonywanie zawodu zaufania publicznego określane jest nie tylko w regulacji ustawowej i poprzez działalność samorządów zawodowych, ale także normami etyki zawodowej, szczególną treścią ślubowania, tradycją korporacji zawodowej⁴⁷ i co ważne, łączy się także ze szczególnym charakterem wykształcenia wyższego i uzyskanej specjalizacji⁴⁸.

Niestety zawód coacha, mimo swej specyfiki pomocowej, rozległości społecznego wpływu oraz ciężkiej nań zawodowej odpowiedzialności, nie ma w Polsce statusu zawodu zaufania publicznego, brak dlań regulacji ustawowej określającej standardy jego wykonywania (które ściśle i jednoznacznie wskazują ścieżkę wykształcenia zawodowego czy kompetencje, jakie należy nabyć, by móc wykonywać ten zawód). Nie istnieją też

⁴³ K. Sobczak, *Zawody zaufania publicznego: mamy problemy z wykonywaniem swojej misji*, <https://www.prawo.pl/prawnicy-sady/zawody-zaufania-publicznego-mamy-problemy-z-wykonywaniem-swojej-misji,184966.html> (dostęp: 22.01.2023). Źródło: Centrum Prasowe PAP. Materiał powstał we współpracy z Krajową Izbą Doradców Podatkowych.

⁴⁴ Tamże.

⁴⁵ <https://pap-mediroom.pl/biznes-i-finance/zawody-zaufania-publicznego-bezpieczenstwo-spoeczne> (dostęp: 1.07.2023). Materiał powstał we współpracy z Krajową Izbą Doradców Podatkowych.

⁴⁶ Por. Wyrok Trybunału Konstytucyjnego, dz. cyt., s. 20.

⁴⁷ Kwestia znaczenia oraz zasadności formułowania kodeksów etycznych dla określonych profesji stanowi istotny przedmiot współczesnych teoretycznych analiz oraz dyskusji naukowych. Argumenty za oraz przeciw ich tworzeniu zestawiała celnie m.in. M. Środa. Zob. tamże, *Argumenty za i przeciw etyce zawodowej*, „Etyka” 1994, nr 27, s. 167-169.

⁴⁸ Por. Wyrok Trybunału Konstytucyjnego..., s. 25-26.

coachingowe samorządy zawodowe, reprezentujące rodzime środowisko tego zawodu, stojące na straży jego profesjonalizmu.

Zawód coacha, po ponad 2 dekadach funkcjonowania⁴⁹ w Polsce, doczekał się jedynie oficjalnej rejestracji. Stało się to w wyniku zaangażowania i prac Polskiej Izby Coachingu⁵⁰, która w 2013 roku złożyła wniosek w tej sprawie. Z początkiem stycznia 2015 roku weszło w życie *Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania*, w którym zawód coach został wymieniony w grupie specjalistów: trener osobisty (coach, mentor, tutor)⁵¹. Należy uściślić jednak, że „Wpis do klasyfikacji zawodów i specjalności nie jest równoznaczny z wpisem do Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD), w której aktualnie brak pozycji związanej z działalnością coachingową”⁵².

Wyzwania, wątpliwości i zagrożenia dla standardów etycznych wykonywania zawodu coacha w Polsce

Brak ścisłych, jednoznacznych regulacji prawnych dotyczących wykonywania zawodu coacha oraz jednoznacznych standardów co do formy kształcenia coachingowego ma niewątpliwie negatywny wpływ zarówno na wizerunek, wiarygodność, jak i sam profesjonalizm tego zawodu w Polsce. Prawo bowiem nie stawia większych obostrzeń co do wykonywania tej profesji, stąd też niemal każdy może nazwać się coachem i promować swoje usługi w tym zakresie. Jak przewrotnie zaznaczają badacze: „Jednym z uroków coachingu jest to, że każdy może się nim zajmować”⁵³. Okazuje się, że nie trzeba mieć nawet wyższego wykształcenia. Do podjęcia pracy w zawodzie nie jest bowiem wymagane prawnie posiadanie określonych tytułów, kwalifikacji czy uprawnień zawodowych.

Stąd na rynku ofert usług coachingowych, oprócz profesjonalistów rzeczywiście świadczących usługi zgodnie ze standardami i etyką zawodu, mogą także funkcjonować osoby bez odpowiedniego przygotowania, wykonujące działania, które z coachingiem mogą mieć niewiele wspólnego. Szczególnie w przestrzeni internetowej (np. w mediach

⁴⁹ Por. I. Ślęzak-Gładzik, dz. cyt., s. 187.

⁵⁰ Jak stanowi zapis ze strony internetowej Polskiej Izby Coachingu, określający misję tej organizacji: „Izba Coachingu jest niezależną organizacją reprezentującą środowisko coachingowe w Polsce. Dąży do tego, aby według określonych standardów, w poszanowaniu etyki oraz zapewniając najwyższą jakość, coaching stawał się profesją przyczyniającą się do społecznego rozwoju”, <https://www.izbacoachingu.com/> (dostęp: 5.08.2022).

⁵¹ Por. *Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania*, Dz.U. 2014, poz. 1145, s. 18 (poz. 235920); <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu20140001145> (dostęp: 20.02.2023).

⁵² Izba Coachingu, *Raport ścieżki edukacji profesjonalnego coacha*, s. 9. Zob. *Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24.12.2007 r. w sprawie Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD)*, <http://www.klasyfikacje.gofin.pl/pkd/4,0.html> (dostęp: 16.01.2022).

⁵³ C. Cederström, A. Spicer, dz. cyt., s. 12.

społecznościowych) widoczne jest bogactwo różnorodnych ofert coachingowych: kursów, szkoleń, webinarów, określanych zazwyczaj w celu ich uwiarygodnienia jako „profesjonalne”, „certyfikowane”, które są niemało płatne. Wiele z nich budzi jednak spore wątpliwości, zwłaszcza te, które sprowadzają się do kilku, kilkunastu spotkań, i to często jedynie w formie e-learningu. Stąd też pojawia się spora trudność w ocenie rzeczywistego poziomu merytorycznego świadczonych przez nie usług.

Co za tym idzie, pojawia się niepokojące pytanie: czy potencjalny klient, zainteresowany zdobyciem kompetencji w tym zawodzie, będzie potrafił wybrać ofertę szkoleniową, która rzeczywiście pozwoli mu zarówno na zdobycie wiedzy o istocie coachingu oraz umiejętności jej praktycznego zastosowania, jak i ustrzeże przed możliwością zrobienia krzywdy drugiemu człowiekowi swym nieprofesjonalnym działaniem? Stąd niczym bumerang powraca pytanie o profesjonalizm i kompetencyjność zawodu coacha. Na ile oferowane na rynku oferty zdobywania kompetencji w zawodzie coacha stanowią źródło fachowej i wystarczającej wiedzy o wykonywaniu tej profesji? Czy w tak krótkim czasie, jak oferowane przez niektóre prywatne firmy kursy czy szkolenia, jest miejsce na pogłębioną refleksję nad specyfiką zawodu, zdobycie odpowiednich kompetencji, namysł, poznanie naukowych fundamentów coachingu, uświadomienie sobie jego interdyscyplinarnego charakteru? Czy sami prowadzący prezentują odpowiedni poziom merytoryczny i mają wystarczające doświadczenie zawodowe w tym zakresie?

Należy tu zaznaczyć, że coaching jest przecież formą wspierania rozwoju osobistego i zawodowego, która bazuje na wiedzy interdyscyplinarnej o człowieku, jego rozwoju, mechanizmach poznawczych, międzyludzkiej komunikacji, współdziałaniu, funkcjonowaniu społeczeństwa. Na jego naukowe fundamenty składają się zatem nie tylko specyficzne dla profesji umiejętności i metodyka, ale także, a może przede wszystkim, wiedza z zakresu wielu różnych dyscyplin: filozofii, etyki, psychologii, pedagogiki, socjologii, antropologii, psychiatrii, nauk o kulturze, społeczeństwie, organizacji i zarządzaniu. To na bazie tej wiedzy powinno się budować relację coachingową, która ma być przecież oparta na wzajemnym porozumieniu, zaufaniu, współpracy, by móc skutecznie pomagać i nie zaszkodzić, by coach miał każdorazowo pełną świadomość ciężącej nań odpowiedzialności za cudzy los.

Wielu współczesnych reprezentantów zawodu ma już tę świadomość. Jak wskazuje np. coach Justyna Szymczyk – „Ktoś, kto chce pracować na takim stanowisku, musi mieć świadomość, że wiąże się ono z ciągłym poszerzaniem swojej wiedzy z zakresu rozwoju osobistego czy psychologii”⁵⁴. Wymaga to jednak czasu oraz zaangażowania. Odbycie choćby cyklu kursów to zdecydowanie za mało.

⁵⁴ J. Szymczyk, *Coach – kim jest i jak można nim zostać?*, <https://poradnikpracownika.pl/-coach-kim-jest-i-jak-mozna-nim-zostac> (dostęp: 17.09.2022).

Stąd też wiele organizacji branżowych, m.in. Polska Izba Coachingowa czy Polski Oddział Międzynarodowej Federacji Coachingu⁵⁵, zdając sobie sprawę z zagrożeń wynikających z tej sytuacji, stara się jej przeciwdziałać poprzez aktywność popularyzującą ideę profesjonalnego coachingu, dbałość o jakość usług coachingowych, a także promując przestrzeganie obowiązujących standardów i etyki zawodu⁵⁶. Ich działalność stanowi zatem swoisty (choć pozaustawowy) analogon samorządów zawodowych⁵⁷. Ich aktywność bowiem „ma na celu z jednej strony służbę przedstawicielom tej profesji przez kreowanie eksperckiego środowiska wymiany doświadczeń, z drugiej zaś służbę klientom – poprzez tworzenie profesjonalnych standardów świadczonych usług i utrzymywanie ich wysokiej jakości”⁵⁸. Zabiegając o dobrą reputację profesji, dążą one zatem do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa klientom i pozyskania zaufania społecznego. Jako drogę do profesjonalizacji zawodowej oferują także własne systemy akredytacji, certyfikacji i programów szkoleniowych oraz formułują kodeksy etyczne, do których przestrzegania zobowiązują swoich członków⁵⁹. Akredytacja ma zatem stanowić wynik weryfikacji kompetencji i jakości pracy profesjonalnego coacha i superwizora oraz jakości kształcenia coachów. Jak podkreśla jeden z zapisów Izby Coachingu: „Akredytacja jest postępowaniem, w którym niezależna jednostka wydaje formalne oświadczenie, że organizacja lub osoba posiada kwalifikacje do wykonywania określonych zadań. Ma to na celu zapewnienie bezpieczeństwa klientom, profesjonalizację oraz dbanie o jakość i podnoszenie standardu świadczonych usług”⁶⁰.

⁵⁵ Wśród coachingowych organizacji należy wymienić także Stowarzyszenie Coachów Polskich oraz polskie oddziały: International Coaching Community, European Mentoring and Coaching Council.

⁵⁶ Jak czytamy w opisie charakterystyki jednej z czołowych organizacji coachingowych w Polsce: „Izba Coachingu jest niezależną organizacją reprezentującą środowisko coachingowe w Polsce. Dąży do tego, aby według określonych standardów, w poszanowaniu etyki oraz zapewniając najwyższą jakość, coaching stawał się profesją przyczyniającą się do społecznego rozwoju”, <https://www.izbacoachingu.com/> (dostęp: 7.08.2022). Z kolei na stronie ICF-u znajdujemy taki oto zapis: „ICF działa na rzecz rozwoju branży usług coachingowych. Dbą o standardy kompetencyjne i etyczne. Stanowi również platformę wymiany wiedzy i doświadczeń. Oferowany przez ICF system akredytacji stawia przed coachami i szkołami coachingowymi jednakowe wymagania na całym świecie”. <https://icf.org.pl/o-nas/> (dostęp: 3.09.2022).

⁵⁷ Szczególnie widoczne jest to w przypadku Izby Coachingu, która zarówno w swym nazewnictwie, jak i głoszonych postulatach ściśle nawiązuje do działalności samorządów (korporacji, izb) innych zawodów pomocowych, określanych jako zawody zaufania publicznego. Na stronie Izby czytamy bowiem, co następuje: „Izba Coachingu jest niezależną organizacją reprezentującą środowisko coachingowe w Polsce. [...] Jest pierwszą na świecie izbą gospodarczą zrzeszającą podmioty prowadzące działalność w obszarze coachingu”, <https://www.izbacoachingu.com/> (dostęp: 7.08.2022). Zob. także *Statut Izby Coachingu*, <https://www.izbacoachingu.com/wp-content/uploads/2019/StatutIzbyCoachingu.pdf>, s. 1 (dostęp: 8.06.2022).

⁵⁸ L.D. Czarkowska, *Profesjonalizm i proces profesjonalizacji w coachingu*, „Coaching Review” 2010, nr 1, s. 43.

⁵⁹ Izba Coachingu, *Raport ścieżki edukacji profesjonalnego coacha*, s. 10-12.

⁶⁰ Izba Coachingu, *System Akredytacji*, <https://www.izbacoachingu.com/akredytacja/> (dostęp: 8.02.2022).

Czy jednak członkostwo oraz akredytacja/certyfikacja w organizacji branżowej rzeczywiście stanowią wystarczające potwierdzenie, że dany coach posiada kwalifikacje niezbędne do świadczenia profesjonalnej pomocy? Czy dają one osobom stowarzyszonym właściwe uwierzytelnienie etyczności postawy zawodowej? Czy taka forma kształcenia zawodowego coachów daje gwarancję, że gdy pojawi się problem etyczny, rzeczywiście będą oni umieli go rozpoznać i znaleźć dlań optymalne, zindywidualizowane rozwiązanie?

Czy organizacje branżowe rzeczywiście dają coachom odpowiednie przygotowanie, pozwalające na kształtowanie nie tylko umiejętności czysto zawodowych, ale także kompetencje właściwego rozeznania etycznego? Czy ścieżka akredytacji zawodowej daje wystarczającą sposobność do kształtowania wrażliwości moralnej coacha? Coach wielokrotnie stanie przeciw w swej praktyce zawodowej w obliczu wyzwań o charakterze etycznym, gdzie będzie musiał odwołać się do głosu swego sumienia, ważyć racje, argumenty, dokonywać bilansu zysków i strat, pamiętając stale o zawodowej misji pomocowej oraz spoczywającej nań odpowiedzialności zawodowej.

Czy można ufać, że akredytacja zapewni przyszłym wykonawcom zawodu wystarczające kompetencje, by w swej praktyce zawodowej kierowali się oni naczelną zasadą etyczną – nadrzędności dobra klienta, i z niej wywodzili wszelkie dalsze dyrektywy dla profesjonalnej pomocy?

Może jednak coraz szerzej oferowana ścieżka edukacji akademickiej – odbycie studiów wyższych, byłaby tutaj właściwszym rozwiązaniem w kwestii profesjonalizacji zawodowej coachingu? Także w tym wypadku rodzą się wątpliwości, głównie natury praktycznej. Wszak w światowym coachingu, przez lata, powszechną i niebudzącą większych wątpliwości merytorycznych praktyką jest uzyskiwanie uprawnień zawodowych właśnie drogą przynależności i akredytacji w organizacjach branżowych.

Ponadto kwestią otwartą pozostaje pytanie, czy obecny system szkolnictwa wyższego ma wystarczająco przygotowaną merytorycznie kadrę oraz siatkę programową, uwzględniającą w pełni specyfikę tego zawodu. Gdyby bowiem przyjąć, że wykładowcami powinni być głównie praktykujący, doświadczeni coachowie, to znowu popadniemy w sytuację błędnego koła – wracając źródłowo do systemu edukacji zawodowej oferowanej przez organizacje branżowe. Profesjonalni coachowie są bowiem najczęściej ich członkami i tam też nabywali wykształcenie i umiejętności praktyczne niezbędne do wykonywania zawodu.

Czy zatem uregulowanie prawne profesji coacha w Polsce to jedyna dziś słuszna droga do jego uwiarygodnienia na rodzimym rynku usług zawodowych, która poprzez ściśle i jednoznacznie określenie standardów zawodowych, np. w zakresie zdobycia określonego wykształcenia i kompetencji niezbędnych do wykonywania zawodu czy prawną ochronę wiodących zasad etyczno-zawodowych, pozwoliłaby oddzielić profesjonalistów od niekompetentnych, nastawionych jedynie na zysk sprzedawców obietnic rozwojowo-pomocowych? I tu nie ma gwarancji...

Dlatego też, zarówno na niwie zawodowej, jak i ogólnoludzkiej, tak ważną rolę odgrywa edukacja etyczna, ukierunkowana przede wszystkim na rozwijanie postawy wrażliwości na krzywdę drugiego człowieka i zarazem odpowiedzialności za cudze dobro. Jak pisze Magdalena Środa: „Jeśli ktoś nie ma moralnej wrażliwości, jeśli brak mu sumienia, jeśli nie jest człowiekiem przyzwoitym i uczciwym skądinąd (dzięki wychowaniu, nawykowi, wierze, autorytetom czy własnym przemyśleniom), to żadna etyka zawodowa mu nie pomoże ani go nie zbawi”⁶¹.

Bibliografia

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, Warszawa 2007.
- Budzisz B., *Istota coachingu*, „Ekonomia i Zarządzanie” 2011, nr 2, s. 85-94.
- Cederström C., Spicer A., *Pętla dobrego samopoczucia*, tłum. Ł. Żurek, Warszawa 2016.
- Clutterbuck D., *Coaching zespołowy*, Poznań 2009.
- Czarkowska L.D., *Profesjonalizm i proces profesjonalizacji w coachingu*, „Coaching Review” 2010, nr 1, s. 40-55.
- Dilts R., *Od przewodnika do inspiratora, czyli coaching przez duże „C”*, Warszawa 2006.
- Gierach E., *Dostęp do wykonywania prawniczych zawodów zaufania publicznego w świetle orzecznictwa Trybunału Konstytucyjnego*, „Zeszyty Prawnicze” 2009, nr 3-4, s. 9-25.
- Halbner M., *Przedmowa do polskiego wydania. Nie ma nic złego w czuciu się dobrze. Nie jest jednak dobrze, kiedy masz poczucie, że nie możesz czuć się źle*, [w:] C. Cederström, A. Spicer, *Pętla dobrego samopoczucia*, tłum. Ł. Żurek, Warszawa 2016, s. VIII-XIX.
- Hujfelt-Łukasik M., *Zasady etyczne pomocy psychologicznej w psychoterapii i coachingu*, [w:] W. Kaczyńska (red.), *O etyce służb społecznych*, wydanie II, Warszawa 2011, s. 199-201.
- Konstańczak S., *Dojrzałość jako problem moralny w pracach Władysława Tatarkiewicza*, „Sofia” 2016, nr 16, s. 157-176.
- Krasnowolski A., *Zawody zaufania publicznego, zawody regulowane oraz wolne zawody. Geneza, funkcjonowanie i aktualne problemy. Opracowania tematyczne*, Warszawa 2013, s. 3-1, https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/56/plik/ot-625_.pdf (dostęp: 23.09.2022).
- Krawczyńska-Zaucha T., *Etyczny fundament profesjonalnego coachingu. Po co coachowi kodeks etyczny?*, „Coaching Review” 2016, nr 1, s. 9-25.
- Kudlińska-Wodo B., *Deontologia profesjonalnego działania w zawodach pomocowych w świetle analizy kodeksów etycznych*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica” 2019, nr 69, s. 91-106.
- Parsloe E., Leedham M., *Coaching and Mentoring. Practical techniques for developing learning and performance*, third edition, Londyn 2017.
- Sidor-Rządkowska M., *Profesjonalny coaching. Zasady i dylematy etyczne w pracy coacha*, Warszawa 2012.
- Szutta N., *Status współczesnej etyki cnót*, „Diametros” 2004, nr 1, s. 70-84.
- Ślęzak-Gładzik I., *Zawód coach. Kształcenie coachów w Polsce*, „Humanities and Social Sciences” 2015, nr 4, s. 183-197.
- Środa M., *Argumenty za i przeciw etyce zawodowej*, „Etyka” 1994, nr 27, s. 167-169.
- Tatarkiewicz W., *O doskonałości [Wybrane eseje]*, Lublin 1991.

⁶¹ M. Środa, *Sumienie a etyka, Niepotrzebny dylemat?*, <http://decydent.pl/sumienie-a-etyka/> (dostęp: 18.10.2022).

Wykorzystane materiały oraz strony internetowe

- Globalny Kodeks Etyczny dla coachów, mentorów i superwizorów*, <https://emccpoland.org/wp-content/uploads/2019/11/Kodeks-etyki-2021-PL.pdf> (dostęp: 22.09.2022).
- Informacja o zawodzie Trener osobisty (coach, mentor, tutor) (235920)* w ramach projektu „Rozwijanie, uzupełnienie i aktualizacja informacji o zawodach oraz jej upowszechnienie za pomocą nowoczesnych narzędzi komunikacji – INFODORADCA+”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, infodoradca.edu.pl, <http://wuptorun.praca.gov.pl> (dostęp: 4.02.2023).
- Izba Coachingu, *Raport ścieżki edukacji profesjonalnego coacha*, <chromeextension://efaidnbmnnnibpccajpcglclefindmkaj/https://www.izbacoachingu.com/wp-content/uploads/2019/RaportIC-SciezkiEdukacjiProfesjonalnegoCoacha.pdf> (dostęp: 12.12.2022).
- Izba Coachingu, *System Akredytacji*, <https://www.izbacoachingu.com/akredytacja> (dostęp: 13.01.2023).
- Kodeks etyczny Coacha*, <https://www.izbacoachingu.com/wpcontent/uploads/2020/KodeksEtyczny-CoachaIC.pdf> (dostęp: 18.08.2022).
- Kodeks Etyczny ICF Polska*, <https://icf.org.pl/kodeks-etyczny/> (dostęp: 18.08.2022).
- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., rozdział I. Rzeczpospolita, artykuł 17*, <https://www.sejm.gov.pl/prawo/konst/polski/kon1.html> (dostęp: 7.09.2022).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania*, Dz.U. 2014 poz. 1145, s. 18 (poz. 235920).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24.12.2007 r. w sprawie Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD)* <http://www.klasyfikacje.gofin.pl/pkd/4,0.html> (dostęp: 14.10.2022).
- Sobczak M., *Zawody zaufania publicznego: mamy problemy z wykonywaniem swojej misji*; <https://www.prawo.pl/prawnicy-sady/zawody-zaufania-publicznego-mamy-problemy-z-wykonywaniem-swojej-misji,184966.html> (dostęp: 12.10.2022). Źródło: Centrum Prasowe PAP. Materiał powstał we współpracy z Krajową Izbą Doradców Podatkowych.
- Statut Izby Coachingu*, <https://www.izbacoachingu.com/wpcontent/uploads/2019/StatutIzbyCoachingu.pdf> (dostęp: 17.12.2022).
- Szymczyk J., *Coach – kim jest i jak można nim zostać?*, <https://poradnikpracownika.pl/-coach-kim-jest-i-jak-mozna-nim-zostac> (dostęp: 17.09.2022).
- Środa M., *Sumienie a etyka, Niepotrzebny dylemat?*, <http://decydent.pl/sumienie-a-etyka/> (dostęp: 18.10.2022).
- Wyrok Trybunału Konstytucyjnego z dnia 2 lipca 1997 r., sygn. akt K 41/05*, s. 19-20, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20071240871> (dostęp: 20.02.2023).
- <https://app.evenea.pl/event/zbudujsiebie> (dostęp: 15.11.2022).
- <https://coachingfederation.org> (dostęp: 24.01.2023).
- <https://www.grupa-tense.pl/blog/personal-branding-jak-zbudowac-marke-osobista/> (dostęp: 15.11.2022).
- <https://icf.org.pl> (dostęp: 20.01.2023).
- <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu20140001145> (dostęp: 20.02.2023).
- <https://internationalcoachingcommunity.com/coaching-the-world> (dostęp: 24.01.2023).
- <https://poland.internationalcoachingcommunity.com/about-icc/?lang=pl> (dostęp: 20.01.2023).
- <https://www.wsb.pl/opole/aktualnosci/zbuduj-swoja-marke-osobista-bezplatne-warsztaty-line> (dostęp: 15.11.2022).
- <https://xmonks.com/coaching-industry-global-opportunities-market-and-growth> (dostęp: 24.01.2023).

Między odpowiedzialnością a sumieniem. Wyzwania etyczne zawodu coacha jako profesji o charakterze rozwojowo-pomocowym

Abstrakt: W artykule autorka stawia pytanie o istotę zawodu coacha w perspektywie etycznej, tj. jako profesji o charakterze pomocowo-rozwojowym, wpisującej się we współczesny nurt działalności eksperckiej wspierającej proces samorozwoju człowieka. Ideą przyświecającą pracy coacha jest bowiem wspieranie człowieka w stawianiu przed sobą konkretnych zindywidualizowanych celów oraz dążenie do ich realizacji celem poprawy jakości jego życia. Coaching, jak każda z form profesjonalnej pomocy związana z realizacją czyjegoś dobra, ma także swój wymiar etyczny. Wiąże się bowiem z realnym wpływem na drugiego człowieka i wynikającą stąd odpowiedzialnością. Dlatego też zawód coacha wymaga nie tylko wiedzy fachowej, ale także wyznaczenia określonych ram etycznych związanych ze specyfiką dobra, które ma być realizowane oraz chronione. Dlatego świadome przyjęcie standardów etycznych w postaci kodeksu etycznego w pracy coacha stanowi jeden z nieodzownych warunków profesjonalizacji tego zawodu.

Słowa kluczowe: Kodeks Etyczny Coacha, zawód rozwojowo-pomocowy, relacja coachingowa, dylemat etyczny, odpowiedzialność zawodowa, zawód zaufania publicznego

Between responsibility and conscience. Ethical challenges of the coaching as a development and assistance profession

Abstract: In the article, the author poses a question about the essence of the profession of a coach from an ethical perspective, i.e. as a occupational activity of an aid and development nature, in line with the contemporary trend of expert activity supporting the process of human self-development. The idea behind the work of a coach is to support a person in setting specific, individualized goals and striving to achieve them in order to improve the quality of his life. Coaching, like any form of professional help, related to the implementation of someone's good, also has its ethical dimension. It is connected with the real impact on another person and the resulting responsibility. Therefore, the profession of a coach requires not only professional knowledge, but also the setting of specific ethical frameworks related to the specificity of the good to be implemented and protected. Therefore, the conscious adoption of ethical standards in the form of a code of ethics in the work of a coach is one of the indispensable conditions for the professionalization of this profession.

Keywords: Coach's Code of Ethics, development and assistance profession, coaching relationship, ethical dilemma, professional responsibility, profession of public trust

Lucyna Majewska

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-1413-5585

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr14>

Dialog sokratejski jako metoda poradnicza w pracy coacha

Odgadywanie jego myśli tylko wtedy przedstawiać
będzie rzecz godną wysiłku,
jeżeli skądinąd nabyliśmy przekonania,
że myśli jasno [...].
Jeżeli zaś nie mamy tego przekonania,
wtedy możemy spokojnie przyjąć,
że autor nie umiejący myśli swych wyrazić jasno
nie umie też myśleć jasno,
że więc jego myśli nie zasługują na to,
by silić się na ich odgadywanie¹.

Wstęp – niepewność moralna

Kryzys stworzył pewne nowe przestrzenie do pracy dla psychologów, coachów, trenerów personalnych i doradców filozoficznych próbujących wypracować metody pomocy psychologicznej i moralnej dostosowane do współczesności. Ostatnie momenty zwrotne w historii człowieczeństwa, wynikające m.in. z doświadczenia wojny w Ukrainie, licznej imigracji i potrzeby aklimatyzacji do nowych warunków współistnienia społecznego, rosnący strach przed zagrożeniem, niepewność powrotu do normalności i czasów sprzed pandemii, dały do zrozumienia, że rzeczywistość zmienia się w błyskawicznym tempie oraz jest coraz bardziej chaotyczna, a wszelkie przemiany, również na poziomie wartości etycznych, są złożone i dynamiczne. Można mówić o pewnej „chybotliwości moralnej”, pojęcie to związane jest z charakterystycznymi dla współczesności procesami przemian – zakłada Jan Szmyd.

„Chybotliwość moralna” nie oznacza, oczywiście, wszelkiej zmiany moralności [...]. Sprowadza się jedynie [...] do zakresowo ograniczonego, jednakże charakterystycznego i znaczącego [...].

¹ K. Twardowski, *O jasnym i niejasnym stylu filozoficznym*, „Ruch filozoficzny” 1919, R. V, nr 2, s. 27.

przejawu zmian, ściślej mówiąc, naruszeń ogólnej kondycji i stabilności, okresowego osłabienia żywotności, siły i funkcjonalności czynnika moralnego w życiu jednostkowym i zbiorowym człowieka współczesnego czy po prostu przejściowego nadwężenia jego roli w tym życiu. Przede wszystkim zaś „chybotliwość moralna” oznacza okresowe swoiste zachwianie i osłabienie, zawężenie i „rozrzedzenie” czy zbytnie wyselekcjonowanie podmiotowych odniesień do zastanego świata wartości etycznych².

Zagęszczenie wyzwań moralnych, takich jak nihilizm, kryzys autorytetów, brak poszanowania dla jakichkolwiek wartości moralnych, wynikający z desperacji i niepokojów społecznych, ale i dezinformacja, szalejąca inflacja czy wykluczenie społeczne i ekonomiczne powodują, że coraz trudniej jest funkcjonować w zdrowiu, psychicznym i fizycznym – w tzw. normalności.

Poszukiwanie rozwiązania tej sytuacji staje się ważną częścią życia wielu osób. Wellness odwołuje się do dobrego samopoczucia czy harmonii duszy z ciałem i jest od starożytności tematem ważnym dla filozofów i antropologów, a współcześnie dla psychologów, coachów, doradców filozoficznych oraz terapeutów. Znane jest powszechnie greckie hasło *eudajmonia* (gr. *εὐδαιμονία*), które dosłownie tłumaczy się jako stan dobrego ducha i często tłumaczone jest także jako szczęście (ang. *happiness*), dobrobyt (ang. *welfare*) oraz dobre prosperowanie – rozkwit (ang. *flourishing*), a okazjonalnie jako dobre samopoczucie (ang. *well-being*)³. W najogólniejszym rozumieniu *eudajmonia* kojarzona jest z powodzeniem i dobrym samopoczuciem, jest stanem, do którego powinno się dążyć. Znaczące jest to, że synonimami dla eudajmonii jest także: dobrze żyć (ang. *living well*) i radzić sobie (ang. *doing well*), które odnoszą się do konkretnych aktywności związanych z życiem człowieka⁴. Zaznaczyć należy, że teorie *well-being* są powiązane z cnotami, z realizacją założeń norm danych człowiekowi i z moralnością. *Wellness* celuje w odpowiednie zarządzanie codziennym życiem, by osiągnąć pozytywny stan umysłu, niekoniecznie związany z brakiem chorób, ale w poczuciu własnego dobrego samopoczucia⁵. Różne definicje podają, w ogólnym zarysie, że *wellness* to balans między zdrowym ciałem, duchem i umysłem⁶ i na tym, wydaje się, trzeba się skupić, owym balansie, Arystotelesowskim złotym środkiem.

Zagrożeniem dla zachowania człowieka jest syndrom dobrego samopoczucia (ang. *wellness syndrome*). W przeciwieństwie do poszukiwania dobrego samopoczucia, owej

² J. Szmyd, „Chybotliwość” wartości i zasad moralnych w świecie ponowoczesnym a standardy życia społecznego i indywidualnego, „Państwo i Społeczeństwo” 2010, R. X, nr 3, s. 12.

³ *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Virtue Ethics: first published Fri Jul 18, 2003; substantive revision Thu Dec 8, 2016* by Rosalind Hursthouse and Glen Pettigrove, <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-virtue/#EudaVirtEthi> (dostęp: 18.03.2023).

⁴ *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Ancient Ethical Theory: first published Tue Aug 3, 2004; substantive revision Fri Feb 5, 2021* by Richard Parry and Harald Thorsrud, <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-ancient/> (dostęp: 18.03.2023).

⁵ E. Vladeva, *Wellness Syndrome*, „Scripta Scientifica Salutis Publicae” 2019, vol. 5(1), s. 15, DOI:10.14748/sssp.v5i1.6424.

⁶ Tamże, s. 15-17.

jedności ciała, umysłu i ducha – eudajmonii – syndrom dobrego samopoczucia prowadzi do poszukiwań idealnej diety, zmienia ludzi w atletów korporacyjnych, którzy gonią samych siebie i monitorują każdą część codziennego życia. Jest to swoiste ekstremum, które może prowadzić do obsesji na temat zdrowego trybu życia, nie tylko w zakresie duchowym, ale szczególnie fizycznym.

Syndromowi dobrego samopoczucia towarzyszą takie symptomy, jak niepokój, obwinianie samego siebie i poczucie winy – to tylko kilka z nich. [...] syndrom dobrego samopoczucia opiera się na założeniu, że jednostka jest istotą niezależną, skuteczną, upartą i nieustępliwie dążącą do samorozwoju. [...] Gdy dobre samopoczucie przestaje być ogólną ideą przyjemnego bytowania i zmieniania się w zbiór reguł mówiących nam, jak żyć prawdziwie i sprawiedliwie, nabiera ono nowego znaczenia. Staje się niemożliwym nakazem, który modyfikuje nasze istnienie. Obsesyjne śledzenie naszego dobrego samopoczucia i ciągle wynajdywanie nowych dróg podnoszenia samooceny pozostawia mało przestrzeni do życia⁷.

W świetle oferowanych możliwości, a właściwie ich braku, los człowieka wydawać by się mógł stracony. Odpowiedzią na poszukiwania jest filozofia i praktyczna etyka, których zadaniem jest wprowadzenie człowieka, według Andrzeja Grzegorzczaka, w proste, racjonalne rozmyślenia i podejmowanie właściwych działań, „[...] stąd próba odpowiedzi na pytanie: jak żyć? Rozwój ludzkości wzmaga drastyczność tego pytania”⁸. Uczony widział zagrożenia, jakie istnieją we współczesnym świecie, szczególnie w sposobach myślenia i formułowaniu myśli – jednoznacznych i absolutnych lub bardzo chwiejnych, wielowątkowych. Dlatego nalegał, by filozofia była funkcjonalna i użyteczna, a nie tylko pozostawała w obszarze naukowych dywagacji. Daje to szersze możliwości dostępu do niej dla większej liczby ludzi – twierdzi. Zauważa, że refleksja filozoficzna jest dostępna na poziomie różnych nauk, co wskazuje na zacieranie się granic i pozwala filozofii oraz etyce być obecnymi na arenie pomocy doradczej.

Jacek Sójka twierdzi, że moralność to zadawanie sobie pytań w konkretnych decyzjach i zastanowienie się, co ja mam zrobić. Dialog ze sobą, rozstrzygnięcie, jakie zachowanie będzie najwłaściwsze. Zakładać się powinno, że dialog ten jest racjonalny, a argumentacja oraz decyzja zostają podjęte na podstawie słuszności własnych działań. Ponieważ postępowanie niesłuszne byłoby nieracjonalne. Co więcej, dialog jest pewną reprezentacją moralnych dylematów z otoczenia, z rodzinnego wychowania, z nabytych przez doświadczenie wartości itp. A także dialog angażuje nas w odwoływanie się do norm i teoretycznych zagadnień etyki, na podstawie których szukamy tej najwłaściwszej decyzji⁹. Poszukiwanie rozwiązań łączy się z debatą, przekonywaniem innych, wspólnym szukaniem możliwie najlepszych dróg. „Stosowanie» ogólnych

⁷ C. Cederström, A. Spicer, *Pętla dobrego samopoczucia*, Warszawa 2016, s. 7.

⁸ A. Grzegorzczak, *Filozofia czasu próby*, wydanie drugie poprawione, Warszawa 1984, przedmowa do pierwszego wydania w Paryżu w 1979 roku, s. 5.

⁹ J. Sójka, *Idea etyki stosowanej. Pomiedzy wyznaniami filozofii a wymogami praktyki*, „Annales. Etyka w życiu gospodarczym” 2007, nr 10(1), s. 118-119.

reguł w pluralistycznym świecie łączy się z argumentowaniem, z uzasadnianiem wyboru takich, a nie innych koncepcji. Zresztą wybory dokonywane w samotności mają także taki dialogiczny charakter podobnie i sama tożsamość jednostki: w obrębie indywidualnego sumienia ścierać mogą się rozmaite racje¹⁰.

Z kolei Aldona Pobjewska zauważa, że wzrosło znaczenie ludzkiej jednostki – nie tylko w sferze publicznej, gdzie demonstruje się to przyznawaniem większych praw, ale i zwiększeniem obowiązków – a co za tym idzie, także poszerzeniem świadomości społecznej¹¹.

Na polu prywatnym progresja znaczenia ludzkiego indywiduum przejawia się w tym, że jest ono nie tylko panem samego siebie, ale i własnym twórcą, tj. twórcą siebie i swojej życiowej drogi, gdyż w dużej mierze jedno i drugie zależy od jego decyzji. W przeszłości przede wszystkim pochodzenie i tradycja decydowały o losie jednostki i tylko w wyjątkowych wypadkach można było wyjść poza swoją klasę i awansować w hierarchii społecznej. Dzisiaj droga oraz pozycja życiowa każdego z nas zależy istotnie od naszych własnych rozstrzygnięć i działań¹².

Etyka stosowana, w tym wszelkie filozoficzne rozmyślania składające się na doradcze podwaliny pracy coacha, jest refleksją, w której chodzi o praktyczne zastosowanie myśli filozoficznej do rozsądzania realnych problemów codzienności. Znika absolut i pewność – pozostaje dyskusja i negocjowanie konkretnych rozwiązań. Dzięki pluralizacji i dialogowi pojawia się potrzeba wychodzenia poza swoje myślenie i uzasadnienia, poza zastane schematy myślenia. Argumentacja, poszukiwanie własnej drogi i własnych rozwiązań stają się koniecznością życiową w rozchwanianym świecie, nie tylko w kameralnym świecie głosów w naszej głowie¹³, ale i w gabinecie terapeutycznym.

Dialog – wspólna droga do prawdy

Dialog, który korzenie ma w filozofii¹⁴, nieustannie potrzebuje wypracowywania nowych poziomów komunikacji i dostosowywania się do potrzeb współczesnych ludzi. I choć tekst Kazimierza Twardowskiego *O jasnym i niejasnym stylu filozoficznym* ma

¹⁰ Tamże, s. 124.

¹¹ A. Pobjewska, *Czego dzisiaj potrzebujemy do moralnego postępowania?*, „Filozofuj!” 2017, nr 5(17), s. 6.

¹² Tamże.

¹³ Nawiązanie do Sokratejskiego *daimoniona* (gr. *δαίμωνιον*, zdrobnienie od *δαίμων*, *daimōn* „Bóg; bóstwo; demon”), który był głosem bóstwa, sumienia i ostrzegawczym głosem wewnętrznym. Jego działanie sprowadzało się do odradzania czynienia złych rzeczy i podejmowania błędnych decyzji. Zob. Platon, *Obrona Sokratesa*, tłum. W. Witwicki, XIV 4-7, <http://wolnelektury.pl/katalog/lektura/platon-obrona-sokratesa> (dostęp: 25.03.2023): „[...] jakeście to nieraz ode mnie słyszeli, mam jakieś bóstwo, jakiegoś ducha, o czym i Meletos na żart w swoim oskarżeniu pisze. To u mnie tak już od chłopięcych lat: głos jakiś się odzywa, a ilekroć się zjawia, zawsze mi coś odradza, cokolwiek bym przedsiębrał, a nie doradza mi nigdy”.

¹⁴ Filozofia to „umilowanie mądrości” – od gr. *philein* – miłować, *sophia* – mądrość. Dialog to „przez rozumne słowo” – od gr. *dia* – przez, *logos* – rozumne słowo, mowa, rozum, sens, porządek.

ponad sto lat, to jego aktualność jest ponadczasowa. Należy być przedstawicielem tegoż gatunku człowieka, który wyraża się jasno, konkretnie i komunikatywnie, tak by w dialogu i próbie porozumienia się przedstawiać tę chęć zrozumienia i wysłuchania, która pomaga wyjść z kryjówki lęku i niepewności, a skupia się na stworzeniu miejsca spotkania i bezpiecznej przestrzeni do rozmowy.

Początek dialogu to duże wydarzenie, trzeba przekroczyć próg, wyciągnąć rękę, znaleźć wspólne miejsce do rozmowy. Trzeba czasem pokonać strach i uprzedzenia, by rozpocząć dialog, jak również znaleźć taki język, który dla obu stron znaczy to samo. „Człowiek w swej mowie zagaduje drugiego człowieka. Zagadnięcie to jest szczególną właściwością istoty ludzkiej i zasadza się na ustanowieniu i uznaniu samodzielnej inności drugiego człowieka”¹⁵. Warunkiem prawdziwej rozmowy, w ujęciu Hansa-Georga Gadamera, nie jest dążenie do porozumienia, lecz „poznanie horyzontu innego”¹⁶. Dialog opiera się na założeniu, że każdy człowiek ma własną perspektywę i doświadczenie. W trakcie dialogu staramy się zrozumieć punkt widzenia innego i wejść w jego perspektywę. Każdy z uczestników dialogu jest obdarzony własnym potencjałem. Tylko z takim podejściem – wzajemności – może zaistnieć wartościowy dialog wnoszący nowe treści i prowadzący do pozytywnej zmiany w rozwoju i w życiu.

Według Alfreda Zamudio¹⁷ dialog jest ćwiczeniem w słuchaniu, gdyż pozwala innemu na opowiedzenie pewnej historii. Dialog kreuje przestrzeń do mówienia, jest słuchaniem innego, pozwalaniem, by jego głos był usłyszany i podjęciem decyzji, czy chcę się w tej sytuacji uczyć, czy nie. Słuchanie i uczenie się to dwie najważniejsze składowe dialogu, twierdzi A. Zamudio. Aby stworzyć sytuację słuchania i uczenia się, należy najpierw zadbać o stworzenie bezpiecznej przestrzeni – bez przymuszenia, przemocy i zastraszenia rozmówcy. Posiadanie przestrzeni, gdzie ja słucham czyjegoś głosu i ktoś słucha mnie, jest ważnym krokiem w procesie dialogu. Dialog pozwala się uczyć, gdyż dzięki niemu słucha się innych i zdobywa się informacje, jak stworzyć lepsze relacje społeczne. Lepsze relacje powalają na życie w dobrej kondycji, by sprostać wyzwaniom przyszłości. Co więcej, dialog prowadzi do bardziej inkluzywnego i empatycznego

¹⁵ J. Gara, *Filozofia dialogu i jej implikacje pedagogiczne*, „Pedagogia Christiana” 2010, nr 1(25), s. 147.

¹⁶ Zob. H.-G. Gadamer, *Prawda i metoda. Zarys hermeneutyki filozoficznej*, tłum. B. Baran, Kraków 1993, s. 416.

¹⁷ Alfredo Zamudio – urodzony w Chile (Santiago), jest dyrektorem Nansen Fredscenter w Lillehammer (Nansen Center for Peace and Dialogue – Centrum Nansen dla Pokoju i Dialogu), gdzie wypracowuje metody dialogiczne, które sprzyjają rozwiązywaniu konfliktów. Był dyrektorem Norweskiej Rady ds. Uchodźców (IDMC) w Genewie i dyrektorem Norweskiej Rady ds. Uchodźców w Timorze Wschodnim, gdzie otrzymał Order Timoru Wschodniego z rąk prezydenta José Ramos-Horta za wkład w humanitarną działalność w Timorze Wschodnim. Pracował też jako koordynator kampusów w Darfurze i Sudanie, a także w Kolumbii jako doradca Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców. W Norwegii od wielu lat pracował nad integracją, prawami człowieka i kwestiami społecznymi, gdzie był liderem Fundacji Praw Człowieka w Oslo. Treść pochodzi z wywiadu z nim podczas pobytu w Polsce, <https://www.youtube.com/watch?v=m63aZBoH7IE> (dostęp: 18.03.2023).

społeczeństwa, co pozwala być zainteresowanym tym, co myślą i przeżywają inni oraz jaką mają historię i co mogą wnieść do naszego życia. Warunkiem dialogu jest zdolność do wczuwania się w punkt widzenia innego. Chodzi o uznanie, że inny ze swego punktu widzenia zawsze ma trochę racji. Agnieszka Salamucha zauważa, że „dialog jest udany [...], kiedy uda mi się zrozumieć zdanie mojego oponenta. Nie zgadzam się z nim, on nie zgadza się ze mną, każdy pozostał przy swoim i nie wypracowaliśmy żadnego wspólnego stanowiska – ale ja wiem, co on myśli i dlaczego”¹⁸. Nikt nie kryje się w kryjówce komunikacyjnej dobrowolnie, ma jakiś powód, który warto uznać. Hans-Georg Gadamer zakłada, że

co „wyjdzie” w rozmowie, nikt z góry nie wie. Porozumienie lub jego utrata są czymś, co nam się niejako przydarza [...], nie można nawet powiedzieć, że to partnerzy dostosowują się do siebie; w udanej rozmowie poddają się obaj prawdzie rzeczy, która wiąże ich nowymi więzami wspólnoty. Porozumienie w rozmowie nie polega na samym tylko monologu i forsowaniu własnego stanowiska, lecz jest przemianą we wspólnotę, w której nie pozostaje się tym, czym się było¹⁹.

Stąd w dialogu istotna jest symetria, ponieważ pierwotnym jego założeniem jest to, że odbywa się on i rozwija w obrębie przynajmniej dwóch racji, gdzie punktem wyjścia jest założenie, że obaj rozmówcy mogą mieć rację. Jest to przesłanka intelektualnej pokory. „Przede wszystkim zrównuje status poglądów obu stron. Tworzy to podstawę do równouprawnienia głoszących je osób, gdyż żadna z nich nie ma podstaw, aby czuć się mądrzejsza albo głupsza od swojego partnera”²⁰ – przekonuje A. Pobojevska. Wiąże się z tym szacunek do oponenta, otwartość na inność, odwaga przyznania się do błędu i korekty własnej koncepcji. Wymaga to gotowości wyjścia z kręgu swoich poglądów i podjęcia próby zrozumienia drugiego stanowiska²¹.

Ludzie to historie, które niełatwo zapomnieć, co w dialogu jest niezwykle istotne – wybrzmienie historii i pewne zastanowienie się nad tym, co zrobić z tą historią dalej – perswaduje A. Zamudio. Celem dialogu nie jest tylko wysłuchanie siebie wzajemnie, ale swoista wspólna podróż po własnych historiach. Efektem tego jest zrozumienie innego, szczególnie w jego kryzysie. Podobne założenie miał ks. Józef Tischner: „Dopiero dzięki spotkaniu widzimy ludzi na scenie życia zorganizowanej w hierarchię, preferujemy i rozumiemy preferencje innych”²². W dialogu kryją się wyznania równoznaczne z twierdzeniami: „z pewnością inny ma trochę racji” i „z pewnością ja nie całkiem mam rację”. Takie założenia pozwalają na wspólne, choć z innych punktów startowych, dążenie do zrozumienia sedna sprawy. Agnieszka Salamucha twierdzi, że „dzięki dialogowi dochodzi do ujawnienia prawdy, która nie była przedtem w pełni

¹⁸ A. Salamucha, *Dialog: fakty i mity*, „Filozofuj!” 2017, nr 5(17), s. 21.

¹⁹ H.-G. Gadamer, dz. cyt., s. 351.

²⁰ A. Pobojevska, *Czym jest dialog?*, „Filozofuj!” 2018, nr 1(19), s. 46.

²¹ Zob. tamże.

²² J. Tischner, *Myślenie według wartości*, Kraków 1982, s. 484.

znana żadnemu z jej uczestników. Dlatego nie ma w nim zwycięzców i pokonanych. Ostatecznie to nie siła racjonalnych argumentów, a przymus płynący z prawdy i sama rzeczywistość zmuszają do akceptacji lub porzucenia wcześniejszych przekonań. Są i takie prawdy, które odsłaniają się przed nami wyłącznie dzięki dialogowi²³.

Nie każda rozmowa człowieka z człowiekiem jest dialogiem. Często mówimy o dialogu, ale tak naprawdę mamy na myśli zwykłą rozmowę, debatę albo dyskusję. Debatę jest bardzo ważnym składnikiem demokracji, pozwala społecznym głosom jednostek być usłyszonym. Częścią demokracji jest wolność słowa i możliwość mówienia tego, co się chce i co się myśli – podkreśla A. Zamudio. *Słownik języka polskiego PWN* definiuje debatę jako poważną i długą dyskusję na ważny temat²⁴. Debatę to dyskusja o sformalizowanej formie, wymiana poglądów na dany temat, najczęściej w większym gronie osób, np. na zebraniu, posiedzeniu, zgromadzeniu, zjeździe. Dyskusja ta dotyczy wyboru najlepszego rozwiązania omawianego problemu lub sprawy. Nie jest dochodzeniem do prawdy, ale szukaniem najlepszego rozwiązania.

Natomiast zwykła rozmowa, aby była dialogiem, musi być symetryczna. W przypadku rozmowy np. dziecka z rodzicem nie jest, ze względu na hierarchię powiązań rodzinnych. Podobnie jest między uczniem a nauczycielem, gdzie często nie istnieje równość w kwestii umiejętności prowadzenia dialogu czy po prostu władzy instytucjonalnej²⁵. Stąd istotne w dialogu jest mówienie, ale przede wszystkim słuchanie. Intelktualny dialog wymaga równości i wzajemności między uczestnikami²⁶. „Rozmowa jest najstarszą metodą nauczania, gdyż w sposób naturalny wpisuje się w procesy edukacyjne. Wielowiekowe doświadczenie dydaktyczne zaowocowało wieloma sformalizowanymi metodami nauczania opartymi na rozmowie: od klasycznej dialektyki, erystyki, poprzez średniowieczną dysputę, aż po współczesne pogadanki, gry dyskusyjne i debatę²⁷. Jednak z wymienionych rodzajów nie każda rozmowa prowadzi do osiągnięcia zrozumienia czy dążenia do prawdy.

Dyskusja, w odróżnieniu od dialogu, według Kristofa van Rossema charakteryzuje się: orzekaniem sądów, pośpiechem, zajmowaniem określonego stanowiska w sporze – co wiąże się z przekonywaniem do swoich racji, atakowaniem (słownym) i obroną na atak, dawaniem konkretnych odpowiedzi. Co więcej, w dyskusji liczy się indywidualizm, dobra znajomość retoryki oraz stawia się głównie na działanie²⁸. Warto w dyskusji zachowywać pewne standardy wypowiedzi i dobre maniery, o czym

²³ A. Salamucha, dz. cyt., s. 21.

²⁴ <https://sjp.pwn.pl/slovniki/debata.html> (dostęp: 25.03.2023).

²⁵ A. Pobojevska, *Czym jest dialog?*, s. 45.

²⁶ Tamże, s. 46.

²⁷ P. Walczak, *Rozmowa sokratyczna: założenia, przebieg, praktyka*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2012, R. XXI, nr 3(83), s. 366, DOI: 10.2478/v10271-012-0085-3.

²⁸ Na podst. K. van Rossem, *What is a Socratic Dialogue?*, „Filosofie” 2006, vol. 1, s. 46.

pisze Mirosław Bańko w swoim *Krótkim kodeksie uczestnika dyskusji*²⁹. Czym zatem dialog nie jest? Jak już wspomniałam, nie jest zwykłą rozmową, debatą czy dyskusją. Nie jest przekonaniem do naszej wizji świata – nie uważamy innego za przeciwnika, którego musimy przekonać do naszych argumentów. Wyklucza to wszelkie formy manipulacji i chęci zmiany innego. Nie jest dyskusją, do której podchodzimy pełni uprzedzeń i wrogości, nastawieni jedynie na krytykę i obronę własnego stanowiska. Nie ogranicza się do schematu: pytanie–odpowiedź, nie jest też przepytывaniem innego. Nie jest możliwy, gdy jedna ze stron jest niezaangażowana – wtedy dwie strony pozostają egoistycznymi indywidualnościami niezaangażowanymi we wzajemną sferę przeżyć i przekonań. I w końcu dialog nie występuje w sytuacji braku autentyczności bądź ukrywania intencji i przekonań. Dialog jest sprzeczny z kłamstwem – rozumianym jako świadome wprowadzanie w błąd – gdyż kłamstwo wyklucza dialog, jest ono wyrazem braku szacunku oraz formą instrumentalnego traktowania. A celem dialogu jest dążenie do prawdy. „Dialog jest czymś więcej, a mianowicie formą i treścią relacji spotkaniowej podmiotów, osoby radzącej się i doradcy, to także sposób bycia człowieka w świecie”³⁰.

Dialog jest zawieszaniem sądów, by mieć wgląd w ich wartość, ważne jest dociekanie istoty tych wartości i chęć poznania prawdy. Liczy się stawianie pytań i szukanie odpowiedzi – sztuka dialektyki w rozumieniu antycznym – brak pośpiechu, słuchanie siebie i innych oraz poprawność argumentacji³¹. Stąd „dialog jako forma rozmowy wpisuje się w paradygmat sokratejski, który [...] (prowadzi) do osiągnięcia przez rozmówców głębszego wglądu w rozważany problem”³².

Dialog sokratejski – źródło poradnictwa w pracy coacha

Ważnym elementem analizy dialogu w poradnictwie jest podkreślana przez H.-G. Gadamera pierwotność „wspólnoty rozmowy” jako obszaru społecznego rozumienia. Zdaniem uczonego o rozumieniu innego można mówić wtedy, gdy jesteśmy w stanie przyjąć wypowiedzaną przez niego prawdę, nawet gdy kłóci się ona z tym, co sami myślimy. W tym akcie, jak pisze H.-G. Gadamer, uznajemy ograniczoność „własnego projektu” – zauważa Joanna Frątczak. Zatem punktem centralnym wszelkich działań poradniczych jest człowiek, a nie jego problem. Oczywiście rodzaj problemu, w relacji

²⁹ M. Bańko, *Krótki kodeks uczestnika dyskusji*, [w:] tenże (red.), *Polszczyzna na co dzień*, Warszawa 2006.

³⁰ J. Frątczak, *O dialogu w ujęciu gadamerowskim. Próba analizy poradczo-nawczej*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2017, nr 18, s. 119.

³¹ Na podst. K. van Rossem, dz. cyt., s. 46.

³² P. Walczak, dz. cyt., s. 367 (dopisek w tekście L.M.).

terapeutycznej, wyznacza formę podejścia w relacji, a „prowadzenie dialogu, szczególnie przy ograniczeniu czasowym, jest niebagatelną sztuką”³³.

Filozofia uczyniła z dialogu narzędzie w prowadzeniu ku mądrości. Dialog sokratejski jest jedną z metod dialogicznych w pracy coacha. Podczas przebiegu dialogu sokratejskiego mamy do czynienia z pracą w obszarze wyższych funkcji psychicznych człowieka, takich jak: samoświadomość, etyczna wrażliwość czy wola sensu. Skierowanie uwagi na doświadczenia klienta i odpowiednio dobrane pytania przez trenera powodują, że następuje „przemiana myślenia (*metanoia*), (która) prowadzi do lepszego życia”³⁴. Aldona Pobojevska zauważa, że celem dialogu sokratejskiego jest stawianie pytań, pytań dotyczących nie sprawdzenia stopnia przyswojenia wiedzy, ale pytań dotyczących problemów, o których rozmówca wcześniej nie słyszał. Zachęcanie do samodzielnego poszukiwania ich rozwiązania przez klienta, także przez pomoc, np. przez dalsze pytania³⁵. Doraźnym celem dialogu jest wiedza, natomiast długofalowym celem jest cel wychowawczy, czyli zachęcanie do porzucania bezkrytycznego myślenia i przyjmowania obiegowych, popularnych odpowiedzi. Zachęcanie do podjęcia samodzielnego dążenia do prawdy przez przebudzenie z poznawczego letargu, wywołanie wątpliwości i skłonienie do refleksji³⁶. „Wychowanie moralne nie powinno przebiegać według raz na zawsze ustalonego schematu. Zachodzi ono bowiem zawsze w jakichś konkretnych warunkach i ma przygotowywać do życia w jakiejś rzeczywistości. Zatem każde pokolenie od nowa winno rozwiązać problemy: do jakiej rzeczywistości i jakiego człowieka chcemy wychować”³⁷.

Dialog sokratejski ma charakter intelektualny, czyli użyte narzędzia to: rozumne słowo i zasady logiki. Są one racjonalne, czyli powszechnie rozumiane i akceptowane. Dialog sokratejski, a właściwie „postawa sokratejska” w dialogu, zakłada wiele kompetencji, które kształtują się przez uczestnictwo w dialogu – zauważa Paweł Walczak:

- 1) Zasada autentyczności – każdy partycypant wnosi do rozmowy własne doświadczenie, jednocześnie wyrażane myśli i wątpliwości są rzeczywiste.
- 2) Zasada klarowności – każdy jest odpowiedzialny, by być dobrze zrozumianym przez innych. Stąd należy wyrażać się jasno, klarownie, ściśle, tak by dążyć do wzajemnego zrozumienia.
- 3) Zasada zaangażowania – udany dialog zależny jest od równego zaangażowania wszystkich. Każdy uczestnik powinien starać się podążać tokiem myślenia innych,

³³ Tamże, s. 126-127.

³⁴ P. Leśniak, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, R. LIV, nr 3, s. 10 (dopisek w tekście L.M.).

³⁵ A. Pobojevska, *Czym jest dialog?*, s. 45.

³⁶ Tamże.

³⁷ A. Pobojevska, *Czego dzisiaj potrzebujemy...*, s. 6.

dążyć do rozumienia argumentów i użytych pojęć, a w razie czego pytać i prosić o wyjaśnienia.

- 4) Zasada unikania przedwczesnych wniosków – abstrakcyjne pojęcia czy też wnioski ogólne powinny być ugruntowane w konkretnym doświadczeniu. Należy powstrzymać się od przedwczesnych wniosków, które nie są przez grupę przepracowane.
- 5) Zasada konsensusu – należy dążyć do porozumienia, przy tym pamiętając, że zgoda wszystkich jest sprawdzieniem uniwersalności twierdzenia. Konsensus powinien być prawdziwy, nie należy wywierać na nikogo nacisku, jeśli się nie zgadza³⁸.

Gisela Raupach-Strey rozróżniła siedem istotnych elementów, które określają reguły dialogu sokratycznego, aby prowadził on do osiągnięcia przez rozmówców głębszego wglądu w rozważany problem³⁹:

- 1) Agora – nawiązuje do miejsca prowadzenia rozmów przez Sokratesa. Agora to rynek, miejsce publiczne, otwarte dla każdego, stąd dialog cechuje otwartość, która oznacza równość wszystkich uczestników. Partycypacja w rozmowie nie jest warunkowana posiadaniem jakiejś wstępnej wiedzy, nie oczekuje się od partnerów dialogu wcześniejszego przygotowania filozoficznego.
- 2) Odniesienie egzystencjalne – polega na odkrywaniu prawd podstawowych opartym na osobistych doświadczeniach. Punktem wyjścia dialogu jest konkretne wewnętrzne przeżycie i doświadczenie.
- 3) Nondogmatyzm – ważnym elementem dialogu jest dążenie do realizacji ideału bezzałożeniowości filozofii. Ideał ten jest odrzuceniem wszelkich zewnętrznych autorytetów osobowych, instytucjonalnych, naukowych, religijnych czy moralnych. Dialog opiera się wyłącznie na tym, co dostępne jest w doświadczeniu uczestników rozmowy, bez sięgania do danych, statystyk, wyników badań, wiedzy w gotowej postaci. Wiedza, którą osiągną partycypanci dialogu, jest efektem wspólnego badania ukrytych założeń, testowania twierdzeń i przekonań.
- 4) Samodzielność rozumu – uznanie rozumu jako jedyne autorytetu. Może wydawać się twierdzeniem niepotrzebnym i oczywistym. W dialogu to rozum jest ostateczną instancją osądzającą prawomocność twierdzeń. Zaufanie do rozumu wymaga sprostania jego wymaganiom – jakim jest samokrytyka.
- 5) Majeutyka – dialog jest procesem narodzin niezależnych myśli i sądów.
- 6) Poszukiwanie prawdy – dialog nie zmierza do przekonania kogokolwiek do własnych racji. Celem dialogu jest wspólne przybliżanie się do rozpoznawania prawdy przez partycypantów dialogu, nie zaś walka na argumenty. Poprzez wspólny wysiłek włożony w werbalizację myśli, poszukiwanie porozumienia z innymi oraz wery-

³⁸ Na podst. P. Walczak, dz. cyt., s. 376-377.

³⁹ Na podst. tamże, s. 367-369. Oryg.: G. Raupach-Strey, *Sokratisch zentrierte Ethik-Didaktik*, „Edition Ethik Kontrovers” 2004, vol. 12, s. 45-50.

fikację własnych sądów uczestnicy dialogu osiągają głębszy wgląd w rozważany problem.

- 7) Myślenie w grupie – dialog odkrywa międzyosobowy charakter refleksji, jej dialogiczność, dzięki czemu człowiek ma szansę wyjść poza ograniczającą go subiektywność. Domeną dialogu jest trudna sztuka porozumienia, które może zostać osiągnięte przez wspólny wysiłek wzajemnego testowania ukrytych założeń w wypowiedzianych sądach. Dialog, jako wspólne myślenie, jest źródłem doświadczeń niedostępnych w innych formach rozmowy.

Aldona Pobojevska robi jeszcze głębsze rozróżnienie między metodą majeutyczną (położniczą) a dociekaniem filozoficznymi, budującymi swe założenia na dialogu sokratejskim. Metoda majeutyczna stosuje tzw. mowę krótką, czyli zwracanie się z pytaniem do jednego, konkretnego ucznia, od którego oczekuje się odpowiedzi – przy założeniu, że dialog odbywa się w większej grupie. Istotne w metodzie jest stawianie odpowiednich pytań, które nakierowują rozmówcę na określony cel. Nauczyciel lepiej od ucznia orientuje się w problematyce rozmowy i ma odpowiednią wiedzę psychologiczną, która pozwala na rozpoznanie, kim jest rozmówca i co sobą reprezentuje. Pozwala to mu dobrać odpowiednie środki odpowiadające poziomowi intelektualnemu rozmówcy, tak aby przekonać go do swojej racji. W metodzie majeutycznej nie chodzi o ostateczne rozwiązanie kwestii, ale o wywołanie u ucznia wątpliwości i skłonienie go do dalszego namysłu. Wymagane jest pozytywne nastawienie do rozmówcy oraz wzajemna życzliwość, jak też wiara w intelektualne możliwości rozmówcy. Wypowiedzi nauczyciela powinny być szczere i powinien się on identyfikować z głoszonymi w nich treściami. Identyfikacja musi być na poziomie poglądów i działania – gdyż wtedy zyskuje wiarygodność⁴⁰.

Dociekania na warsztatach filozoficznych, „Wspólnota dociekająca według Matthew Lipmana” – komunikacja toczy się na forum grupy, gdzie wyłaniają się problemy i pytania, które się precyzuje, rozwija, kwestionuje itd. Wszyscy uczestnicy są równouprawnieni w głoszeniu swoich sądów, co wiąże się z tym, że osoba prowadząca (nauczyciel) rezygnuje z pozycji „wiedzącego lepiej”. I najczęściej nie bierze udziału w dociekaniach, ze względu na brak symetrii w relacjach uczeń–nauczyciel. Rolą nauczyciela jest organizacja zajęć, stworzenie koniecznego dla grupy klimatu oraz czuwanie nad tym, żeby zasady przebiegu spotkania były respektowane. A wymagane zasady dociekań to: skupienie się na rozważanym w grupie problemie i poszukiwaniu rozwiązania, zaniechanie rywalizacji i innych motywów – liczy się tylko chęć wyjaśnienia danej kwestii, należy przedstawiać tylko rzeczowe argumenty. Nauczyciel stwarza uczniom jak najwięcej przestrzeni do rozwijania ich samodzielności intelektualnej – np. nie naprowadza ich na „właściwe” odpowiedzi, nie przekonuje do jakiegoś poglądu, ale stwarza sytuację,

⁴⁰ A. Pobojevska, *Dialog w metodzie sokratejskiej*, „Edukacja filozoficzna” 2011, vol. 52, s. 129-130.

w której uczniowie sami sobie wyrabiają stanowisko nt. poruszanych kwestii. Uczestnicy sami werbalizują interesujące ich problemy, sami próbują je rozwiązać, wyrażają własne opinie i wątpliwości na temat poruszanych zagadnień. Koordynator może jedynie zadać pytanie, które podważa oczywistość jakiegoś sądu lub otwiera nową perspektywę danego zagadnienia czy po prostu daje do myślenia. Partycypanci dociekań filozoficznych sami prezentują własne przemyślenia i konfrontują je ze zdaniem innych członków grupy. Każdy sam powinien poddawać refleksji własne doświadczenie, być krytycznym wobec swojego zdania i siebie, samodzielnie wyciągać wnioski z danej sytuacji, odkrywać nowe rozwiązania dla siebie. Prowadzący warsztaty nauczyciel nie wchodzi w dialog z uczestnikami zajęć, ma zaś stworzyć sytuację, aby zaistniał on na forum grupy⁴¹. Co łączy obie metody? – dopytuje A. Pobojevska. Mianowicie odroczone w czasie nadrzędny cel. Nie jest nim dojście do pojedynczej prawdy czy nauczanie uczestniczenia w dialogu (choć to cel cząstkowy), ale wdrożenie ucznia czy też klienta do głębokiego namysłu, czego owocem jest intelektualna oraz moralna samodzielność.

Cząstkowy cel dialogu sokratycznego, czyli dążenie do prawdy, według A. Pobojevskiej jest konieczną i często jedyną motywacją uczestnictwa w dialogu, któremu towarzyszy przekonanie o skuteczności dialogu jako drogi do prawdy⁴². Filozofia doradztwa zanurzona jest w filozofii tradycyjnej, która „już od starożytności stara się zaspokoić potrzebę refleksji człowieka nad poznaniem celu ludzkiego życia oraz środków do tego wiodących oraz uczy życiowej mądrości [...]. Równocześnie filozofia jest źródłem zasad etycznych, wzorów osobowych, hierarchii wartości. Czerpiąc z doświadczeń życiowych, wprowadza racjonalny, krytyczny ład”⁴³. Idąc tym tropem, filozofia doradztwa – doradztwo filozoficzne – zakorzeniona jest w starożytnym zainteresowaniu człowiekiem i jego naturą, odchodząc już od zainteresowań związanych z przyrodoznawstwem. Metoda majeutyczna, położnicza, sprawiła, że Sokrates nie dawał gotowych odpowiedzi, ale drążył, wyciągał, odkrywał prawdę w dialogu z napotkanymi Ateńczykami. Uważnie doszukiwał się prawdy i solidnych argumentów we wnętrzu, w sobie. Dialog odsłania prawdę, czyli przywraca rzeczom i sprawom ich właściwy wygląd. Rzetelny dialog wyrasta z założenia, że obie strony nie są w stanie poznać prawdy o sobie, jeśli są oddalone od siebie i są zamknięte. Dialog wymaga spojrzenia niejako z zewnątrz, a potem wymusza w rozmowie porównanie tych widoków i dopiero wtedy jesteśmy w stanie znaleźć odpowiedź na pytanie, jak to z nami naprawdę jest. Patrząc na siebie tylko swoimi oczami, znamy część prawdy i też jeżeli patrzę na innego tylko swoimi oczami, ulegam częściowemu złudzeniu. Dlatego prawda jest owocem wspólnych doświadczeń – innego o mnie, moich o innym. A wypracowane wspólne poglądy są

⁴¹ Na podst. tamże, s. 130-134.

⁴² A. Pobojevska, *Czym jest dialog?*, s. 47.

⁴³ M. Mrówka, *Źródła etyki doradztwa w filozofii starożytnej*, „Annales. Etyka w życiu gospodarczym” 2011, nr 14/2, s. 119.

owocem przemiany punktów widzenia i wzajemnego zrozumienia się. Podejmując dialog, jestem tym samym gotów osobistą prawdę innego uczynić częścią mojej prawdy o nim, a prawdę o sobie uczynić częścią jego prawdy. Dialog sokratejski to budowanie wzajemności, w którym podstawową metodą nauczania jest odkrywanie, a nie uczenie przez dyktowanie gotowych rozwiązań.

Istotną kwestią będzie zatrzymanie się nad założeniami coachingu. Według Ericsson College International, jednej z najstarszych i najbardziej prestiżowych szkół coachingu na świecie, najważniejsze założenia coachingu to:

- 1) Ludzie są w porządku tacy, jacy są, nikt nie jest „popsuty”, nikogo nie trzeba naprawiać.
- 2) Każdy dysponuje wszystkimi zasobami, jakich potrzebuje, aby osiągnąć swój cel.
- 3) Ludzie podejmują najlepsze decyzje, do jakich mają dostęp w danym momencie.
- 4) Za każdym zachowaniem człowieka stoi pozytywna intencja.
- 5) Zmiana zwiększa wybór i możliwość wykorzystania zasobów człowieka⁴⁴.

Podczas sesji coachingowej ważny jest klient i jego odkrycia, gdyż celem coachingu jest spójność wewnętrzna jednostki, jej spełnienie na najgłębszym poziomie oraz uzyskanie wolności wewnętrznej. Liczy się odkrycie „autentycznego ja” przez klienta. Ważne jest także minimalizowanie wpływu coacha na klienta.

Tatiana Krawczyńska-Zaucha zestawia założenia filozoficzne i etyczne, wydobywając je z różnych dialogów Platona, leżących u podstaw metody majeutycznej, i tworzy listę założeń z nich wynikających, zachowując język charakterystyczny dla coachingu:

- 1) Ludzie nie są popsuci, brakuje im tylko wiedzy, aby czynić dobrze.
- 2) Człowiek, który nosi w sobie nowe idee, potrzebuje refleksji nad sobą lub kogoś z zewnątrz, kto pomoże mu je „urodzić”.
- 3) Ludzie postępują zgodnie z głęboką wiedzą, jaką mają w sobie w danej chwili.
- 4) Każdy chce dobrze, tylko nie zawsze wie, co jest dobre w danym momencie.
- 5) Odkrycie prawdy, prawdziwej wiedzy, zmienia życie człowieka⁴⁵.

Od starożytności doradztwo indywidualne, poszukiwanie rady i odpowiedzi na nurtujące pytania dotyczące życia, transcendencji, były podstawowymi zadaniami filozofa. Później rolę doradcą przejęli duchowni, współcześnie są to terapeuci, psychoterapeuci, psychiatry czy też pedagogowie oraz coachowie. Doradztwo filozoficzne bazujące na dialogu i mądrości filozofów jest pewnym wstępem do poszukiwania przez klientów odpowiedzi na nurtujące ich pytania⁴⁶.

⁴⁴ M. Wilczyńska i in., *Moc coachingu*, Gliwice 2013, s. 23.

⁴⁵ T. Krawczyńska-Zaucha, *Filozoficzne źródła coachingu: metoda majeutyczna Sokratesa*, „Coaching Review” 2017, vol. 1(9), s. 51.

⁴⁶ E. Ruschmann, *Doradztwo filozoficzne*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. IX, nr 3(35), s. 229-230.

Zakończenie – prym filozofii

Filozofia, dosłownie jako umiłowanie mądrości, pozwala na osiągnięcie zamierzonych celów poznawczych – zagłębienia we własne wnętrze, odkrywania własnej moralności i nabywania umiejętności formułowania skutecznej argumentacji. Filozofia jest rozwiązaniem wszelkich problemów. Jako poszerzenie poznania świata, jako sprawdzone źródło metod dialogicznych – w tym w formie dialogu sokratejskiego, podane jako największe ułatwienie i wychodzenie poza standardowe elementy, właśnie jak krytyczne myślenie, poszerzanie poglądu na świat, wychodzenie poza granice naszego myślenia i przyzwyczajęń, poza mity myślenia.

Temu wszystkiemu winna towarzyszyć prospołeczna postawa, która przejawia się w: umiejętności wielowarstwowego rozumienia i oceny informacji o ludziach, otwartości na nowość i inność, empatii, tolerancji, a wraz z nią odejściu od postawy dogmatycznej („wszystko wiem i mam rację”); umiejętności dialogicznej komunikacji oraz współdziałania; wierze w swoje możliwości i odwadze podejmowania prób ich urzeczywistnienia⁴⁷.

Podkreślając ważność roli filozofii jako doradczej, mówi się o tym, że służy rozwiązywaniu problemów. Poszukuje odpowiedzi na zadane pytania, na problemy, które dotyczą całości ludzkości, ale także na jednostkowe dylematy⁴⁸. W swojej propozycji filozofii praktycznej A. Grzegorzczak daje do zrozumienia, że istotne są poszukiwania odpowiedzi na pytanie „Jak żyć?”. „Odpowiedź moja, mówiąc najbardziej skrótowo, brzmi: wybierać to, co cenne”⁴⁹ – reaguje od razu filozof. Wskazuje przy tym, jak dochodzić do tego, co cenne, określa pewnego rodzaju zasady wyboru danych wartości oraz rozważa wdrażanie tychże wartości w interakcje międzyludzkie. „Zagadnienie: jak żyć – stanowić będzie dla każdego człowieka źródło indywidualnego twórczego namysłu”⁵⁰ – komentuje. Zatem praktyczność jego filozofii to wdrożenie wartości w życie. Wyznacznikami człowieczeństwa są rozum i wartości. Rozwiązaniem dla chaosu komunikacyjnego jest porządek i racjonalizm w myśleniu. Specyficznie ludzkim zjawiskiem jest stan wewnętrznego niepokoju i wysiłku, którym A. Grzegorzczak przeciwstawia zastój psychiczny i stagnację. Filozof zauważa, że krytyczne myślenie jest wyznacznikiem rozwoju intelektualnego i moralnego człowieka. Dyskwalifikuje tandetę intelektualną, która charakteryzuje się pewnym brakiem wysiłku, brakiem zaangażowania w decyzyjność, motywację i pracę. Brak uporczywości, „chodzenie na łatwiznę”, brak inicjatywy w myśleniu. A także brak krytycyzmu, własnego przemyślenia problemu – uleganie schematom i stereotypom myślenia. Co wyznacza dobry kierunek

⁴⁷ A. Pobojevska, *Czego dzisiaj potrzebujemy...*, s. 8.

⁴⁸ E. Ruschmann, dz. cyt., s. 231.

⁴⁹ A. Grzegorzczak, *Próba treściowego opisu świata wartości i jej etyczne konsekwencje*, Wrocław 1983, s. 7.

⁵⁰ Tamże.

rozwoju i moralności? Racjonalizm, rzetelna praca, analityczność są niejako powrotem do humanizmu, etyki wartości i filozofii człowieka. Szukanie odpowiedzi na pytania dotyczące pozycji człowieka w świecie oraz warunków jego istnienia. Poszukiwania wyróżników natury ludzkiej, specyficznych zachowań dotyczących tylko człowieka, a także poszukiwania przyczyny ludzkiego działania i dążenia do realizowanych celów. Przewycięzanie, przekraczanie automatyzmów zachowań daje poczucie mocy, rozwoju i wychodzenia ponad przeciwności. Automatyzmy są niebezpieczne, jeżeli staną się naszą rutyną. Położenie nacisku na doskonalenie siebie i samosterowność niesie ze sobą perspektywę poszerzania granic własnej osobowości, a przekraczanie samego siebie jest wyzwaniem, odrzucaniem zastanych schematów myślenia o świecie. „Ale kontrola jest możliwa naprawdę dopiero wtedy, gdy się schemat opuści. Stąd każde ustalenie wymaga buntu przeciwko sobie. Dialektyka twórczego rozwoju polega na wiecznej rewolucji, wiecznym buncie i wiecznym rewizjonizmie, przewycięzaniu schematów i szukaniu nowych form wyrazu żywego uznania wartości naprawdę duchowych⁵¹ – podsumowuje uczony. I namawia do opuszczenia schematu zastanych wartości, schematu myślenia według jakichś standardów i odwoływania się do dyspozycji moralnych raz ustalonych. Żaden schemat sam w sobie nie jest zły – przekonuje – w tych gorszych momentach ułatwia służbę wartościom, natomiast w okresie pokoju i lepszych momentach daje pewne wychnienie, zatrzymanie się na chwilę przemyslenia.

W obecnym stanie ludzkości wolę można określić jako zdolność kierowania swoim życiem zgodnie z przyjętymi postanowieniami. [...] jako zdolność do inteligentnej i konsekwentnej samodeterminacji, jako właśnie to świadomie zorganizowane przewycięzanie trudów, kierowane dalekim wyobrażeniem upragnionego stanu i rozumieniem przyczynowych związków⁵².

Dialog sokratejski jest formą samopoznania i poznania otaczającego nas świata, dzięki czemu poszerza nam się perspektywa – w myśleniu o ludziach, o świecie, o moralności, co ułatwia nam postrzeganie różnych perspektyw poznawczych. Wizja A. Grzegorzcyka to wizja na świat człowieka i zauważenie jego swoistości. To też zauważenie, że racjonalność i wartości, towarzyszące codziennym wyborom człowieka, są kwestią odpowiedzialności. Odpowiedzialności wobec samego siebie, tego, jak myślimy, jak rewidujemy własne poglądy i jak tworzymy świat – budując własne człowieczeństwo; lecz także odpowiedzialności za innego człowieka – w postawie pokory, wspólnego dialogu, a także wspólnych obowiązków i wspólnego tworzenia lepszej przyszłości.

Modele coachingowe i metody dialogiczne bazujące na starożytnym sposobie uprawiania dialogu, czy też doradztwo filozoficzne, są dziś szansą dla praktycznego zastosowania filozofii. Są one ważnym, a możliwe, że nawet koniecznym uzupełnieniem bogatej

⁵¹ A. Grzegorzcyk, *Schematy i człowiek. Szkice filozoficzne*, Warszawa 1963, s. 93.

⁵² A. Grzegorzcyk, *Etyka w doświadczeniu wewnętrznym*, Warszawa 1989, s. 22-23.

oferty profesjonalnego doradztwa⁵³. „Włączanie ćwiczeń duchowych do programu filozofii sprawia, że przestaje być ona zbiorem oderwanych od życia abstrakcji – staje się narzędziem samopoznania i rozwoju”⁵⁴.

Bibliografia

- Bańko M., *Krótki kodeks uczestnika dyskusji*, [w:] tenże (red.), *Polszczyzna na co dzień*, Warszawa 2006.
- Cederström C., Spicer A., *Pętla dobrego samopoczucia*, Warszawa 2016.
- Frątczak J., *O dialogu w ujęciu gadamerowskim. Próba analizy poradoznawczej*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2017, nr 18, s. 119-130.
- Gadamer H.-G., *Prawda i metoda. Zarys hermeneutyki filozoficznej*, tłum. B. Baran, Kraków 1993.
- Gara J., *Filozofia dialogu i jej implikacje pedagogiczne*, „Pedagogia Christiana” 2010, nr 1(25), s. 137-148.
- Grzegorzczak A., *Etyka w doświadczeniu wewnętrznym*, Warszawa 1989.
- Grzegorzczak A., *Filozofia czasu próby*, wydanie drugie poprawione, Warszawa 1984.
- Grzegorzczak A., *Próba treściowego opisu świata wartości i jej etyczne konsekwencje*, Wrocław 1983.
- Grzegorzczak A., *Schematy i człowiek. Szkice filozoficzne*, Warszawa 1963, s. 93.
- Krawczyńska-Zauchta T., *Filozoficzne źródła coachingu: metoda majeutyczna Sokratesa*, „Coaching Review” 2017, vol. 1(9), s. 42-55.
- Leśniak P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, R. LIV, nr 3, s. 5-36.
- Mrówka M., *Źródła etyki doradztwa w filozofii starożytnej*, „Annales. Etyka w życiu gospodarczym” 2011, nr 14/2, s. 119-128.
- Platon, *Obrona Sokratesa*, tłum. W. Witwicki, <http://wolnelektury.pl/katalog/lektura/platon-obrona-sokratesa> (dostęp: 25.03.2023).
- Pobojewska A., *Czym jest dialog?*, „Filozofuj!” 2018, nr 1(19), s. 45-47.
- Pobojewska A., *Czego dzisiaj potrzebujemy do moralnego postępowania?*, „Filozofuj!” 2017, nr 5(17), s. 6-8.
- Pobojewska A., *Dialog w metodzie sokratejskiej*, „Edukacja filozoficzna” 2011, vol. 52, s. 123-136.
- Raupach-Strey G., *Sokratisch zentrierte Ethik-Didaktik*, „Edition Ethik Kontrovers” 2004, vol. 12, s. 45-50.
- Ruschmann E., *Doradztwo filozoficzne*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. IX, nr 3(35), s. 229-240.
- Salamucha A., *Dialog: fakty i mity*, „Filozofuj!” 2017, nr 5(17), s. 19-21.
- Sójka J., *Idea etyki stosowanej. Pomiędzy wyżynami filozofii a wymogami praktyki*, „Annales. Etyka w życiu gospodarczym” 2007, nr 10(1), s. 117-126.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Ancient Ethical Theory: first published Tue Aug 3, 2004; substantive revision Fri Feb 5, 2021* by Richard Parry and Harald Thorsrud, <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-ancient/> (dostęp: 18.03.2023).
- Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Virtue Ethics: first published Fri Jul 18, 2003; substantive revision Thu Dec 8, 2016* by Rosalind Hursthouse and Glen Pettigrove, <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-virtue/#EudaVirtEthi> (dostęp: 18.03.2023).

⁵³ Zob. E. Ruschmann, dz. cyt., s. 230.

⁵⁴ P. Leśniak, dz. cyt., s. 34.

- Szmyd J., „Chybotliwość” wartości i zasad moralnych w świecie ponowoczesnym a standardy życia społecznego i indywidualnego, „Państwo i Społeczeństwo” 2010, R. X, nr 3, s. 7-24.
- Tischner J. ks., *Myślenie według wartości*, Kraków 1982.
- Twardowski K., *O jasnym i niejasnym stylu filozoficznym*, „Ruch filozoficzny” 1919, R. V, nr 2, s. 2, 26-27.
- Van Rossem K., *What is a Socratic Dialogue?*, „Filosofie” 2006, vol. 1, s. 48-51.
- Vladeva E., *Wellness Syndrome*, „Scripta Scientifica Salutis Publicae” 2019, vol. 5(1), s. 15, DOI:10.14748/sssp.v5i1.6424.
- Walczak P., *Rozmowa sokratyczna: założenia, przebieg, praktyka*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2012, R. XXI, nr 3(83), s. 365-379, DOI: 10.2478/v10271-012-0085-3.
- Wilczyńska M., Nowak M., Kučka J., Sawicka J. i Sztajerwald K., *Moc coachingu*, Gliwice 2013.

Źródła internetowe

- <https://www.youtube.com/watch?v=m63aZBoH7IE> (dostęp: 18.03.2023).
- <https://www.youtube.com/watch?v=17Nn92c2fIg> (dostęp: 18.03.2023).
- <https://www.youtube.com/watch?v=k1XLzADLCiM> (dostęp: 18.03.2023).
- <https://sjp.pwn.pl/slowniki/debata.html> (dostęp: 25.03.2023).

Dialog sokratejski jako metoda poradnicza w pracy coacha

Abstrakt: Współczesny świat, spowity niepewnością, niepokojami społecznymi i kryzysem moralnym, uformował pewne nowe przestrzenie do pracy dla psychologów, coachów, trenerów personalnych i doradców filozoficznych próbujących wypracować metody pomocy psychologicznej i moralnej dostosowane do współczesności. W artykule stoję na stanowisku, że filozofia jest funkcjonalna i użyteczna, a nie tylko pozostaje w obszarze naukowych dywagacji. Refleksja filozoficzna jest dostępna na poziomie różnych nauk, co wskazuje na zacieranie się granic i pozwala filozofii oraz etyce być obecnymi na arenie pomocy doradczej. Wskazuję na to, że filozofia uczyniła z dialogu narzędzie w prowadzeniu ku mądrości. Dialog tworzy bezpieczne miejsce do opowiedzenia własnej historii i poznania tego, co myśli inny, kreuje przestrzeń do mówienia, ale i do słuchania innego. Dialog to wspólna podróż, która uczy podejmować decyzję, czy chce się w tej sytuacji uczyć i zrozumieć innego, czy też nie. To wspólne zaangażowanie w dochodzeniu do prawdy.

Źródłem dialogu w pracy poradniczej jest dialog sokratejski, który jest jedną z metod dialogicznych w pracy coacha. Celem dialogu sokratejskiego jest stawianie pytań dotyczących problemów, o których rozmówca, klient wcześniej nie słyszał. Doraźnym celem dialogu jest wiedza, natomiast długofalowym celem jest zachęcanie do porzucania bezkrytycznego myślenia i przyjmowania obiektywnych, popularnych odpowiedzi. Zachęcanie do podjęcia samodzielnego dążenia do prawdy przez przebudzenie z poznawczego letargu, wywołanie wątpliwości i skłonienie do refleksji.

Słowa kluczowe: dialog, praca coacha, dialog sokratejski, prawda, filozofia praktyczna, etyka praktyczna, coaching

Socratic dialogue as a counseling method in the work of a coach

Abstract: The modern world, shrouded in uncertainty, social unrest and moral crisis, has created new spaces for psychologists, coaches, personal trainers, and philosophical counselors to develop methods of psychological and moral assistance adapted to the present times. In this article, I argue

that philosophy is functional and useful, not confined to scholarly deliberations. Philosophical reflection is accessible at various levels of knowledge, indicating the blurring of boundaries and allowing philosophy and ethics to be present in the arena of counseling. I point out that philosophy has turned dialogue into a tool for the pursuit of wisdom. Dialogue creates a safe space for telling one's own story and understanding the thoughts of others, fostering both speaking and listening. Dialogue is a shared journey that teaches one to decide whether they want to learn and understand others in a given situation or not. It is a collective commitment to seeking the truth.

The Socratic dialogue, which is one of the dialogical methods in coaching, serves as the source of dialogue in counseling work. The aim of the Socratic dialogue is to ask questions about problems that the interlocutor or client has not previously considered. The immediate goal of the dialogue is knowledge, while the long-term goal is to encourage the abandonment of uncritical thinking and the acceptance of prevailing, popular answers. It encourages independent pursuit of truth by awakening from cognitive lethargy, raising doubts, and promoting reflection.

Keywords: dialogue, coaches, Socratic dialogue, truth, practical philosophy, practical ethics, counseling



Część III

Inspiracje

Marcin Fabjański

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0000-0002-8974-8538

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr15>

Terapia według Nietzschego. W stronę wyważonego metafizycznie poradnictwa filozoficznego

Twórczość Fryderyka Nietzschego, nazywanego przez swego najpłodniejszego anglosaskiego tłumacza i biografa raz filozofem, raz psychologiem¹, ma silny ładunek terapeutyczny, który został rozpoznany w literaturze akademickiej² i w popkulturze (choćby wydawana w wielu językach powieść Irwina Yaloma *Kiedy Nietzsche szlochał* oraz nakręcony na jej podstawie film z roku 2007 w reżyserii Pinchasa Perry). Sam opisałem proponowany przez niego rodzaj terapii filozoficznej w książce *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*³. W innym tekście zaproponowałem terapię filozoficzną jako praktykę zaangażowaną metafizycznie⁴. Czy jednak takie zaangażowanie nie sprawia, że kształtująca się wciąż współczesna odmiana terapii filozofią będzie odrzucana przez tych, którzy chcą zachować neutralność metafizyczną albo uznają, że kwestie metafizyczne, np. wiara w Boga, są ich prywatną sprawą?

W tym artykule dotykam tego pytania i stawiam nową hipotezę: na podstawie twórczości Nietzschego można stworzyć podstawy terapii, która jest zaangażowana metafizycznie w wyważony sposób, tzn. dostarcza pewien konkretny obraz fundamentalnych zasad, które leżą u podstaw zjawiska zwanego „życiem”, ale nie opiera się na dogmatach metafizycznych. Nawet słynna „śmierć Boga”, którą ogłosił Nietzsche, ma charakter takiej terapii, a nie twierdzenia metafizycznego. To hasło nie mówi o Bogu, ale o człowieku. Z aforystycznego stylu pism Nietzschego, który nazywam paciorkowym, bo jego myśli nawleczone są na wspólne nici tematyczne, których tematy powracają

¹ Zob. W. Kaufmann, *Nietzsche. Philosopher, Psychologist, Antichrist*, Princeton–Oxford 2013.

² Zob. np. H. Hutter, E. Friedland, *Nietzsche's Therapeutic Teaching For Individuals and Culture*, London 2013.

³ M. Fabjański, *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.

⁴ Zob. M. Fabjański, *Medytacja w praktyce filozoficznej jako „żywa metafizyka” (praktyki medytacyjne w szkole stoickiej)*, „Folia Philosophica” 2020, vol. 44, s. 1-10.

w różnych książkach i zapiskach, czasem w zmienionej postaci, spróbuję wyprowadzić nową formę oddziaływania terapeutycznego – systematyczne prowokowanie wglądów wymierzonych w fundamentalne błędy w myśleniu ludzkiego stada. Uwaga techniczna: w tym tekście nie definiuję słowa „terapia”, opierając się na jakiejś tradycji filozoficznej lub psychologicznej. Traktuję je bardzo szeroko: jako tworzenie takiej relacji człowieka z jego doświadczeniem, która pomaga mu mniej cierpieć.

Jak Nietzsche leczył samego siebie

Gdy spojrzymy na dorosłe życie Fryderyka Nietzschego w konwencjonalny sposób, zobaczymy schorowanego, neurotycznego mężczyznę, którego życie czasem rozpieszczało, oferując np. nieoczekiwaną katedrę filologii klasycznej na uniwersytecie w Bazylei, gdy miał zaledwie 24 lata, ale znacznie częściej nie oszczędzało, choćby zabierając mu ojca, gdy był małym chłopcem, albo zdrowie psychiczne pod koniec życia. Ale sam Nietzsche nie chciał widzieć siebie w ten sposób i uznałby taki opis za całkowity fałsz. To właśnie z takiego konwencjonalnego ujęcia siebie, i jakiegokolwiek innego zjawiska, którego doświadczał, Nietzsche chciał się wyleczyć. Niemiecki filozof widział człowieka jako miejsce spotkania dynamicznych procesów o charakterze biologicznym i społecznym.

Częściowa ślepotą, wyczerpanie fizyczne, mdłości i wymiotowanie, meteofobia, bezsenność, której nie leczą nawet opiaty, melancholia⁵ – były dla niego impulsem do tego, by dążyć do przemiany w nadczłowieka, którego nadejścia dla całej zachodniej cywilizacji oczekiwał. Dzisiaj wiemy, że nadczłowiek nigdy nie nadszedł, a epidemia chorób cywilizacyjnych, w tym tych zwanych psychicznymi, świadczy raczej o tym, że się uwstecznił, gdyby mierzyć nasz rozwój nadziejami niemieckiego filozofa. Jeśli słynny amerykański psychoterapeuta Rollo May miał rację, pisząc, że pacjenci psychiatryczni przeżywają i wyrażają tendencje naszej kultury, które dopiero mają się objawić⁶, sam Nietzsche niejako przepowiedział dzisiejszy stan rzeczy, gdy popadł w szaleństwo na koniec życia.

Jak Nietzsche leczył samego siebie? Jego podstawowa strategia była prosta: unikać niezdrowych miejsc. Dlatego lato spędzał w Alpach, a zimę nad Morzem Śródziemnym. Gonił za dobrym klimatem, światłem, jedzeniem, muzyką. I zjawiskami, których większość z nas nie dostrzega, np. „pewną energią w powietrzu”⁷. Wędrował, zamiast siedzieć. Pozbywał się struktur: sam porzucił etat na uniwersytecie i obywatelstwo niemieckie. Nie kolekcjonował rzeczy materialnych, które dzisiaj dają nam złudzenie bezpieczeństwa. Nie przystąpił do żadnej grupy, skazując się na samotność. Był w tym

⁵ Zob. L. Chamberlain, *Nietzsche in Turin. The End of the Future*, London 1997; W. Kaufmann, dz. cyt.

⁶ Zob. R. May, *Miłość i wola*, Poznań 1993, s. 14.

⁷ L. Chamberlain, dz. cyt., s. 38.

odważny. I pisał. Uprawiał przy tym autoterapię pisaniem. Publikował anarchistyczne treści i za nic miał ich krytykę.

Ale miał też drugą strategię, z rodzaju terapii szokowych: wywołanie u siebie tak silnego wstrząsu metafizycznego, żeby potem mogło nastąpić tylko wyzdrowienie. Temu służyła koncepcja „wiecznego powrotu” – wyobrażenie, że będziemy przeżywać nasze życie nieskończoną ilość razy i że będzie ono powtarzać się w najmniejszych szczegółach. Takie wyobrażenie odbiera człowiekowi poczucie znaczenia jego życia, ale też czyści przedpole dla jego lepszej wersji – nadczłowieka. Jeśli ktoś przeżyje tę najgorszą z wizji, nabierze siły i pchnie do przodu proces autoterapii – gdyż nic bardziej ponurego nie da się wyobrazić.

Czy Nietzsche leczył siebie skutecznie? Jak wiemy, ostatecznie przegrał z biologią swojego ciała i popadł w nierozpoznany do dziś rodzaj choroby psychicznej. Lecz nim to się stało, umiał zachować witalność. Ryszard Wagner, z którym niemiecki filozof przyjaźnił się w pewnym okresie swojego życia, podziwiał jego zdolność do stawania na nogi⁸.

Terapia według Nietzschego (ogólnie)

Lesley Chamberlain twierdzi, że ostatnia, częściowo autobiograficzna książka Nietzschego *Ecce Homo* nie jest ani filozofią, ani psychologią, tylko „czymś pomiędzy”, co pomaga ludziom „rozumieć i zdrowieć”⁹. „*Ecce Homo* pokazuje, jak nowożytny człowiek może bronić się przed dezintegrującymi siłami, które zagrażają jego osobowości i jego życiu. Nietzsche, nowożytny do szpiku kości, dostarcza wglądów psychologicznych, gdyż moralne i społeczne reguły psują tylko duchowość, jeszcze bardziej paraliżując mężczyzn i kobiety”¹⁰.

Autor tych słów myli się w jednym: ucieczka od zastanej moralności i zwyczajów stada nie musi być ucieczką do psychologii, tak jak ją rozumiemy dzisiaj. Nietzsche wprawdzie nazywał siebie psychologiem, ale było to w czasach, kiedy psychologia nie sprzedała się jeszcze metafizyce materialistycznej. Ten sam błąd popełnia Kaufmann, nazywając Nietzschego psychologiem, a fragmenty jego pism psychologią. Dzieje się tak, jak sądzę, gdyż na to, co proponuje Nietzsche, nie ma popularnej nazwy we współczesnych językach. Być może dobrym słowem byłoby greckie *therapeia*, zestawione w takiej właśnie formie, by nie mylić tej praktyki z psychoterapią. Sam Nietzsche stosuje wiele określeń na swój system, choćby „przewartościowanie wszystkich wartości”, ale nawet one nie oddają złożoności jego praktyki. *Therapeia* jest – zgodnie z antycznym

⁸ Tamże, s. 29.

⁹ Tamże, s. 189.

¹⁰ Tamże, s. 187.

sposobem uprawiania filozofii – także autoterapią filozoficzną, i tu rację ma Chamberlain, nazywając niemieckiego filozofa autointerpretaorem („self-interpreter”)¹¹.

Oto możliwy opis takiej *terapii*:

„Przetrwanie wymaga błędów myślenia, jak pisał Nietzsche. Zamrażamy krajobraz metafizyczny wokół siebie, żeby nie stracić orientacji. W efekcie dostajemy fałsz, spaczenie, uogólnienie, «pamięciowe znaki stada», które budują nasz świat. To już nie rzeczywistość. Gdyby zdjąć z naszych zmysłów upraszczające filtry i zanurzyć nas w rzeczywistości takiej, jaka jest, nie przetrwalibyśmy nawet kilku sekund. Filozofia nie prowadzi więc do prawdy, bo prowadziłaby jednocześnie do samounicestwienia. Autoterapia filozofią polega na uświadomieniu sobie tej fikcji. Tylko tyle i aż tyle”¹².

Taka terapia polega na radykalnym rozszerzeniu naszych możliwości poznawania. Lecząc się z zależności od przesądów ludzkiego stada, mamy przestać być jak pająk, który – to porównanie Nietzschego – żyje w czarnej sieci zmysłów i widzi tylko to, co do niej wpada. Taki pająk głód wprawdzie zaspokoi, ale nigdy nie będzie miał bladego pojęcia o rzeczywistości. Człowiek to pająk, którego ślepotę na to, co nie jest w sieci, powoduje to, co Nietzsche nazywa „tożsamością mózgową”. Proces życia płynie poza pajęczą siecią, kompaktowym światem przedmiotów. Jeśli na zawsze pozostaniemy w świecie pajęczyny, będziemy prowadzić życie półślepe, pozbawione wglądu.

Ogromna większość ludzi, bez względu na to, co myśli i mówi o swoim „egoizmie”, przez całe życie nie czyni jednakże nic dla swego ja, lecz jeno dla urojonego ja, które w mózgach otoczenia o nich się wytworzyło i im się udzieliło; skutkiem tego żyją wszyscy w obłoku nieosobistych, na wpół osobistych mniemań tudzież dowolnych, niejako poetyckich ocen, jeden w mózgu drugiego, ten zaś znowu w mózgach innych: szczególniejszy świat widziadeł, zdolny wszakże nadać sobie przy tem tak trzeźwy wygląd!¹³

Nie należy mylić poszerzenia możliwości poznawania z poszerzaniem zasobu myśli. Píše Nietzsche: „Myśl przychodzi, gdy ona chce, nie gdy ja chcę; jest to zatem fałszerstwem istotnego stanu rzeczy, gdy się powiada: podmiot ja jest warunkiem orzeczenia myślenia”¹⁴.

Tak długo, jak będziemy przywiązani do opowieści o sobie, zatopieni w autobiografii, nasze filozofowanie/zdrowienie nie wzleci, na co też narzeka niemiecki filozof, pisząc: „Czyliż większość nie uważa siebie za dokonane, spełnione już fakty?”¹⁵. Wydaje się, że dzisiaj, w naszym odwołującym się ciągle do pozytywistycznej psychologii podejściu do życia, tkwimy w więzieniu pojęć mocniej niż kiedykolwiek. Wydaje nam

¹¹ Tamże, s. 202.

¹² Zob. M. Fabjański, *Uwolnij się...*, s. 50-51.

¹³ F. Nietzsche, *Jutrzenka. Myśli o przesądach moralnych*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2010, s. 84.

¹⁴ F. Nietzsche, *Poza Dobrem i Złem*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2015, s. 23.

¹⁵ F. Nietzsche, *Jutrzenka...*, s. 308.

się, że psychologia jest nauką ścisłą, a nauka ścisła jest dla nas ostateczną religią, która mówi rzekomo o faktach (i pierwsze, i drugie mniemanie jest fałszywe).

Jaki rodzaj terapii uprawiał Nietzsche?

Czy terapię Nietzschego możemy porównać do jakiegokolwiek istniejącej obecnie formy terapii, filozoficznej bądź wyrosłej z gruntu psychologii? Być może najbliżej mu do terapii poznawczych – których korzenie tkwią w uwielbianej przez niego filozofii starożytnej. Sam siebie nazywał „ostatnim ze stoików”¹⁶. Zasadą leżącą u podłoża terapii poznawczych jest „to, że ludzkie reakcje emocjonalne i zachowanie są mocno powiązane z *cognitions* (mówiąc inaczej, ich myśli, przekonania i interpretacje o nich samych lub sytuacjach, w których się znajdują – fundamentalne znaczenie, jakie nadają zdarzeniom swojego życia”¹⁷. *Therapeia* Nietzschego na pewno nie mieści się w granicach tej zasady. Wykracza poza nią radykalnie, przez to właśnie, że jest zaangażowana metafizycznie, nie w sposób dogmatyczny, proponując jakąś koncepcję konstrukcji świata, ale poprzez identyfikację konkretnych cech rzeczywistości, o czym więcej w dalszej części tego artykułu. Niektórzy współcześni terapeuci filozoficzni, np. Tim LeBon, widzą inne braki w terapiach poznawczych: „Terapia poznawcza zdaje się być niedostatecznie zainteresowaną wartościami klienta (a jeśli, to po to, by je skorygować). I ignoruje to, że emocje są na coś skierowane. Z tego powodu CBT prawdopodobnie usuwa objawy, zamiast rozwijać mądrość emocjonalną i dostarczać oświeconych wartości”¹⁸.

Doradca filozoficzny Ran Lahav widzi jeszcze głębsze różnice między psychoterapią a *therapeia* filozoficzną. Dla niego to dwie całkowicie odmienne dziedziny:

Dla psychoterapeutów teorie psychologiczne są narzędziami, których używają, a nie tematami rozmowy w trakcie sesji. W praktyce filozoficznej, dla odmiany, rozmowa dotycząca idei (pojęć, teorii, założeń, argumentów itp.) jest w centrum procesu. Żadna teoria nie jest oczywista. [...] Terapeuci poznawczy, na przykład, omawiają różne sprawy ze swoimi klientami, ale ta rozmowa jest techniką, która ma wpłynąć na wywołanie „pozytywnych” myśli lub „skutecznego” zachowania. Jej celem nie jest wzbogacenie świata klientów, lecz wpłynięcie na nich w z góry założony sposób¹⁹.

Zdaniem Lahava psychoterapia, w tym poznawcza, ma charakter hedonistyczny – ma przynieść klientom satysfakcję. Filozofia nie powinna spełniać zachcianek klientów, gdyż to nadaje jej ducha konsumpcjonizmu, typowego dla współczesnej gospodarki

¹⁶ W. Kaufmann, dz. cyt., s. 36.

¹⁷ D. Westbrook, H. Kennerley, J. Kirk, *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy. Skills and Applications*, Los Angeles–London– New Delhi–Singapore 2008 (tłum. M.F.).

¹⁸ T. LeBon, *Wise Therapy. Philosophy for Counsellors*, New York–London 2001, s. 108-109 (tłum. M.F.).

¹⁹ R. Lahav, *Stepping out of Plato's Cave. Philosophical Counseling, Philosophical Practice, and Self-Transformation*, Vermont 2016, s. 35 (tłum. M.F.).

rynkowej²⁰. Byłaby to zdrada filozofii, której celem jest prawda, a z nią eudajmonistyczne wytchnienie.

Jeśli Lahav ma rację, Nietzsche nie wpisałby się w terapie poznawcze. Znacznie bliżej byłoby mu do popularnych ostatnio terapii, które propagują wędrówkę w naturze, takich jak japońska *shinrin-yoku* („kąpiel w lesie”). Jego filozofia witalności na pewno nie koliduje z tym rodzajem aktywności. Jaki efekt terapeutyczny chciał osiągnąć? Według Kaufmanna ograniczyć chaos poprzez zintegrowanie bodźców w harmonijny przepływ²¹, a nie przez zamrożenie świata w zbiór przedmiotów za pomocą pojęć. Taki program jest bliski założeniom Lahava, który zwalcza „zaskorupiałe formy przepływu naszego umysłowego życia – skorupy uczynione z umysłowych właściwości, który nie są już żywe i nie przepływają, lecz są odległe i utrwalone”²².

Tylko czy niemieckiemu filozofowi na pewno chodzi o eudajmonię? I czy przewartościowanie wszystkich wartości, które głosił, a także powrót do bezpośrednio przeżywanej witalności kosztem pojęć to coś, na co przystałby Lahav? Izraelski terapeuta filozof nie chce narzucać wartości klientom, ale też nie chce wywoływać u nich metafizycznego szoku. Za to Nietzsche chce zmieść z powierzchni ziemi dotychczasowe wyobrażenia stada ludzkiego. Pełne zdrowie psychiczne, według niego, może nadejść jedynie w zupełnie nowym świecie, takim, który jeszcze nie istnieje, ale który wyczuwają już mędrcy i samotni filozofowie.

Według Kaufmanna Nietzsche jest eudajmonistą. Radość jest dla niego ponad bólem i przyjemnością. Należy do innej sfery. Szczęście to suma mocy i radości²³. Taka radość jest bliska doskonałej stoickiej „żywej fizyki” (by użyć określenia Pierre’a Hadotta) – *amor fati*, nie pragnieniem niczego innego niż to, co się zdarza. Nietzsche jednak atakuje filozofię hellenistyczną, między innymi za jej antywitalność, którą propaguje rozkwitanie rozumiane jako ataraksja, a więc głęboki spokój. Zdaniem Ure i Ryana proponuje alternatywą do hellenistycznej *therapeiē* – nieustanne eksperymentowanie z życiem w celu wyznaczenia naturalnych granic wartości²⁴.

Ale to, co Nietzsche bierze za antywitalność w szkołach hellenistycznych, jest, moim zdaniem, dostrojeniem do natury, a więc osiągnięciem pełnej witalności. Zgoda: filozof antyczny z pogodą ducha obserwowałby starzenie swojego ciała, a Nietzsche przeciwstawiałby temu starzeniu całą moc swojej woli. Ale paradoksalnie nie są to stanowiska skrajnie odmienne. Filozof antyczny też dbałby o witalność, tyle że w granicach, jakie wyznacza natura.

²⁰ Tamże, s. 113.

²¹ Zob. W. Kaufmann, dz. cyt., s. vii-viii.

²² Tamże, s. 121.

²³ Zob. tamże, s. 278.

²⁴ Zob. T. Ryan, M. Ure, *Nietzsche's post-classical therapy*, „PLI. Warwick Journal of Philosophy” 2014, vol. 25, s. 91-110.

Rola metafizyki w terapii Nietzschego

Nietzsche otwarcie uderza we wszystkie tradycje metafizyczne, które są zbudowane na abstrakcjach. Fałsz ludzkich twierdzeń – powiada – można ocenić według pewnego kryterium: im bardziej ogólne, tym bardziej zakłamanie. Ale nie oznacza to wcale, że niemiecki filozof jest neutralny metafizycznie. Dostarcza nam bardzo konkretnego obrazu tego, jak funkcjonuje rzeczywistość na najbardziej fundamentalnym poziomie.

Nietzsche pokazuje świat przejawów jako świat stawania się, zmiany, przeciwności, różnorodności, a nawet chaosu. Rzeczy pojawiają się, stają czymś, by zaraz się zmienić, znikają, są niszczone, wymazywane. Nic nie pozostaje stałe, pewne i takie samo, wszystko jest częścią zmiennego stawania się²⁵. Rzeczywistość rozgrywa się między zjawiskami a ludźmi i jest napędzana przez „wołę mocy”²⁶, która nie jest jednak samoistnym bytem. Jest ona po prostu życiem, co – zdaniem Ge Ling Shanga – zbliża Nietzschego do taoistycznych filozofów, zwłaszcza do Zhuangzi. Dociekania filozoficzne też są napędzane wolą mocy. Wola mocy jest jednocześnie wolą prawdy.

Tak jak w szkołach hellenistycznych, dla Nietzschego filozof jest terapeutą i autoterapeutą. Dobra filozofia ma, jego zdaniem, przywrócić człowiekowi procesowi życia. Zmiażdżyć zewnętrznego obserwatora, oderwanego od mięśni, ścięgien, nerwów i płynów ustrojowych, które składają się na nasze ciało. Umieścić uwagę i mądrość, która z niej wynika, z powrotem w ludzkim organizmie, a ten organizm w środowisku, tak naturalnym, jak to możliwe, najlepiej na szczycie samotnej góry. To przywróci człowiekowi także pełen zakres emocji. Ma on – w projekcie Nietzschego – emocją czytać środowisko. Nie konstruktami pojęciowymi metafizyki. Ale podobnie myślał przecież Marek Aureliusz, dla którego metafizyka pełniła funkcję służebną wobec terapii i który nie upiera się przy jednym konkretnym metafizycznym obrazie świata, a jednak znajduje w filozofii obronę przed lękiem przed śmiercią: „Albo wszystko płynie z jednego źródła rozumnego, jakby ku jednemu ciału, i cząstka nie powinna czuć niezadowolenia z tego, co dzieje się dla korzyści całości, albo są tylko atomy i nic innego, jak bezładna ich mieszanina i następnie rozproszenie. Czemuż się więc niepokoisz?”²⁷.

Jakimś zrzędzeniem losu, a może ze względu na to, jakim ideom hołduje współczesny świat, terapia nieodwołująca się do metafizycznych dogmatów, ale oparta na pewnym zmyśle, który można nazwać inteligencją metafizyczną, specjalnie się nie rozwinęła. Szkoły psychoterapii wyrosłe z wglądów dawnych filozofów, takie jak terapie poznawczo-behawioralne, których źródłem są pisma Epikteta, zostawiają sferę metafizyczną nietkniętą. Traktują człowieka jako osobny umysł-ciało, żyjący w przestrzeni

²⁵ Zob. G.L. Shang, *Liberation as Affirmation. The Religiosity of Zhuangzi and Nietzsche*, Albany 2012, s. 87.

²⁶ Tamże, s. 88.

²⁷ Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1997, s. 134.

wypełnionej rzeczami. Są platońsko-chrześcijańsko-kartezjańskie. W zgodzie z pozytywistyczną nauką wyjmują człowieka ze Wszechświata i badają jako osobny byt, ale formułują na jego temat teorie, które wydają im się pełne i uniwersalne.

Kiedy wędruję wyobraźnią choćby przez krajobrazy metafizyczne podsunięte przez Fryderyka Nietzschego, spotykam dzikość, a nie uporządkowany pojęciami krajobraz. Punktem wyjścia do tej wędrówki jest zawsze bezpośrednio odczuwanie życia przez człowieka, coś, co jest znacznie bliższe fenomenologii niż metafizycznej scholastyce. Delikatnie kreślona przez niego metafizyka jest antropologią. Widzimy to choćby w tym fragmencie *Jutrzenki*:

My wszyscy nie jesteśmy tem, czem się zdajemy ze stanów tych, które jedynie są dostępne świadomości i słowom naszym – jako też, co za tem idzie, pochwalę i naganie; nabieramy o sobie fałszywego pojęcia na podstawie tych silniejszych, jedynie znanych nam wybuchów, wyprowadzamy wnioski z materiału, w którym wyjątki mają nad regułą przewagę, mylimy się w odczytywaniu tych pozornie wyraźnych głosek istoty naszej. A jednak mniemanie nasze o sobie, do którego błędną doszliśmy drogą, to tak zwane „ja” bierze odtąd współdziałal w pracy nad naszą dolą i charakterem²⁸.

Jeśli coś istnieje obiektywnie, to według niemieckiego filozofa istnieje poza zasięgiem ego. A może nasze istnienie jest nieobecnością? Może składamy się z elementów nieobecności, a nie istnienia, jak myślano dotychczas? Nasze ścięgnię jest tym, co nieobecne, także bakteria w naszych jelitach oraz komórki szarej masy w mózgu. Obecne jest to tylko, co poza nimi. To istnienie objawia się w materii nieobecności jako pewien rodzaj świadomości, której nigdy nie widzimy w jej czystej postaci. Może jestem tylko aktywnością przysłaniającą obecność? Czy ten obraz jest terapeutyczny? Po drugiej stronie śmierci nie ma nicości! Jest obecność! Zasłaniamy obecność naszym istnieniem. Nietzsche prosi się czasem, żeby czytać go w ten właśnie sposób.

Nietzsche na nasze czasy

Gdy mieszkańcy miasteczka Macondo z powieści Gabriela Garcíi Márqueza *Sto lat samotności* popadli w epidemię zapomnienia i mogli czytać już tylko bardzo krótkie wiadomości, jeden z nich w widocznym miejscu postawił tablicę z informacją „Bóg istnieje”. Paradoksalnie była to praktyczna wiadomość, która przypominała o tym, że wokół panuje coś innego niż chaos. Śmierć Boga, którą ogłosił Nietzsche, to stan chaosu po zatraconych starych wierzeniach. Taki chaos trzeba oswoić. I tę ludzką potrzebę wykorzystuje stado społeczne, dostarczając nowej struktury świata, ale zabierając wolność. Lech Ostasz, jeden z polskich propagatorów psychoterapii filozoficznej, nazywa to ideologizacją:

²⁸ F. Nietzsche, *Jutrzenka...*, s. 97.

Ideologizacja czyha na każdy umysł co dnia. Bez znajomości zrębu filozofii nie zdajemy sobie z tego sprawy. Przyjmujemy jako oczywistość założenia, które z góry wykluczają inne założenia potrzebne w myśleniu o życiu. Ochronę przed procesami ideologizacji daje zdrowy rozsądek i branie spraw na chłopski rozum, ale często jest to niewystarczające; nieodzownej refleksji na ten temat dostarcza właśnie filozofia²⁹.

Budzę się i coś we mnie domaga się liczby – chcę wiedzieć, która godzina. To pierwsza zasadzka na moją wolność. Chcę znać czas, gdyż czekają na mnie sprawy, głównie związane z pracą, którą Nietzsche w *Jutrzence* nazwał „najlepszą policją”³⁰, by trochę dalej zawołać: „Lecz gdzie jest wewnętrzna wartość wasza, skoro już nie wiecie, co to znaczy swobodnie odetchnąć? Skoro w najskromniejszym nawet zakresie nie rozporządacie sobą? Skoro nader często uczuwacie odrazę do siebie gdyby do zwietrzałego napoju?”³¹.

W *Zaratuście* Nietzsche odróżnia jaźń od samości. Samość stworzyła „poważanie i wzgardę” oraz „rozkosz i boleść”³². Nietzsche przeciwstawia ją ciału, które stworzyło ducha. Samość może być pokonana przez cnoty, ale razem z nią musi zginąć człowiek rozpięty między zwierzęciem i nadczłowiekiem, swoim następcą. W *Jutrzence* dorzuca, że dopóki taka samość istnieje, prawda jest transakcją. *Therapeia* Nietzschego składa się z dwóch faz: zbudowania siły (i przekroczenia samości), a dopiero potem zetknięcia z nagą rzeczywistością. Jest ona przywróceniem człowieka samemu sobie po uprzednim odebraniu go stada. Nie wiemy, czy taka praktyka miałaby szansę przebić się w dzisiejszym świecie, gdyż jest to świat do bólu stadny, nawet jeśli stada są formowane i utrzymywane w ryzach w społecznościach internetowych. Ale może właśnie dlatego jest ona praktyką potrzebną. Najpierw siła, potem prawda, głosi Nietzsche. Współczesny stadny człowiek nie ma siły, więc godzi się na wygodne kłamstwo fake newsów. Prawdę zniesie tylko dusza pogodna i potężna. I taka dusza jest celem terapii niemieckiego filozofa.

Czy, w świetle wglądów Nietzschego, opowieść neoliberalna nie fałszuje życia w taki sam sposób, jak robiło to tak krytykowane przez niego chrześcijaństwo? Czy kapitalizm nie dostarcza liturgicznych narzędzi – drogich samochodów, rezydencji, jachtów; liturgicznych szat z metkami drogich marek i świątyń (salonów z dobrami luksusowymi, zamkniętych dzielnic dla bogatych, ekskluzywnych hoteli)? Czy nie wynosi krwi na swoje ołtarze (w postaci trunków z dobrych roczników)? Pewnie robi to inaczej – chrześcijaństwo rozpuściło uwagę w zaświatach, kapitalizm w przedmiotach.

„Zobaczyłby dzisiaj Zaratuśtra u ekonomistów i innych kapłanów produktu narodowego brutto znany mu dobrze «instynkt teologicznej pychy» – patrzyenie na rzeczywistość z wyższością i obcością oraz handlowanie szczęściem. «Każdy rodzaj wiary jest

²⁹ Zob. L. Ostasz, *Kwiaty twojego myślenia. Krótki kurs psychoterapii filozoficznej*, Warszawa 2014, s. 120.

³⁰ F. Nietzsche, *Jutrzenka...*, s. 141.

³¹ Tamże, s. 167.

³² F. Nietzsche, *Tako rzecze Zaratuśtra*, przeł. W. Berent, Kraków 2014, s. 34.

sam wyrazem wyzucia się z siebie, zubożenia na siebie» – pisał Nietzsche. Teraz, gdyby zjrzał do biurowców, dostrzegłby Zaratustra tych ludzi zubożniętych nawet na siebie samych, a przynajmniej na wszystko, co nie jest ich ambicją. Przystajemy kochać innych – tak zaczyna się nasze nieszczęście. Nie znajdujemy w sobie nic godnego miłości – tak się kończy³³.

Nietzsche chce wyeliminować dwie postawy, które czynią z nas niewolników stada: strach i lenistwo. To one montują w nas konformizm. Ma być on zastąpiony przez nową postawę – stanięcie twarzą w twarz z faktami życia. Jako *therapeię* Nietzsche proponuje nam hiperrealizm.

Nawleczone na wspólne nici, wybuchowe paciorki aforyzmy Nietzschego prowadzą do przemienienia chaosu bodźców w rodzaj harmonii, którą można by nazwać niekonkluzywną. Wątki, które podejmuje w swoich dociekaniach, nie kończą się konstatacjami, powracają odmienione w kolejnych książkach. *Therapeia* Nietzschego polega na ciągłym rozpakowywaniu rzeczywistości, budowaniu w sobie nawyku uwagi niekonkludującej. Aforyzmy są serią eksplozji, które nagle wyrzucają nas poza orbitę ego czy też „samości”. Praktyczne wymogi życia sprawia, że prędzej czy później powrócimy na tę orbitę, ale wtedy możemy sięgnąć po kolejny aforyzm – ładunek przerywający utrwalone traktory naszych ścieżek neuronowych. Jest to terapia partyzancka, a nie wojna z bólem egzystencji w okopach. Życie jest zbyt dynamiczne, by je położyć raz na stole i zoperować. Oto wybuchowy eksperyment myślowy, który może wepchnąć nas w hiperrealistyczną uważność: skoro nikt nie chciałby przeżyć raz jeszcze ostatnich 20 lat swojego życia (Nietzsche jest tego pewny), to czy nie jest prawdą, że sens życia rodzi się w procesie, który dzieje się teraz? Niemiecki filozof pyta wprost: co naprawdę dotąd kochałeś w życiu?³⁴. Pytanie, które może paść w sesji doradztwa filozoficznego i które pokazuje, że terapia powinna pokazać to, co istotne.

Bibliografia

- Chamberlain L., *Nietzsche in Turin. The End of the Future*, London 1997.
- Fabjański M., *Medytacja w praktyce filozoficznej jako „żywa metafizyka” (praktyki medytacyjne w szkole stoickiej)*, „Folia Philosophica” 2020, vol. 44, s. 1-10.
- Fabjański M., *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.
- Hutter H., Friedland E. (red.), *Nietzsche's Therapeutic Teaching For Individuals and Culture*, London 2013.
- Kaufmann W., *Nietzsche. Philosopher, Psychologist, Antichrist*, Princeton–Oxford 2013.
- Lahav R., *Stepping out of Plato's Cave. Philosophical Counseling, Philosophical Practice, and Self-Transformation*, Vermont 2016.
- LeBon T., *Wise Therapy. Philosophy for Counsellors*, New York–London 2001.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1997.

³³ Zob. M. Fabjański, *Uwolnij się...*, s. 66.

³⁴ Zob. W. Kaufmann, dz. cyt., s. 159.

- May R., *Miłość i wola*, Poznań 1993.
- Nietzsche F., *Jutrzenka. Myśli o przesądach moralnych*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2010.
- Nietzsche F., *Tako rzecze Zaratustra*, przeł. W. Berent, Kraków 2014.
- Nietzsche F., *Poza Dobrem i Złem*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2015.
- Ostasz L., *Kwiaty twojego myślenia. Krótki kurs psychoterapii filozoficznej*, Warszawa 2014.
- Ryan T., Ure M., *Nietzsche's post-classical therapy*, „PLI. Warwick Journal of Philosophy” 2014, vol. 25, s. 91-110.
- Shang G.L., *Liberation as Affirmation. The Religiosity of Zhuangzi and Nietzsche*, Albany 2012.
- Westbrook D., Kennerley H., Kirk J., *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy. Skills and Applications*, Los Angeles–London–New Delhi–Singapore 2008.

Terapia według Nietzschego. W stronę wyważonego metafizycznie poradnictwa filozoficznego

Abstrakt: W tym artykule, opierając się na filozofii Fryderyka Nietzschego, postuluję metafizycznie wyważone poradnictwo filozoficzne – praktykę, która, nie unikając pewnej metafizycznej wizji świata (co odróżnia poradnictwo filozoficzne od jakiegokolwiek innego), nie przyjmuje jednak a priori żadnych metafizycznych dogmatów. Odbiorca takiego poradnictwa, które nazywam terapią, sam docieka struktury ontologicznej świata. Nietzsche, proponując swój program ludzkiego rozkwitania (eudajmonii), krytykuje wszelkie poprzednie filozoficzne podejścia terapeutyczne, w tym te, które powstały w szkołach hellenistycznych, takich jak szkoła stoicka, za pewną skostniałość metafizyczną, która odbiera filozofowi wolność tworzenia samego siebie. Sądzę, że to nie jest do końca sprawiedliwa krytyka. Dla Marka Aureliusza na przykład metafizyka pełni podrzędną funkcję wobec terapii. Szukam u Nietzschego elementów, z których mogłoby skorzystać współczesne poradnictwo filozoficzne, tak by definiując siebie na nowo, co dzieje się na naszych oczach, nie utracić swojego filozoficznego DNA i nie stać się jednym z wielu rodzajów psychoterapii.

Słowa kluczowe: Fryderyk Nietzsche, poradnictwo filozoficzne, metafizyka, psychoterapia, dostrojenie do procesu życia

Therapy according to Nietzsche. Towards a metaphysically balanced philosophical counseling

Abstract: In this article, based on the philosophy of Friedrich Nietzsche, I postulate metaphysically balanced philosophical counseling – a practice that, while not neglecting a specific metaphysical vision of the world (which distinguishes philosophical counseling from any other forms of counseling and psychotherapy), does not accept a priori any metaphysical dogmas. The recipient of such counseling, which I call therapeia, is encouraged to inquire into the ontological structure of the world. Nietzsche, proposing his program of human flourishing (eudaimonia), criticizes all previous philosophical therapeutic approaches, including those of Hellenistic schools such as the Stoic school, for a certain metaphysical ossification that deprives the philosopher of the freedom to create himself. I do not consider this criticism to be fair. For Marcus Aurelius, for example, metaphysics is subordinate to therapy. I am looking for elements in Nietzsche's philosophy that could be used by contemporary philosophical counseling so that while redefining itself, the field will not lose its philosophical DNA and do not become one of many types of psychotherapy.

Keywords: Friedrich Nietzsche, philosophical counseling, metaphysics, psychotherapy, attunement to the life process of life

Tomasz Femiak

Uniwersytet Opolski

ORCID: 0000-0002-5826-1102

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr16>

Pamiętnik z ćwiczeń filozoficznych

Wprowadzenie

W ramach seminariów o charakterze warsztatowo-konwersatoryjnym prowadzonych na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego zachęcam studentów do podejmowania ćwiczeń filozoficznych na czas trwania zajęć rozciągniętych na całe półrocze oraz zapisywania efektów tych ćwiczeń w formie pamiętnika¹. W semestrze zimowym 2022/2023 otrzymałem od jednej ze studentek² skrupulatnie prowadzone notatki, które wykorzystałem do opisania zadań wprowadzanych w tygodniowych odstępach, zgodnie z rytmem zajęć.

Stosowanie ćwiczeń filozoficznych w ramach zajęć z doradztwa filozoficznego jest inspirowane ćwiczeniami duchowymi antycznych filozofów. Mają one prowadzić m.in. do ugruntowania tzw. umiejętności miękkich, uważności, uobecnienia siebie, poznania siebie, aktywnego myślenia oraz praktycznego korzystania z własnej intuicji poznawczej. Dbałość o wyrobienie tych zdolności jest ważną częścią procesu kształcenia przyszłych doradców filozoficznych. Zakładam również, że przyszli doradcy filozoficzni (filozofowie praktycy) prześlą te ćwiczenia kolejnym osobom, rozwiną je lub opracują na ich podstawie własne propozycje ćwiczeń.

W obliczu zmian cywilizacyjnych pociągających za sobą zmiany kulturowe kształtujące współczesnego człowieka niezmiernie istotne jest przywrócenie³ ćwiczeń duchowych (praktycznego wymiaru filozofii) oraz ich dostosowanie do aktualnych

¹ *Jak praktycznie wykorzystać swoją głupotę? – coaching filozoficzny, doradztwo filozoficzne i terapia filozoficzna w warsztacie psychologa (wprowadzenie) cz.1* (semestr zimowy 2022/23). Jest to kolejna edycja zajęć prowadzonych od roku 2003.

² Studentka drugiego roku psychologii (20 lat), studia stacjonarne magisterskie. Cytowane treści pamiętnika zostały wykorzystane za zgodą autorki.

³ Jak zauważa Pierr Hadot, wraz z nadejściem średniowiecznej scholastyki filozofia została zredukowana do roli „służebnicy teologii” i pozbawiona ćwiczeń duchowych, które odtąd stały się częścią mistyki i etyki chrześcijańskiej. Wraz z upływem czasu chrześcijaństwo zatraciło te ćwiczenia (P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003, s. 66).

potrzeb. Ważne jest również ich wprowadzanie na różnych szczeblach edukacji. Jednym z pierwszych kroków na tej drodze jest włączenie praktycznych elementów filozofii do procesu dydaktycznego mającego na celu wykształcenie coachów, doradców i terapeutów filozoficznych. Przemawia za tym rozwojowy, a niekiedy terapeutyczny walor tych ćwiczeń. Niniejsza praca jest zaledwie skromnym wkładem do realizacji takiego przedsięwzięcia. Dziękując za swoje przemyślenia i praktyki, chciałem zachęcić innych do podobnych działań na polu szeroko rozumianej dydaktyki.

Niektóre z opisanych w przypisach ćwiczeń stosuję z powodzeniem podczas sesji coachingu i doradztwa filozoficznego oraz terapii filozoficznej. Wykorzystuję je również w pracy akademickiej, dbając w ten sposób w równym stopniu o rozwój intelektualny, emocjonalny i duchowy studentów.

Milczenie

Ćwiczenie *silentium* praktykowane było od czasów najdawniejszych. Stosuje się je w klasztorach, podczas zgromadzeń modlitewnych, kontemplacyjnych i medytacyjnych. Milczenie doceniał Solon i Teofrast, stosował Platon, Ksenokrates oraz pitagorejczycy⁴. Współcześnie może być ono stosowane jako jedna z aktywności podczas dyrektywnego treningu interpersonalnego.

Dla filozofa praktyka milczenia jest umiejętnością bycia ze sobą. Sposobem na zerwanie kajdan gadulstwa oraz przzerwaniem nawykowego potoku wyobrażeń i asocjacji. To osvajanie się z ciszą, które prowadzi do wsłuchania się w siebie oraz otwiera możliwość do wsłuchania się w drugiego człowieka. Z tych powodów zachowywanie milczenia jest ważnym elementem wyszkolenia przyszłych doradców filozoficznych (i nie tylko ich).

Seminaryjną dyskusję o sztuce milczenia poprzedza ćwiczenie w parach, które pomaga odczulić się od strachu przed ciszą. Ma ono również funkcję integracyjną oraz interpersonalną⁵. Na zakończenie spotkania studenci otrzymują zadanie polegające na pozwalaniu sobie na milczenie w sytuacjach społecznych (podczas rozmów z bliskimi, spotkań towarzyskich, w sytuacjach zawodowych). Efektem ubocznym *silentium* ma być wyciszenie, dawanie sobie czasu na głębsze przemyślenia oraz stworzenie warunków

⁴ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, K. Leśniak, B. Olszewski, Warszawa 1988, s. 39, 169, 218, 468.

⁵ Grupa ustawia krzeselka w dwóch rzędach. Studenci siadają naprzeciwko siebie, prawie stykając się kolanami. Patrząc sobie w oczy, siedzą w milczeniu. Po minucie następuje krótka rozmowa, w której każda para wymienia się obserwacjami, odpowiadając na pytanie „co czułem/am, gdy siedziałem/am w milczeniu naprzeciwko ciebie?”. Podczas rozmowy można mówić wyłącznie o własnych odczuciach (nie mówimy na temat partnera). Po wymianie spostrzeżeń i odczuć każdy rząd przesiada się o jedno krzeselko w prawo. Ćwiczenie może mieć kilka rund (do czasu, aż uczestnicy poczują, że oswoiли się z milczeniem). Jeśli grupa jest niewielka, aktywność jest kontynuowana tak długo, aż każdy będzie w parze z każdym.

na usłyszenie odpowiedzi na stawiane sobie pytania. Praktykowanie milczenia dobrze oddaje fragment *Pamiętnika filozoficznego*.

Przebywanie w ciszy z innymi osobami przetestowałam, kiedy spotkałam w tramwaju koleżankę z czasów mojego liceum. Chwilę ze sobą pogadałyśmy i nagle skończyły nam się tematy, więc zamilkłam. Po tym, jak to zrobiłam, zauważyłam, takie było w każdym razie moje wrażenie, że wcale jej to nie przeszkadzało, a przynajmniej nie tak bardzo, jak bym oczekiwała, że będzie. Było to dla mnie całkiem komfortowe – nie musiałam na siłę szukać tematów do rozmowy i po pewnej dawce dialogu mogłam trochę z nią pomilczeć, trochę popatrzeć przez okno i na innych ludzi, zebrać myśli, skupić się na chwili obecnej, ale też na tym, co planuję, co będę robić później, i nawet zastanowić się, czy może chciałabym jeszcze coś jej powiedzieć. Potem, po tej rozmowie, nie miałam poczucia, że o czymś nie powiedziałam, o czymś, co wydało mi się istotne do przekazania. Stało się to pewnie dlatego, że miałam okazję przemyśleć swoją wypowiedź, poukładać w trakcie tej ciszy myśli w głowie i omówić jedynie to, co jest dla mnie istotne.

Ćwiczenie milczenia może prowadzić do powstrzymywania się od pochopnych osądów, nawykowego etykietowania oraz sprowadzania zdarzeń lub teorii do własnego powierzchownego rozumienia. By uniknąć tego rodzaju podejścia, seminaryjne dyskusje zaczynamy od ćwiczenia, gry lub studium przypadku ilustrującego temat i wdrażającego uczestników do rzeczowej dyskusji opierającej się nie na wyobrażeniach, a na przemyśleniach ufundowanych na doświadczeniach życiowych. Dopóki nie przeprowadzimy ćwiczenia, zachowujemy milczenie – nie rozpoczynamy rozważań. Takie podejście jest mniej rygorystycznym nawiązaniem do praktyk adeptów pitagorejskiej filozofii. Przez pięć lat zachowywali oni milczenie i słuchali „tylko wykładów Pitagorasa, ale go nie oglądali aż do chwili, gdy się wykazali znajomością jego nauki”⁶.

Milczenie może przybierać różne formy. Jedną z nich jest powstrzymywanie się od mówienia o poglądach, do których jesteśmy przywiązani lub które nas ciekawią. Chcemy o nich rozmawiać „z każdym, z kim się da” w przekonaniu, że dzielimy się swoimi „najgłębszymi” przemyśleniami, podczas gdy w rzeczywistości powtarzamy po raz kolejny to, w czym od dawna jesteśmy nawykowo „zabetonowani”. Milczenie w sytuacjach, gdy „wrywamy się” do wypowiedzi i chcemy zabrać głos „za wszelką cenę”, jest najtrudniejszą ze wszystkich form wstrzemięźliwości w mówieniu. Jest to również doskonałe ćwiczenie rozwijające uważność, wolę oraz obserwację siebie. Tak rozumiane milczenie nie może być usprawiedliwieniem dla braku asertywności.

Z terapeutycznego punktu widzenia powstrzymanie klienta przed wyrażeniem po raz kolejny jego utartych poglądów jest czymś oczywistym, lecz nie zawsze stosowanym. Po pokonaniu oporu przed milczeniem otwiera się przed nim droga do autorefleksji, która jest wstępem do wglądu do świata wewnętrznego.

⁶ Diogenes Laertios, dz. cyt., s. 468.

Jeżeli nie dojdzie do oswojenia milczenia, to może istnieć groźba, że nasz klient będzie „zagadywał” sam siebie, tak jakby obawiał się przerwać swój słowotok, nie chcąc czegoś poczuć lub pomyśleć – odkryć, że może funkcjonować inaczej.

Wielu osobom milczenie wydaje się: „głupie”, „zabawne”, „nienaturalne”, „gnębiące”, „podporządkowujące” i „urazające”. Ostatecznie demaskuje ono w sposób bezwzględny obronę przed zobaczeniem czegoś skrywanego – niechęć do przyznania się do czegoś przed samym sobą.

Dobrowolne milczenie jest jedną z najsurowszych praktyk filozoficznych, którą może narzucić sobie człowiek. Całkowite milczenie jest łatwiejsze i może odciągać nas od właściwego funkcjonowania. Podobnie kilkutygodniowa głódówka jest łatwiejsza od powstrzymywania się od przyjmowania pokarmów przez trzy dni. Człowiek może zachowywać milczenie w sposób niezauważalny dla innych. Odnosi się to również do innych aspektów jego życia (przyjemności, konsumpcji dóbr, snu, pracy). Kryterium stosowanym w naszych wyborach może być mówienie i robienie tego, co konieczne. Pomocne w tym miejscu może być zastosowanie epikurejskiego podziału pragnień na naturalne i konieczne oraz naturalne i niekonieczne⁷.

Oddawanie racji

Jedną z ważnych umiejętności przyszłych adeptów filozofii praktycznej⁸ jest porzucenie przywiązania do własnych poglądów i związanego z nim dążenia do wygrywania w dyskusjach na rzecz dochodzenia do prawdy i rozwiązywania problemów. Wyzbycie się upodobania do posiadania racji w praktyce oznacza rozpoznanie działania mechanizmu kulturowego uwarunkowania uruchamiającego przeświadczenie, że jeśli w jakiejś rozmowie lub sporze nie wygramy, to będziemy „gorsi, głupszy lub upokorzeni”. Oddawanie racji może być dla niektórych ćwiczeniem uwalniania się od bycia „niewolnikiem racji” (tj. bezpardonowego walczenia o zwycięstwo w polemikach), a jako takie jest też ważnym przystankiem w drodze do odnajdywania prawdy.

Seminaryjne rozważania poświęcone zagadnieniu odróżniania mechanizmu „racji” od procesu „poszukiwania prawdy” poprzedza ćwiczenie w parach⁹. Na zakończenie

⁷ Tamże, s. 644.

⁸ Skrótowo określam tak osoby, które będą uprawiały coaching filozoficzny, mentoring filozoficzny, doradztwo filozoficzne lub terapię filozoficzną.

⁹ Uczestnicy seminarium dzielą się na dwie grupy. Każda z nich otrzymuje oddzielne instrukcje. W grupie pierwszej uczestnicy proszeni są o wybranie dowolnego tematu, w obrębie którego szybko przekonają rozmówcę do własnego zdania i „wygrają” w dyskusji. Grupa druga ma za zadanie używać w rozmowie formuły: *masz rację, że... , co zrobić z...* Członkowie tej grupy nie kwestionują wprost twierdzeń współdyskutantów (nie można używać zwrotów typu: *tak, ale...*). Swoje wątpliwości i zastrzeżenia mogą zgłaszać tylko w trybie zadawania pytań i oddawania racji (*Masz rację, co zrobić z...*, *Masz rację, jak sobie poradzić z...*). Każda grupa zna tylko swoje zadanie. Następnie studenci z różnych grup dobierają się w pary i odgrywają swoje role. Po kilku minutach rozmowy (maks. 10 min) ćwiczenie jest przerywane

spotkania studenci otrzymują pracę domową polegającą na „oddawaniu racji” swoim rozmówcom (np. domownikom, partnerom, kolegom) podczas tygodniowej przerwy między zajęciami. Następne seminarium rozpoczyna się od omówienia refleksji zebranych przez studentów. Ich charakter dobrze oddaje fragment *Pamiętnika*.

Kiedy zaczęłam rozmawiać z innymi na zasadzie oddawania im racji, oczywiście nie bez własnych wątpliwości, tylko w schemacie, który ćwiczyliśmy podczas zajęć („Masz rację, a co zrobić z...”), zorientowałam się, że dużo prościej jest mi się dogadać. Że dzięki przyznawaniu drugiej osobie racji – okraszonej własnymi wątpliwościami, własnym zdaniem, które podkreślam dopiero później – jest ona bardziej otwarta na to, co mówię. Oddanie innym racji sprawia wręcz, że są bardziej skłonni, żeby wziąć pod uwagę również moje argumenty. Jednak, muszę przyznać, nie zauważyłam, żeby ktokolwiek sam przyjął moją technikę, nawet nieświadomie, i powiedział mi, że sama mam rację – tak się nie zdarzyło. Ale moi rozmówcy byli na pewno o wiele bardziej zadowoleni i nastawieni na dogadywanie się niż na kłótnie. Dyskusja z innymi osobami, np. z moimi rodzicami, bardziej dążyła w stronę spokojnej rozmowy z jakimś pozytywnym, obopólnym skutkiem, niż wymiany własnych przekonań po to tylko, by się przekrzyczeć i zaprezentować własne, nienaruszalne w pierwotnej strukturze zdanie. Miałam wrażenie, że próbują dowiedzieć się, co uważa również ta druga osoba (w tym przypadku – ja). Zdecydowanie pomogło mi to w kontaktach z innymi i sprawiło, że dostrzegłam czysto praktyczne skutki ćwiczeń filozoficznych. Wcześniej myślałam, że poprzednie ćwiczenie (praktykowanie ciszy) będzie dla mnie czymś wręcz odgradzającym od innych, ale nie było to prawdą. Jeśli chodzi natomiast o to ćwiczenie, to od początku wiedziałam, że będzie interpersonalne, ale zanim nie zaczęłam go praktykować, to nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo może być przydatne. Myślę, że będę mogła skorzystać z tej techniki nawet w bardziej oficjalnych sytuacjach, np. w rozmowie z klientem, a nie tylko w życiu prywatnym, biorąc pod uwagę, że ludzie, którym przyznaje się rację, okazują się bardziej przyjaźnie nastawieni i skłonni nas wysłuchać.

Niektórym osobom może być trudno żyć bez „racji” pełniącej funkcję bufora ochronnego, pozwalającego zachować komfort życia „bez zmian”. Przeworsowanie własnego zdania oznacza dla nich wywalczenie „świętego spokoju”, pozwalającego spokojnie trwać w niepodważalnym podtrzymywaniu przyjemnych złudzeń, „że wszystko potoczy się zgodnie z oczekiwaniami”, „że trudności nie istnieją”, „że możemy być dalej takimi, jakimi jesteśmy, i że nasza prawda jest niepodważalna”. Inni potrzebują „utwierdzającej racji” do pozwolenia sobie na realizację jakiegoś działania. Postępują w ten sposób przekonani, że „wygrana” dyskusja usprawiedliwia ich dążenia. Jeszcze inni bez emocjonalnego „nasylenia się” tryumfem i przeworsowaniem własnego zdania czują się „nieszczęśliwi”. W wielu przypadkach zabieganie o „rację” stanowi zabezpieczenie przed „wstrząsami” wywołanymi wykrzykiem błędnego rozumowania, za którym stoi np. rozbieżność pomiędzy tym, co ktoś deklaruje, a sposobem, w jaki żyje. Im sprawniej ktoś pozyskuje „rację”, tym trudniej jest mu otrząsnąć się z własnych złudzeń.

i omawiane. Grupa pierwsza odpowiada na pytanie: *co poczuliście i pomyśleliście, gdy usłyszeliście zwrot: masz rację?* Grupa druga: *co sprawiło wam trudność w oddawaniu racji?* Pytanie do obu grup: *jaki wpływ na przebieg dyskusji miało oddawanie racji?*

Jedną z możliwych odtrutek na ten rodzaj uwarunkowania jest oddanie osobie uzależnionej „racji”. Wywołane w ten sposób zdziwienie („że wygrało się bez walki”, „że sukces przyszedł za łatwo”) budzi wątpliwości, czy wywalczona „racja” ma realną wartość – a to prowadzi do refleksji. Istnieje szansa, że ktoś, kto „wygrał rację” i odzyskał „wewnętrzny spokój”, dopiero wówczas zacznie nas aktywnie słuchać i rozpocznie partnerską rozmowę („Skoro wygrałem, to teraz mogę cię wysłuchać”). Wcześniej nie było to możliwe, gdyż wszystkie zasoby były skoncentrowane na obronie własnego *status quo* i pokonaniu przeciwnika.

Bycie obojętnym na rzeczy obojętne

Ćwiczenie obojętności jest wprost zaczerpnięte z praktyk stoickich. Z punktu widzenia stoików filozofia polega na konkretnej postawie, na określonym stylu życia, angażującym całą egzystencję. Filozofia ma wychowywać człowieka tak, by dążył do tych celów, które są osiągalne, i tego zła unikał, którego uniknąć może. To, co nie zależy od nas, nie powinno mieć dla nas większego znaczenia. Jest to całkowite odwrócenie zwykłego sposobu postrzegania zdarzeń w świecie. Zmiana postawy życiowej wymaga metodycznego przekształcania własnego bytu. Ćwiczenia duchowe wspierają ten proces.

Ćwiczenie obojętności poprzedza zazwyczaj wykład o filozofii stoickiej. Podobnie jak w poprzednich seminaryjnych ćwiczeniach wykład oraz dyskusję rozpoczyna wspólne doświadczenie.

Studenci dzielą się na grupy pięcioosobowe. Każda z grup otrzymuje różne przykłady (np. kradzież, rozpad związku, śmierć bliskiej osoby). W grupach studenci rozpatrują otrzymane przykłady, posiłkując się pytaniami: jaki wpływ mamy na to, że nas okradziono, czy możemy brać odpowiedzialność za to, że ktoś nas opuścił, czy możemy obwiniać się za czyjąś śmierć, jeśli nie jesteśmy jej sprawcą.

Zajęcia kończą się zaleceniem, by w trakcie tygodnia stosować stoicką regułę rozpoznawania zdarzeń jako obojętnych („zależy ode mnie – nie zależy ode mnie”) i adekwatnie do rozpoznania kierować swoimi działaniami.

Ćwiczenie z obojętności nie było na naszych zajęciach ujęte jako konkretne ćwiczenie, ale sprawiło, że zastanowiłam się nad tym, na co warto być obojętnym i czy w ogóle jest to możliwe. Po zajęciach, na których omawialiśmy to zagadnienie, doszłam do wniosku, że zgadzam się z tym, co na nich mówiliśmy, że przecież na wiele rzeczy, w tym na bardzo poważne – jak choroba bliskiej osoby albo śmierć kogoś ważnego dla nas, a nawet moja własna śmierć – nie mam w zasadzie wpływu. Znaczy, można by powiedzieć, że jeśli chodzi o mój własny los i moją śmierć, to mam pewien wpływ, ale mam oczywiście na myśli śmierć naturalną, w odległej (mam nadzieję) przyszłości, zdarzenie, które jest mi pisane, które jest pisane każdemu. Na tego typu rzeczy nie mam wpływu i w związku z tym może mi być smutno, kiedy np. ktoś odejdzie z mojego życia, bo nie mogę dłużej z nim spędzać czasu, ale łatwiej się z tym pogodzić, jeśli skupiam się na tym, że nie

byłam w stanie nic zrobić, że nie zabiłam tej osoby, nie sprawiłam, że jest chora itp. To nawet nie musi być ćwiczenie na „tu i teraz”, kiedy żaloba jest już w moim życiu, tylko na przyszłość, żeby już się wręcz przyzwyczaić do tej myśli, że na pewne rzeczy nie mamy wpływu i musimy je zaakceptować. Prócz takich, powiedziałabym, uniwersalnych ludzkich lęków, jak lęk przed śmiercią i stratą, są też oczywiście rzeczy zupełnie nieprzewidywalne, ale może właśnie ta obojętność sprawia, że możemy wyćwiczyć się na wypadek czegoś nieprzewidzianego i sprawić, że to nie tyle, co nie może nas zaskoczyć, ile że z pewnością nie wyrze na nasze życie aż tak wielkiego wpływu, jakie by wywarło, gdybyśmy nie wiedzieli, że musimy być zawsze przygotowani, że może nastąpić coś, co bez naszego udziału, bez choćby żadnych szans na nasz udział, może wpłynąć na nasze życie i nawet jeśli tego nie chcemy, to trzeba się z tym pogodzić i żyć dalej – nie, jakby nic się nie zdarzyło, ale ze świadomością, że musiało się zdarzyć.

Bardzo często ludzie utożsamiają się z tym, „co inni o nich myślą”, „jak się do nich odnoszą”, „czy liczą się z ich zdaniem”. Wiele osób żywi przekonanie, że są „niedoceniani” lub traktowani „nienależycie”. Przekonania tego typu mogą prowadzić do snucia różnego rodzaju podejrzeń, a dalej do wyrobienia postawy niechętej wobec ludzi. Istotne staje się to, jak „ktoś na kogoś popatrzył”, „co o kimś powiedział” lub „co pomyślał”. Powodem do przejmowania się może być zwłaszcza to, co przedstawia się jako „niesprawiedliwe”, „nielegalne”, „błędne” lub „nielogiczne”. *Bycie obojętnym na rzeczy obojętne* pozwala uwolnić się od tego typu uwarunkowań i ułatwia wyzbycie się nawyku wyrażania toksycznych emocji.

Bycie obojętnym na rzeczy obojętne prowadzi również do wyzbycia się przesadnych wyobrażeń na własny temat i opartych na nich wymagań wobec innych. Wiele osób domaga się od otoczenia uznania: za swą pracę, poświęcenie, inteligencję, piękno, oryginalność lub sprawność. Swoje „pretensje” opierają te osoby na niczym nieopartym, fantastycznym mniemaniu o sobie.

Zamartwianie się tym, że ktoś „niewystarczająco się nami przejmuje”, lub tym, że my w czyimś mniemaniu „niezadowalająco dbamy o kogoś innego”, może prowadzić do utraty równowagi wewnętrznej, zachwiania relacji w związku lub zapoczątkowania bezsensownych działań.

Obserwacja siebie

Istotnym elementem pracy nad sobą jest rozpoczęcie ukierunkowanej i długotrwałej obserwacji siebie. Ćwiczenia poprzedza wykład o sposobach prowadzenia obserwacji oraz różnicach pomiędzy obserwacją i analizą. By łatwiej było utrzymać uwagę na sobie, studenci obierają za przedmiot badania wybrane nawyki (np. etykietowanie lub ocenianie). W tym ćwiczeniu bardzo pomocne może okazać się prowadzenie pamiętnika.

Myślałam, że kiedy obserwuję to, co robię, to nie oceniam tego automatycznie, ale przekonałam się, że jednak tak jest. Cokolwiek robiłam – oceniałam, czy robię to np. za szybko, za wolno,

że mogłam coś zrobić trochę lepiej, że za długo to robię, za krótko, za mało lub za bardzo się do czegoś przykładam, a mogłabym mieć więcej czasu na inne rzeczy. Dzięki temu, że zaczęłam obserwować siebie tak bezstronnie, bardziej obiektywnie, to zorientowałam się, że jest to zupełnie niepotrzebne. Sprawilo to, że zaczęłam lepiej organizować swój czas i po prostu lepiej czuję się sama ze sobą i z tym, co robię. Zauważyłam, że niekoniecznie muszę osądzać np. to, o której wstaję, jak się czuję, to, czy zacznę coś robić wcześniej, później, albo fakt, że odczuwam jakąś emocję – czy sytuacja jest odpowiednia, a może wyrażam ją w trochę inny sposób niż zaplanowałam – to wszystko jest w porządku, po prostu muszę zaakceptować własne naturalne reakcje albo rzeczy, które mi się zdarzają, bez oceniania ich. To ćwiczenie spowodowało również, że łatwiej mi było w pewnych konkretnych momentach, np. jeśli byłam w jakiejś sytuacji społecznej, powiedzmy – na uczelni, i odczuwałam stres, to notowałam sobie w myślach – zauważam, że odczuwam stres – i to wszystko. Nie muszę martwić się, że ten stres sprawi, że nie będę wiedziała, co powiedzieć albo zrobię coś głupiego, tylko po prostu odczuwam stres i tyle, a co się stanie dalej, to jest zupełnie inna sprawa. Kiedy zaczęłam tak myśleć, spostrzegłam, że czuję się lepiej ze sobą i z własnymi reakcjami, a na dodatek wydało mi się, że jestem bardziej ugruntowana w rzeczywistości, teraźniejszości – w tym, co jest, a nie co mi się wydaje, że jest.

Dorosły człowiek prawie w całości składa się z nawyków, które – jak zauważa William James – skazują nas na toczenie „życiowej bitwy” polegającej na wybieraniu pomiędzy tym, do czego się przyzwyczailiśmy, a tym, do czego mamy się przystosować¹⁰. By poznać swoje nawyki, wiele osób postanawia rozpocząć obserwację. Często prowadzą one chwilową obserwację, która bardzo szybko zastępowana jest analizą. Dzieje się tak dlatego, że obserwacja przerywana jest zadawaniem pytań (np.: „od czego jakaś czynność jest uzależniona i dlaczego się zdarza”) i szukaniem na nie odpowiedzi. Prowadzi to do tego, że obserwujący zapomina o prowadzeniu ciągłej obserwacji i przechodzi do powierzchownej, nawykowej analizy, która nie może przynieść zadowalających odpowiedzi. Spontaniczne, nieprzygotowane obserwacje i analizy mogą dawać jedynie złudzenie odkrycia czegoś ważnego.

Istotne jest, by obserwacja była długotrwała, metodyczna i nie była przerywana przez próby analizy. Spostrzeganie ma polegać na prostym rejestrowaniu – odnotowywaniu w umyśle tego, co w danym momencie jest przedmiotem naszego badania. Nie może to być obserwacja dla samej obserwacji. Dobrze, by miała swój cel, tak by nasza uwaga miała punkt zaczepienia. Jeżeli obserwacja ma być właściwa, a analiza trafna, to konieczne jest zgromadzenie pewnej ilości materiału, który zawiera różne aspekty obserwowanego zjawiska. Obserwacja stanie się owocna, gdy doprowadzi do poznania zasad nami rządzących, ich zrozumienia i stałego pamiętania o nich. Wymaga to czasu, wytrwałości¹¹ i metody.

¹⁰ W. James, *The Principles of Psychology*, vol. 1, New York 1910, s. 121.

¹¹ Sposoby prowadzenia obserwacji centrum ruchowego zob. paragraf *Wychodzenie z automatyzmu działania*.

Trzy części duszy

W kolejnym tygodniu zajęć studenci pogłębiają prowadzoną przez siebie obserwację. Seminarzyści zostają zapoznani z koncepcją trzech podstawowych funkcji umysłowych. Przez tydzień będą uczyć się rozpoznawać działanie tych funkcji podczas podejmowanych aktywności¹².

Trójpodział nawiązuje w luźny sposób do antycznego podziału na trzy części duszy: rozumną, zapalczą i pożądlivą. Zajęcia zaczynają się od pytania: „w jaki sposób rozpoznasz to, że znajdujemy się pod wpływem określonej funkcji?”¹³. Nierzadko bywa, że będąc w emocjach, wyobrażamy sobie, że myślimy, podczas gdy emocjonujemy się i uruchamiamy działania, których później żałujemy. Innym razem powtarzamy automatycznie czynności zastępcze w sytuacji, w której powinniśmy rozpocząć aktywność intelektualną.

Funkcja intelektualna jest ujęta jako zdolność do porównywania i stosowania minimum trzech kategorii (np. pozytywne – neutralne – negatywne) lub trzech różnych punktów widzenia (trializm)¹⁴. Funkcję emocjonalną określa zdolność do dualistycznego kategoryzowania otoczenia (dualizm) za pomocą przeciwstawnych kategorii (np. dobre – złe, piękne – brzydkie). Funkcję ruchową cechuje występowanie różnego rodzaju automatyzmów (np. pozbawione rozumienia mechaniczne słuchanie lub czytanie).

Zauważyłam, że w moim zachowaniu główną rolę odgrywa intelektualne centrum umysłowe. Chociaż muszę przyznać, że emocjonalne również stanowi dużą część mojej motywacji do działania, dużą część tego, co mną kieruje. W sytuacji, kiedy mam jakiś przykry, wymagający intelektualnie obowiązek do wypełnienia, to faktycznie czasami centrum ruchowe bierze górę, chociaż stosunkowo łatwo jest mi je stłumić. Gdy jest taka sytuacja i mam np. nagłą ochotę zrobić sobie herbatę, to bardziej kieruje mną centrum uczuciowe, ponieważ mam wrażenie, że bez herbaty będzie mi smutno i źle, a z herbatą będę szczęśliwsza, więc to raczej centrum emocjonalne jest dla mnie dystraktorem. Tak czy inaczej najczęściej udaje mi się działać w centrum intelektualnym, jest to dla mnie bardziej naturalne. Kiedy mam jakiś obowiązek wymagający ruchowo, jak posprzątanie pokoju, to trudniej mi się do tego zabrać i mniej mi się chce, niż wypełnić obowiązek intelektualny. W związku z tym uważam, że większą uwagę powinnam przykładać do trenowania centrum ruchowego, np. nie myśleć tyle o tym, co robię i pozwolić sobie działać bardziej instynktownie. Czasami przewaga centrum intelektualnego również przeszkadza mi w życiu, ponieważ w sytuacji, kiedy muszę działać szybko – jest to

¹² Dobrym pomysłem jest poproszenie studentów o nastawienie budzika w telefonie w taki sposób, by w różnych częściach dnia alarm przypominał im o sprawdzeniu, w jakiej funkcji umysłowej aktualnie się znajdują.

¹³ Studenci dzieleni są na trzy grupy. Każda grupa odpowiada na jedno z trzech pytań: *w jaki sposób rozpoznasz, że jesteś w intelekcie?*, *w jaki sposób rozpoznasz, że jesteś w funkcji ruchowej?*, *w jaki sposób rozpoznasz, że jesteś w emocjach?*

¹⁴ L. Ostasz, *Psychoterapia filozoficzna. O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*, Krynica Morska 2007, s. 96-97; P. Gąsowski, *Filozofia jako droga do szczęścia, czyli o wpływie psychoterapii filozoficznej na wychowanie*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” 2013, nr 19, s. 427.

sytuacja nagła, coś mnie zaskoczy – jest mi ciężko, ponieważ zaczynam myśleć i analizować, i przez to nie mogę zadziałać wystarczająco sprawnie. Jeśli chodzi o centrum emocjonalne, to zresztą to intelektualne również nieco je przytłacza – często nie wiem, co czuję, a kiedy próbuję to przemyśleć, to do niczego mnie to nie prowadzi, ponieważ do rozpoznania emocji również używam centrum intelektualnego, a nie emocjonalnego. Jeśli chodzi o aspekt seksualny centrum ruchowego, to wydaje mi się on w ogóle nie istnieć, ponieważ nad wszystkimi moimi działaniami góruje zdrowy rozsądek i dokładna analiza, a czasami chciałoby się, a nawet wypadałoby, zrobić coś spontanicznego, takiego bardziej zwierzęcego. Zresztą uważam, że z dominacji centrum intelektualnego wynikają pewne minusy, np. taka moja ciągła analiza sprawia, że bardziej się stresuję i rzuca się to na moje centrum emocjonalne, ponieważ dominują w nim wtedy negatywne emocje, a kierowanie się pozytywnymi emocjami byłoby w niektórych sytuacjach z pewnością lepsze. Zauważyłam, że centrum ruchowe uaktywnia mi się dopiero wtedy, kiedy zupełnie wyłączam swoją świadomość i robię coś wyłącznie odruchowo. Widzę to, kiedy np. wychodzę z domu i zamykam drzwi, a potem zastanawiam się, czy je zamknęłam – moment zamykania to właśnie ta chwila, w której faktycznie widzę działalność mojego centrum ruchowego.

Podstawą poznania poszczególnych funkcji umysłowych jest zrozumienie różnicy pomiędzy myślą i emocją, emocją i wrażeniami zmysłowymi, myślą a impulsem ruchowym. Sprawnie prowadzona obserwacja ujawnia, że nasze życie umysłowe jest o wiele bogatsze, niż przypuszczamy, i że daje nam ono znacznie szersze możliwości. Rozpoznanie trzech głównych ośrodków umysłowych i nauczanie się płynnego przechodzenia między nimi pozwala zwiększyć efektywność naszych działań.

Z terapeutycznego punktu widzenia rozpoznanie dominującej funkcji umysłowej pozwala zbalansować pracę umysłu i rozpocząć odzyskiwanie stanu eutymii rozumianej jako równowaga w obrębie jedno-wiełości, jaką jest człowiek (intelekt – emocje – instynkt, intuicja, ruch).

Wielu osobom wprowadzenie trójpodziału uzmysławia, jak bardzo wyspecjalizowały się w używaniu jednego preferowanego przez siebie ośrodka inteligencji i zapomniały o innych, nie mniej istotnych, aspektach swojej umysłowości.

Wychodzenie z automatyzmu działania

Zazwyczaj nie obserwujemy naszych nawyków ruchowych. Nawet jeśli nam się to udaje, to trwa na tyle krótko, że wprowadzenie zmian nie jest możliwe. By ułatwić sobie objęcie uwagą rutynowych czynności, seminarzyści proszeni są o wprowadzanie do swoich codziennych aktywności drobnych zmian, które podtrzymają skupienie, ale nie zakłócą działań¹⁵.

¹⁵ Przykładowo tam, gdzie to możliwe, osoba ćwicząca wykonuje czynności lewą, a nie prawą ręką, zmienia zwyczajową trasę do domu lub trzyma narzędzie, np. długopis, inaczej niż zwykle.

W tym tygodniu próbowałam wyjść z automatyzmu działania – w tym celu robiłam rzeczy trochę „na opak”, np. tak jak normalnie wysiadam z autobusu przy parku, tak tym razem wysiadłam dwa przystanki wcześniej i poszłam do domu przez osiedle, zupełnie inną drogą niż zwykle wracam z uczelni. Wykonywałam też różne czynności w innej kolejności, np. rano, kiedy szykowałam się, żeby wyjść z domu i pojechać na wydział, to zamiast najpierw pójść do kuchni i zjeść śniadanie, ubrałam się. Zauważyłam, że takie wyjście z automatyzmu czynności (o ile tym to właśnie było) sprawia, że wszystko, co robię, jest dla mnie ciekawsze i czuję się, jakbym wyszła z pewnego rodzaju monotonii i rutyny. W takich sytuacjach również więcej myślę nad tym, co robię, więc lepiej zapamiętuję, np. jak przekręcę klucz w zamku drzwi mieszkania lewą ręką, a nie prawą (jak zwykle) albo stanę podczas tej czynności na jednej nodze. Myślę, że ma to też trochę związek z tym, że choć nasz mózg lubi rutynę, to rozwija się najbardziej właśnie wtedy, kiedy następują jakieś zmiany i kiedy robimy coś inaczej niż zwykle. Być może mogłabym przełożyć to ćwiczenie również na inne dziedziny, np. myślenie o sobie – istnieje możliwość, że myślę o sobie i widzę siebie właśnie w taki rutynowy, schematyczny sposób, bo po prostu nauczyłam się tego, przyzwyczaiałam się i wygodnie mi myśleć w ten sposób. Jest szansa, że próby zmiany sprawiłyby, że odkryłabym o sobie coś nowego, może nawet coś bardziej zbliżonego do prawdy (o ile prawda istnieje?).

Podczas poznawania podstawowej działalności ośrodka ruchowego natrafimy na przyzwyczajenia. Zazwyczaj przyglądanie się swoim automatycznym ruchom (np. temu, w jaki sposób chodzimy) jest możliwe tylko przez krótki czas. Jeżeli jednak przyjmiemy, że na nasz codzienny sposób chodzenia składa się pewna ilość nawyków (np. stawianie kroków o określonej długości, szybkość chodzenia, ułożenie stóp itd.) i jeśli zmienimy te nawyki (np. zmienimy tempo chodzenia i długość kroków), to wtedy będziemy w stanie dłużej obserwować siebie i poznawać swoje ruchy w trakcie spacerowania. Jeśli chcemy obserwować siebie np. w trakcie zmywania naczyń lub malowania ścian, to należy zwrócić uwagę na to, w jaki sposób trzymamy zmywak lub pędzel i spróbować trzymać je inaczej niż zwykle (można np. przełożyć narzędzie z lewej do prawej ręki), wówczas dłuższa obserwacja stanie się możliwa. Jeśli człowiek pragnie obserwować siebie metodycznie i permanentnie, powinien mieć metodę. Dobrym sposobem może być chodzenie po chodniku ruchami skoczka szachowego, siedzenie i stanie w pozycjach, do których nie przywykliśmy, używanie lewej ręki tam, gdzie używamy prawej itp. Opisane zabiegi umożliwią nam obserwowanie siebie i poznawanie nawyków naszej inteligencji ruchowej (pamięci mięśniowej). Zdaje się, że nie bez powodu grecki aforyzm *poznaj samego siebie* (*γνώθι σεαυτόν*) umieszczony był na frontonie świątyni Apollina w Delfach¹⁶.

¹⁶ Pierwotne znaczenie tego wyrażenia brzmiało: „poznaj swoje ograniczenia” (poznaj zakres swoich możliwości albo poznaj swoje miejsce na skali społecznej, albo poznaj siebie jako śmiertelnika; E. Wilkins, *Know thyself in Greek and Latin literature*, Chicago–Illinois 1917, s. 22; E. Wilkins, *The Delphic maxims in literature*, Chicago 1929, s. 52). W IV wieku p.n.e. Platon nadał maksymie kolejne znaczenie: „poznaj swoją duszę”.

Przebywanie z własną pustką – „zrób wiem, że nic nie wiem”

Ćwiczenie dotyczące pustki jest oparte na swobodnej interpretacji słów przypisywanych Sokratesowi – „wiem, że nic nie wiem”¹⁷. Zwykle przez to powiedzenie daje się wyraz pokory wobec wiedzy i uznania, że nasza mądrość jest ograniczona – im więcej wiemy, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z tego, ile jeszcze nie wiemy. Porzekadło to stało się jednym z najczęściej przywoływanych aforyzmów filozoficznych, podkreślającym znaczenie skromności i otwartości na naukę.

Pragnąc „wybić” studentów z utartego rozumienia maksymy i zachęcić ich do głębszej refleksji, proponuję, by potraktować sokratejską maksymę jako uzupełnienie metody majeutycznej. Grecki filozof uważał, że prawdziwa mądrość polega na uświadomieniu sobie własnej niewiedzy i dążeniu do ciągłego doskonalenia naszego rozumienia. Skrajną postacią uświadomienia sobie swojej niewiedzy byłoby doświadczenie pustki („bezwiedzy” – tj. zawieszenia swojej erudycji, uczoności i zasobów informacyjnych) i jej świadome przeżycie. W takim ujęciu znanej sentencji odpowiadałyby bardziej słowa: „zrób wiem, że nic nie wiem” lub „robię wiem, że nic nie wiem”. Nawet jeśli taka interpretacja przedstawi się komuś jako „fantastyczna”, to wydaje się, że doznanie „pustki” mieści się w Sokratejskim nawoływaniu do poznawania samego siebie i swojej niewiedzy.

Doznanie „zawieszenia własnej wiedzy” lub chwilowego „braku dostępu” do niej skłania studentów do bardzo różnych refleksji.

Przebywanie z moją pustką było dla mnie trudne, ponieważ ciężko było mi osiągnąć stan, w którym o niczym bym nie myślała. Na zajęciach, w czasie ćwiczenia, była to nieco inna sytuacja, ponieważ byliśmy w tej „pustce” wtedy, kiedy skończyły nam się pytania do rozmowy z drugą osobą, ale z sobą samym, w głowie, to można w zasadzie rozmawiać cały czas. Pytania wydają się nie kończyć, wciąż je sobie zadajemy, chociaż nie uzyskujemy odpowiedzi. Mimo tego spróbowałam – niekoniecznie wyczerpując pytania do samej siebie, ale po prostu skupiając się na tym, żeby nie zadawać kolejnych. Gdy już uzyskałam taki stan, stan bez pytań, bez prawie żadnych myśli, to okazało się, że jest on dla mnie całkiem przyjemny, że nie czuję stresu związanego być

¹⁷ Studenci siadają w parach naprzeciwko siebie. Proszeni są, by prowadzić rozmowę tylko za pomocą twierdzeń. Na pytanie można odpowiedzieć tylko pytaniem (nie można używać twierdzeń). Nie można też markować pytań (np. używać zwrotów: *a czy tak nie jest, dlaczego nie*, poprzedzać twierdzeń zwrotami, które zmieniają je w pytanie – *co myślisz o...*). Zadajemy pytania w taki sposób, by rozwijać toczącą się rozmowę. Osoba, która poczuje „pustkę”, „zawiesi się na pytaniu” (studenci nazywają czasem ten stan *resetem*), podnosi rękę i mówi: *mam pustkę*. Ćwiczący, który doświadcza tego stanu, nie stara się go usilnie zmienić poprzez szukanie „na siłę” kolejnego pytania, przeżywa ten stan i czeka, aż kolejne pytanie samo nasunie się na myśl. W ten sposób rozmowa toczy się dalej. Jeżeli każda z osób w parze osiągnie kilka „pustek”, to dialog może zostać przerwany. Przed wspólnym ćwiczeniem dobrze jest poprosić dwóch ochotników o zademonstrowanie rozmowy prowadzonej za pomocą pytań. Ćwiczenie kończy się omówieniem zebranych refleksji i obserwacji. Dobrze zwrócić uwagę na takie zagadnienia jak poczucie wstydu wywołane niewiedzą lub „presją wiedzenia”.

może ze swoimi myślami, być może z samą potrzebą myślenia o czymś, planowania czegoś, rozpamiętywania. W tym momencie poczułam, że jestem bardziej „tu i teraz”, że jestem dużo mocniej związana ze sobą i jakby w sobie ugruntowana. To byłam chyba taka właśnie ja, ja bez słów, ja niezdefiniowana przez własne myśli, tylko taka ja w pustce. To ćwiczenie przypomniało mi pewien wiersz, który poznałam w liceum i który już po pierwszym czytaniu stał się jednym z moich ulubionych – *Samotność* Anny Świrszczyńskiej¹⁸. Pozwoliło mi ono na nowo spojrzeć na słowa: „Przestrzeń, która się rozprzestrzenia, w niej ogromnieję. Cisza, źródło głosów. [...] Jestem sama, a więc jestem niczym. Co za szczęście.

Przebywanie w „pustce” („oswajanie” tego stanu) otwiera na „niewiedzę”. Uświadamia, że jest możliwe powstrzymanie zalewania umysłu natłokiem myśli, emocji, obrazów i idei. To przygotowywanie samego siebie na odbieranie nieznanymi rozwiązań poprzez utworzenie miejsca na to, co „nowe”.

Z punktu widzenia metody majeutycznej „zrobienie pustki” jest odrzuceniem własnych poglądów na rzecz przyjęcia przekonań rozmówcy. Zawieszenie wiedzy lub „pozwolenie sobie na niewiedzenie” uwalnia umysł od nadmiaru emocji wywołanych ujawnieniem braku „uczoności”. Mądrym może stać się ten, który mądrym jeszcze nie jest.

Uobecnianie siebie

Uobecnienie siebie nie jest tylko pogłębioną uważnością pozwalającą zachować czujność i obecność ducha. Uwaga skierowana na siebie samego przynosi spokój duszy. Uważny człowiek jest świadomy zarówno tego, co robi, jak i tego, czym jest, gdzie jest jego miejsce w świecie oraz jaki jest jego stosunek do Boga¹⁹.

Samoświadomość osiągnięta podczas uobecniania siebie pozwala człowiekowi skupić się na tym, co „jest jego własne” i odrzucić wszystko to, co nie jest zgodne z jego „prawdziwą naturą”. W praktyce oznacza to rozpoznawanie zachowań (reakcji emocjonalnych i sposobów myślenia) przyjętych przez bierne naśladownictwo lub narzuconych zewnątrz i wpojonych nam w trakcie tzw. socjalizacji. By osoba mogła przejawiać się w pełnej zgodzie ze sobą, a nie tylko w najprostszych emocjach i instynktach, konieczne jest, by rozpoczęła uwzględnianie siebie w codziennych, prostych czynnościach. Zazwyczaj większość z nas wyuczona jest tego, co i kiedy powiedzieć, jak zareagować i jak myśleć i czuć. Poprzez pozwalanie sobie na przeżywanie i uzewnętrznianie myśli, uczuć, doznań i reakcji zgodnych z naszą „esencją” uobecniamy nasze najgłębsze,

¹⁸ A. Świrszczyńska, *Samotność*, https://poezja.org/wz/Anna_Swirszczyńska/23153/Samotność (dostęp: 31.12.2023).

¹⁹ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie...*, s. 17, 75-76.

prawdziwe Ja²⁰. „Uważajmy na każdy czyn i każde poruszenie duszy, zapisujemy je tak, jakbyśmy chcieli podać wszystkim do wiadomości”²¹.

Przeniesienie uwagi na samą siebie, na swoje „ja”, i patrzenie na wszystko tylko z własnej perspektywy [tak jak było na zajęciach, np. opisywanie filmu nie za pomocą epitetów typu „fajny” albo obiektywnych stwierdzeń („aktorka X dobrze zagrała swoją rolę”)], podkreślanie tego, co mi samej się podobało, jakie emocje we mnie wywołało, co działo się w tym czasie w moim wnętrzu, gdzieś w środku, było dla mnie najbardziej przejmującym i zmieniającym perspektywę, można by powiedzieć – przełomowym, ćwiczeniem ze wszystkich, które zostały nam zaproponowane na zajęciach. Dzięki niemu rzeczywiście zauważyłam, że takie ogólne wyrażenie emocji, np. „jestem smutna”, „jestem zła”, jest w istocie niczym więcej niż formułką, ponieważ każdy smutek się od siebie różni, każda złość się od siebie różni, każdy człowiek i każdy punkt widzenia się od siebie różni. Zwróciłam również uwagę na to, że inne osoby często nadinterpretują to, jak się zachowujemy albo jak wyglądamy. Kiedy natomiast opowie się komuś coś z własnego „ja”, z wnętrza, z tej uwagi skupionej na sobie, to dużo prościej się dogadać – nie jesteśmy przecież żadnymi zewnętrznymi, obiektywnymi maszynami do pomiaru, nie jesteśmy jak termometry ani aparaty, tylko każdy jest własnym „ja” i każdy postrzega świat inaczej, bardzo subiektywnie, praktycznie nikt nie czuje tego, co my, nie widzi tego, co my, ale dzięki opisywaniu, co konkretnie odczuwamy, co ja odczuwam i jak widzę świat, stwarzam możliwość powstania solidnej nici porozumienia, a z tego wynikają już duże korzyści, zarówno dla osób, które chcą i próbują mnie zrozumieć, jak i w sytuacji, kiedy sama siebie próbuję zrozumieć. W momencie kiedy coś czuję, np. cieszę się, i obedrę tę radość z etykiety, odrzucę to słowo i zacznę zastanawiać się, co mnie tak naprawdę ucieszyło, to sprawia, że dużo bardziej rozumiem tę emocję, dużo lepiej wiem, jak ją wyrazić, jej nazwanie i ekspresja przychodzi mi naturalniej, niż jakbym tak po prostu oceniła obiektywnie to, co się stało (a przynajmniej pseudoobiektywnie, jeśli przyjąć, że obiektywności nie ma), i stwierdziła, że jestem z tego zadowolona. O wiele prościej jest mi wtedy jeszcze bardziej cieszyć się z rzeczy, które cieszą, a jeśli chodzi o rzeczy negatywne, kiedy odczuwam np. smutek, przygnębienie, to taka analiza z uwagi skierowanej na siebie pozwala mi załagodzić te uczucia, ponieważ wtedy dowiaduję się, jaka jest ich przyczyna i mogę zacząć działać u źródła problemu, zacząć coś robić, zamiast po prostu pograżać się w tym, często nietrafnym, przekonaniu, że „jest mi źle”. To ćwiczenie wpisało się również idealnie w ramy mojej własnej filozofii życiowej, ponieważ mieści się w niej przekonanie, że jedyną osobą, na której ma nam najbardziej zależeć i na której dobrostanie powinniśmy się skupiać, do której dobrostanu powinniśmy dążyć za wszelką cenę, jesteśmy my sami. Wychodzę przy tym z założenia, że musimy czuć się dobrze sami ze sobą i dopiero wtedy możemy stwierdzać o tym, jak czujemy się z innymi osobami, jaką mają dla nas wartość i jak dużo uwagi powinniśmy im poświęcić.

Uobecnienie siebie to samoświadomość – to nic innego niż świadomość jaźni działającej i żyjącej w chwili obecnej. Nie jest to abstrakcyjna jaźń, tylko nasza własna

²⁰ Ćwiczenie, które rozpoczyna ten proces, polega na unikaniu podczas codziennych rozmów ocen oraz etykiet i wprowadzaniu w to miejsce – tam, gdzie jest to możliwe – faktycznie przeżytych uczuć, doznań i myśli (np. zamiast skrótego zwrotu: *smakowało mi* możemy powiedzieć o swoich doznaniach smakowych podczas jedzenia. W miejsce zwrotu: *fajny film* – mówimy, że: *film wywołał w nas takie a takie konkretne przemyślenia lub emocje*).

²¹ Atanazy, *Żywoł Antoniego*, 55, 9 (za: P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992, s. 305).

i należy przez nią rozumieć centrum naszego życia psychicznego. W uchwytowaniu tego centrum pomaga wiele ćwiczeń, a jednym z nich jest uświadomione mówienie²².

Zakończenie

Prowadzenie pamiętnika filozoficznego może stać się elementem indywidualnej pracy z klientem zgłaszającym problem, jedną z wielu aktywności podejmowanych w procesie edukacji na różnych jej szczeblach lub formą dbałości o rozwój osobisty.

Cytowane fragmenty pamiętnika ukazują zaangażowanie autorki w proces poznawania siebie, opierając się na praktykach filozoficznych. Na plan pierwszy wybija się bogata treść i otwartość na dzielenie się własnymi przemyśleniami. Dzięki temu możemy wyrobić sobie wyobrażenie, czym mogą być ćwiczenia duchowe dla współczesnych młodych dorosłych. Wierzę, że wśród wielu czytelników lektura fragmentów *Pamiętnika* umocni przekonanie, że warto rozwijać praktyczne strony filozofii i je propagować. Zachęcam również do stosowania omawianych ćwiczeń, dzielenia się z innymi rezultatami ich użycia oraz tworzenia własnych praktyk filozoficznych.

Bibliografia

- Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, K. Leśniak, B. Olszewski, Warszawa 1988.
- Femiak T., *O uobecnieniu duszy, Sokratesie psychagogu i sztuce uświadomionego mówienia*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, nr 54, 3, s. 85-110. DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.14.
- Gąsowski P., *Filozofia jako droga do szczęścia, czyli o wpływie psychoterapii filozoficznej na wychowanie*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” 2013, nr 19, s. 427-431.
- Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003.
- James W., *The Principles of Psychology*, vol. 1, New York 1910.
- Ostasz L., *Psychoterapia filozoficzna. O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*, Krynica Morska 2007.
- Wilkins E., *Know thyself in Greek and Latin literature*, Chicago-Illinois 1917.
- Wilkins E., *The Delphic maxims in literature*, Chicago 1929.

Pamiętnik z ćwiczeń filozoficznych

Abstrakt: W artykule obszernie cytowany jest pamiętnik filozoficzny studentki praktykującej ćwiczenia duchowe stosowane w ramach zajęć z doradztwa filozoficznego. Celem tych ćwiczeń jest ugruntowanie tzw. umiejętności miękkich, uważności, uobecnienia siebie, poznania siebie, aktywnego myślenia oraz praktycznego korzystania z własnej intuicji poznawczej. Opisane scenariusze ćwiczeń

²² T. Femiak, *O uobecnieniu duszy, Sokratesie psychagogu i sztuce uświadomionego mówienia*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, nr 54, 3, s. 85-110. DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.14.

z założenia kształtować mają postawę przyszłych coachów, doradców i terapeutów filozoficznych. Mogą być również z powodzeniem stosowane podczas sesji z klientami.

Słowa kluczowe: pamiętnik filozoficzny, ćwiczenia duchowe, scenariusz ćwiczeń, uobecnienie siebie, obserwacja, „zrób wiem, że nic nie wiem”, „obojętność na rzeczy obojętne”, trzy części duszy, milczenie, „oddawanie racji”

Diary of Philosophical Exercises

Abstract: The article quotes extensively from the philosophical diary of a student practicing spiritual exercises used in philosophical counseling classes. The purpose of these exercises is to solidify the so-called soft skills, attentiveness, making oneself present, knowing oneself, active thinking and practical use of one's cognitive intuition. The described exercise scenarios are intended to shape the attitude of future philosophical coaches, counselors and therapists. They can also be successfully used during sessions with clients.

Keywords: philosophical diary, spiritual exercises, exercise scenario, making oneself present, observation, “do I know that I know nothing”, “indifference to indifferent things”, three parts of the soul, silence, “rendering right”

Mirosław Piróg

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0000-0001-8869-7604

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr17>

Doradztwo filozoficzne – dialog jako proces budowania samoświadomości

Autorzy tekstów o doradztwie filozoficznym lubią umieszczać jako motto swoich rozważań słowa Epikura: „Puste są słowa filozofa, którymi nie można uleczyć żadnego cierpienia człowieka”¹, pochodzące z listu Porfiriusza do Marcelli. Odwołują się w ten sposób do podstawowej funkcji praktycznej filozofii, która polega na werbalnym kontakcie mającym na celu złagodzenie niedogodności ludzkiej egzystencji. Osoba szukająca takiej pomocy u filozofa może wysłuchać jego wykładu, ale bardziej skutecznym środkiem prowadzącym do tego celu jest dialog. Czasem będę używał określenia rozmowa doradcza albo po prostu rozmowa, traktując je jako uzupełniające siebie, nietożsame sposoby opisu sytuacji doradczej. Termin dialog akcentuje partnerstwo w procesie doradczym, natomiast termin rozmowa doradcza przesuwając ten akcent na osobę doradcy dysponującego wiedzą niedostępną rozmówcy. Współcześnie doradztwo filozoficzne jest pojmowane właśnie jako sztuka leczącego dialogu, przyjmującego postać rozmowy doradczej. Jest to rozmowa wzbogacona o dwa wymiary: głębi i szerokości.

Głębi rozmowie doradczej nadaje jej temat. Może to być istotna kwestia egzystencjalna, taka jak problem śmierci, winy czy starość. Rozmowa doradcza skupia się na tym, z czym przychodzi rozmówca, a co stanowi dla niego aktualnie palący problem, wzbudzający emocje i cierpienie. Nie jest zatem prowadzona w celu zaspokojenia potrzeb tylko poznawczych, nie jest tylko teoretycznym rozważaniem.

Szerokości rozmowie doradczej nadaje doradca filozoficzny. Odwołując się do tradycji filozoficznej, buduje maksymalnie szeroki kontekst dla tego, co jest dla jego rozmówcy najbardziej istotne. Pokazuje mu, że w tradycji filozoficznej podobne kwestie roztrząsali już dawni myśliciele, znajdując odpowiedzi, do których możemy się dziś odwołać.

¹ J. Sellars, *Cztery kroki do szczęśliwego życia*, tłum. M. Rogalski, Warszawa 2022, s. 11.

To dzięki tym dwu wymiarom możliwe jest osiągnięcie celu rozmowy doradczej, czyli zobaczenie problemu stanowiącego przedmiot rozmowy w takiej perspektywie, która go rozwiązuje albo co najmniej zmniejsza. Jednak właściwy cel rozmowy doradczej lokuje się w przyszłości. Celem tym jest uświadomienie sobie założeń własnego postępowania, zasad i maksym działania, a następnie zbudowanie postawy filozoficznej. Taka postawa jest całością konceptualno-emocjonalną. By wyjaśnić sens tego terminu, powołam się na badania znakomitego historyka filozofii Pierre'a Hadota. W swej książce *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, wychodząc od badań nad filozofią starożytną, twierdzi on, że filozofia od samych swych początków nie była pojmowana jako czysto intelektualna aktywność, mająca jedynie na celu abstrakcyjne i teoretyczne rozpoznanie istoty bytu. Filozof, czyli ten, który dąży do mądrości, był postrzegany jako przewodnik doprowadzający do przemiany życia.

„Filozofia ukazuje się tedy w swym aspekcie pierwotnym już nie jako konstrukcja teoretyczna, lecz jako metoda kształtowania w nowy sposób życia i widzenia świata, jako próba przekształcenia człowieka”².

Tworzenie to odbywało się w stanowiącym esencję życia filozoficznego akcie samotranscendencji, albowiem „[...] autentyczną osobowość człowieka tworzy to, co go przekracza, jak gdyby istota człowieka polegała na wyjściu poza siebie samego. [...] opcja filozoficzna doprowadza zatem indywidualne «ja» do przekroczenia siebie w «ja» wyższym, do wzniesienia się ku uniwersalnemu i transcendentnemu punktowi widzenia”³. Autentyczna i źródłowa postawa filozoficzna polega zatem na dążeniu do mądrości przekraczającej egoistyczny punkt widzenia. Celem filozofii jest mądrość, dlatego filozofia może być zdefiniowana jest czynność rozumu prowadząca do jego przekroczenia i odkrycia wymiaru transracjonalnego, którego cechą charakterystyczną jest myślenie transcendujące antynomie. Ważniejszy jednak jest praktyczny wymiar tak rozumianej filozofii, realizujący się w praktyce duchowej, ćwiczeniach duchowych (*askesis*)⁴, dzięki którym filozof uzyskuje transcendentny punkt oparcia i spogląda na świat *sub specie aeternitatis*, by przywołać słowa Spinozy.

Czym zajmuje się doradca filozoficzny? W świetle słów Hadota możemy powiedzieć, że jest to człowiek wyposażony w wiedzę filozoficzną i doświadczenie stosowania jej w swoim życiu. Wiedza filozoficzna jest bowiem niczym innym jak rozumieniem

² P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992, s. 53.

³ Tamże, s. 114.

⁴ Tak o nich pisze w *Filozofii jako ćwiczeniu duchowym* (s. 12): „W istocie ćwiczenia te [...] są równoważne przekształcaniu widzenia świata i metamorfozie osobowości. Słowo duchowy pozwala je pojmować nie tylko jako dzieło myśli, ale całej psychiki jednostki, nade wszystko zaś ukazuje właściwe wymiary tych ćwiczeń; dzięki nim jednostka zostaje wyniesiona do życia Ducha obiektywnego, czyli przenosi się w wymiar Całości”. Aby ocenić postępy, jakie czyni dusza w trakcie tych ćwiczeń, Zenon z Kition, założyciel stoicyzmu, polecał obserwację snów (tamże, s. 254). Hadot pokazuje prehistorię ćwiczeń duchowych, wywodząc je z szamanizmu i jogi (tamże, s. 231-241).

własnego życia. W chwilach kryzysu, zamętu, na kolejnych zakrętach życia chcemy porozmawiać z kimś, kto wspomże nas swym rozumieniem, innym postrzeganiem świata, doświadczeniem zaczerpniętym z perypetii życia, ale poddanych refleksji. Potrzebujemy mądrej rozmowy, nie diagnozy. To jest właśnie rola doradcy filozoficznego. Tradycja każe nam w takich sytuacjach zwracać się do osób duchownych, nauka kieruje do psychologów. Ale tylko w rozmowie z doradcą filozoficznym mamy unikatową możliwość skorzystania z bogactwa mądrości filozofii. Dzięki rozmowie możemy wyrobić w sobie filozoficzną postawę wobec życia i sprawić, by płynęło ono dalej bez przeszkód.

Podstawowa zasada doradztwa filozoficznego mówi, że nasze problemy i związane z nimi emocje biorą się z nierozpoznania rzeczywistości. Ten brak rozpoznania nie jest prostą nieobecnością i niemożnością ujęcia, to raczej aktywna obecność w naszym umyśle pojęć nieadekwatnie ujmujących rzeczywistość. Rzeczywistość jest wieloraka i zmienna, stąd potrzeba rozmaitych koncepcji filozoficznych, by doprowadzić rozmówcę do zrozumienia sytuacji, w której się znajduje. Narzędziem filozoficznego leczenia jest więc rozmowa, w której dążymy do określenia tego, czym coś jest. Bo jeśli swoje myśli prowadzimy niedbale, jak to zwykle czynią ludzie, to rodzą one przeszkadzające emocje. Dzieje się tak dlatego, że myśli te zwykle są na bakier z rzeczywistością, to nasze nie wiadomo skąd wzięte przekonania i opinie.

Większość trudności, które spotykamy w swoim życiu, ma swe źródło w naszych ograniczeniach, blokadach tkwiących w umyśle. Żywimy jakieś przekonania, utrzymujemy opinie, mamy nie wiadomo skąd pochodzące mniemania. Podstawowym celem doradztwa filozoficznego jest doprowadzenie do uświadomienia sobie całego tego bagażu. Skutkuje to zmianą naszego postrzegania świata i lepszym w nim funkcjonowaniem. Nie warto wyważać otwartych drzwi – dlatego doradca filozoficzny umożliwi żywy kontakt z tradycjami mądrościowymi, które już przed wiekami proponowały rozwiązania problemów nurtujących nas dzisiaj. I nie chodzi tu tylko o tzw. kwestie podstawowe, jak sens życia, śmierć czy dylematy moralne. Doradztwo filozoficzne zajmuje się także trudnościami w związkach, w pracy, w kontaktach z dorastającymi dziećmi czy problemami drugiej połowy życia. Nawet najbardziej, wydawałoby się, przyziemne problemy naszego życia mają swe filozoficzne podłoże. Kłótnie z partnerem wyływają z odmiennych systemów wartości, problemy w pracy mają swe źródło w niepewności co do celów, do których dążymy, a niemożność zmiany naszego niedającego satysfakcji życia wypływa z niepewności tego, kim jesteśmy.

Zadanie doradztwa filozoficznego wydaje się na pierwszy rzut oka proste. Wystarczy przecież znaleźć koncepcję filozoficzną, która naświetli, a w najlepszym przypadku wręcz zniweluje problem rozmówcy. Jednak zadanie to jest w rzeczywistości trudne, gdyż problem jest prawie zawsze osadzony w światopoglądzie rozmówcy, a doprowadzenie do zmiany światopoglądowej jest trudne. Może oczywiście być tak, że rozmówca dopiero uświadamia sobie w procesie doradczym swój światopogląd. Wtedy jego

modyfikacja jest prostsza. Gdy jednak mamy do czynienia z rozmówcą o ustalonym światopoglądzie, rzecz staje się trudniejsza. Jeśli jednak ktoś zjawił się na rozmowie doradczej, to warto wykorzystać tę okazję. Jest ona niczym więcej niż zaproszeniem do wspólnego filozofowania, które wychodząc od partykularnego problemu klienta, pokazuje mu szersze, fundamentalnie ludzkie uwarunkowania jego sytuacji.

Znaczenie tak rozumianego dialogu zauważają Graebner i Wengrow:

Filozofowie zwykle definiują ludzką świadomość w kategoriach samoświadomości. Neurologzy natomiast mówią nam, że większość czasu spędzamy na autopilocie, powtarzając wypracowane nawyki bez udziału świadomości. Potrafimy być samoświadomi zwykle przez krótki czas: „okno świadomości”, podczas którego możemy uformować myśl lub rozwiązać problem, średnio otwarte jest przez siedem sekund. Jednak neurologzy (i trzeba przyznać: także większość współczesnych filozofów) prawie nie zauważają, że wyjątkiem jest rozmowa z kimś. W trakcie rozmowy możemy przetwarzać myśli i rozmyślać nad problemami nawet całymi godzinami⁵.

Można rzec, że wbrew tradycjom medytacyjnym i kontemplacyjnym, skupiającym się na cichej medytacji, jak to jest np. w buddyzmie zen, także uważna rozmowa jest skutecznym środkiem do budzenia samoświadomości. W czasie dialogu filozoficznego myślimy wspólnie, wychodząc poza indywidualne ograniczenia procesu myślowego, który niestety zbyt łatwo grzęźnie w bezproduktywnej ruminacji.

Wyzwalający efekt dialogu filozoficznego może być osiągnięty dlatego, że myślenie już samo w sobie jest procesem dialogicznym. Hannah Arendt ujmuje myślenie jako proces dialektyczny, „czyli przebiegający w formie milczącego dialogu”⁶. Jest ono wewnętrznym dialogiem, budzącym samoświadomość, podobnym do tego, który zachodzi tylko między przyjaciółmi, którego „naczelnym prawem i podstawowym kryterium jest zasada: nie przecz sobie”⁷. Możemy, myśląc, wyobrazić sobie, że rozmawiamy z kimś innym, staramy się mu wyklarować swoje stanowisko i tym samym staje się ono bardziej jasne dla nas samych. Ów proces klaryfikacji jest wszelako jeszcze bardziej wyraźny wtedy, gdy rozmawiamy z drugim człowiekiem. W rzeczywistym dialogu rozmówca, a zwłaszcza doradca filozoficzny, staje się dla nas przyjaznym *alter ego*, stara się bowiem współdziałać w budowaniu samoświadomości swego rozmówcy. Znaczenie rozmowy terapeutycznej jako procesu dialektycznego podkreślał także C.G. Jung: „[...] psycho-terapia nie jest metodą prostą i jednoznaczną, choć zrazu w taki sposób chciałoby się ją potraktować – z wolna okazywało się, że mamy tu do czynienia w pewnym sensie z metodą dialektyczną, czyli dialogiem lub rozmową dwojga osób”⁸.

⁵ D. Graebner, D. Wengrow, *Narodziny wszystkiego. Nowa historia ludzkości*, tłum. R. Filipowski, Poznań 2022, s. 104.

⁶ H. Arendt, *O myśleniu*, przeł. H. Buczyńska-Garewicz, Warszawa 1989, s. 255.

⁷ Tamże, s. 258.

⁸ C.G. Jung, *Praktyka psychoterapii*, tłum. R. Reszke, Warszawa 2007, s. 11.

Tym, co tu pomaga, jest emocjonalne cierpienie, które popchnęło naszego rozmówcę do skontaktowania się z doradcą filozoficznym. Pojmuję je tu nieco na kształt tego, jak czyni to buddyzm. Tak pojęte cierpienie (*dukkha*) jest stanem dyskomfortu, niezadowolenia, nieustannie towarzyszącym ludzkiej egzystencji. Jego źródłem jest niewiedza (*avidja*), niebędąca prostą nieobecnością wiedzy, ale polegająca na żywieniu błędnych przekonań co do natury rzeczywistości. Problem, z którym przychodzi nasz rozmówca, jest manifestacją owej fundamentalnej niewiedzy, gdyż wywodzi się z jego światopoglądu. Według metody PEACE opracowanej przez Lou Marinoffa świadomość własnych emocji wiążących się z danym problemem jest konieczna dla dalszego przebiegu procesu doradczego⁹. Pobudzenie emocjonalne zapewnia dopływ energii konieczny do tego, by nasz rozmówca zaangażował się w rozmowę, by jej treść odniósł do siebie. W ten sposób jest on wrywany z błogiej nieświadomej rutyny, wyłącza autopilota swojego życia i ma wyjściową motywację do rozwiązania problemu. Oczywiście stopień napięcia tych emocji nie może być zbyt wielki, gdyż wtedy należałoby raczej polecać psychoterapię. Jednak są one konieczne, gdyż stanowią, mówiąc obrazowo, paliwo dla przemiany świadomości. Gdy rozważymy sytuacje, które mogą skłaniać do skontaktowania się z doradcą filozoficznym, to wyraźnie widzimy, że oprócz aspektu intelektualnego niosą one ze sobą mocny aspekt emocjonalny:

- kryzys wartości, sensu, tożsamości;
- radykalne zmiany w życiu;
- śmierć i chorobę;
- dylematy moralne;
- problemy rodzinne;
- rozbieżność między sercem a rozumem.

Możemy wyróżnić trzy podstawowe poziomy rozmowy dążącej do rozwikłania naszych problemów:

1. Partnerski – gdy z przyjacielem, dysponującym podobnym do naszego światopoglądem, roztrząsamy istotną dla nas kwestię. Zwykle taka rozmowa przynosi pewien minimalny skutek, chociażby w postaci ulgi emocjonalnej, czyli „wygadania się”.
2. Terapeutyczny – gdy rozmawiamy z osobą dysponującą wiedzą na temat procesów psychicznych i podaje nam ona interpretacje naszych zachowań i emocji. Łączy się to też ze wskazówkami, jak powinniśmy postępować, by złagodzić swoje problemy egzystencjalne.
3. Psychagogiczny – to etap rozmowy doradczo-filozoficznej, gdy uzyskujemy szerszy i głębszy obraz tego, na jakiej podstawie powstały nasze problemy i dzięki temu, niejako je przerastając, zmieniamy swoją postawę wobec życia jako całości.

⁹ Zob. L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia*, tłum. M. Pietrzak-Merta, Warszawa 2002, s. 50.

Doradztwo filozoficzne jest nakierowane na trzeci typ rozmowy. Jej celem jest dotarcie do fundamentów dotąd nieuświadomianego światopoglądu filozoficznego klienta. Gdy w trakcie rozmowy uzyskamy niejaką jasność co do owych podstawowych założeń, wedle których prowadzona jest egzystencja naszego rozmówcy, istnieje możliwość ich zmiany. Przywołanie pewnych koncepcji filozoficznych jest pomocne w rekonstrukcji światopoglądu klienta i może pociągnąć za sobą zmianę jego podejścia do życia. Zwykle ta przemiana polega na zidentyfikowaniu patologosu, jak to określa P. Grimes¹⁰, czyli przekonania powodującego cierpienie, i na podstawieniu na jego miejscu myśli, które nie prowadzą do cierpienia. Dobrym przykładem patologosu jest przekonanie: „Nie zasługuję na miłość”. Nie wnikać, z jakich doświadczeń autobiograficznych danej osoby wypłynęło takie przekonanie, możemy wskazać, że został tu popełniony błąd generalizacji. Rozmowa doradcza będzie dążyła tu do otwarcia tej osoby na nowe doświadczenia, zgodnie z podstawową zasadą doradztwa filozoficznego, będącą zarazem wyjściową definicją prawdy w filozofii – prawda to zgodność rzeczy i umysłu.

Doradztwo filozoficzne jest naturalną odpowiedzią na potrzebę ludzkiego umysłu, jaką jest usystematyzowanie swoich doświadczeń w ramach jakiejś spójnej koncepcji. Jest to szczególnie ważne w kwestiach dotyczących moralności. Czy to, co robię, jest dobre, czy złe? Rozważmy przykład – czy mogę skłamać, czyli postąpić źle, by pomóc innej osobie? Tu możemy przywołać rozważania Sokratesa, który uważał, że lepszym człowiekiem jest ten, kto czyni zło świadomie, kłamiąc, niż ten, kto czyni to nieświadomie¹¹. Bo dobrem wedle Sokratesa jest zawsze wiedzieć, co się czyni. Wartość moralna czynu jest określona przez świadomość jednostki, a nie przez posłuszeństwo sztywnym zasadom etycznym. W doradztwie filozoficznym stanowisko etyczne Sokratesa jest fundamentalne, gdyż jego działalność jest najdoskonalszym przykładem budowania samoświadomości u rozmówcy.

Dzięki sesji doradztwa filozoficznego możemy skorzystać z mądrości wypracowanej przez tysiąclecia tradycji filozoficznego myślenia. Nie wahamy się, by korzystać z osiągnięć nauki, gdy na przykład udajemy się do lekarza, który nam aplikuje leki będące owocem pracy tylko paru pokoleń chemików i farmaceutów. Dlaczego zatem mamy wahać się i nie odwoływać do zbiorowej mądrości filozofów, którzy od tysiącleci zastanawiali się nad podstawowymi problemami ludzkiej egzystencji?

Koncepcje filozoficzne dostarczają innego punktu widzenia, bardziej obiektywnego, gdyż niewikłanego w osobistą historię naszego rozmówcy. To podstawowa metoda filozoficznego leczenia, polegająca na ukazywaniu, że osobiste problemy są tylko szczególnymi przypadkami pewnych ogólnych problemów. Pozwala to na uruchomienie

¹⁰ Zob. T. Femiak, *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Pogranicza. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2012, s. 461-488.

¹¹ Zob. Platon, *Hippiasz mniejszy*, tłum. M. Bizoń, Warszawa 2017.

myślenia, dotąd uwikłanego w konkretne, indywidualne spojrzenie na rzeczywistość. To jest podstawowe zadanie filozofii – pozwolić nam spojrzeć na to, czego doświadczamy, w inny sposób.

Doradztwo filozoficzne koncentruje się na teraźniejszości, nie na przeszłości, jak większość nurtów psychoterapii. Wyłapuje błędy w myśleniu, nieuzasadnione założenia światopoglądowe, rodzące cierpienie przekonania. Wychwytuje patologosy, będące swego rodzaju wirusami myślenia, wpajane przez wychowanie i edukację, schematy myślenia blokujące rozwój jednostki i tłumiące jej indywidualność. To ważny element doradztwa filozoficznego, ale nie jedyny. Zwracając się do doradcy filozoficznego, możemy także uzyskać odpowiedź na fundamentalne kwestie, wykraczające poza świat, którego doświadczamy. Kapłan może nam zaoferować gotową formułkę zgodną z jego wiarą, a psycholog powie, że to nie jego działka, że on nie zajmuje się kwestiami światopoglądowymi. Doradca filozoficzny natomiast może pomóc w borykaniu się z kwestiami, które niekoniecznie mają swe źródło w osobistej historii rozmówcy, ale wywodzą się z samego faktu współdziałania z ludźmi człowieczej kondycji.

Celem doradztwa filozoficznego jest przemiana sposobu myślenia, sposobu funkcjonowania naszego umysłu na jego najgłębszym poziomie. W zależności od gustu filozoficznego możemy opisać ową przemianę, mówiąc o platońskiej metanoi z dialogu *Państwo*, nietzscheańskim *amor fati* albo taoistycznym *wu wei*. Narzędziem tej przemiany jest dialog. Doradca filozoficzny, wbrew nazwie, niczego nie doradza. Rozmowa doradcza jest bowiem procesem, w którym ma się kształtować pogląd rozmówcy. W tym dialogu obie strony uczestniczą jako równorzędni partnerzy w tym sensie, że obie strony mogą wyjść z niego przemienione. Doradca filozoficzny pozwala wyjść na jaw poglądom rozmówcy, w najlepszym sensie sokratejskiego dialogu majeutycznego¹². Spełnia zatem funkcję swego rodzaju aktywnego lustra, odbijającego to, co przed nim stoi, w celu uświadomienia sobie przez rozmówcę jego wartości i celów. Podstawowym celem doradztwa filozoficznego jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której nasz klient może odkrywać swoje rozumienie dręczących go problemów i dążyć do ich rozwiązania.

Warto w rozmowie zaproponować proste ćwiczenie i poprosić naszego partnera w rozmowie filozoficznej o zapisanie na kartce kilku osobistych przekonań, co do których jest pewny, że stanowią jego wiedzę¹³. Potem należy poprosić go o zastanowienie się, skąd one pochodzą, w jakim kontekście i sytuacji je sobie przyswoił albo od jakiego autorytetu je zaczerpnął. Ważna jest także kwestia, czy i jak je uzasadnia, czy też może przyjmuje jako oczywistość. Warto to zrobić dla zbadania choćby paru naszych myśli,

¹² Zob. A. Negri, *Dialog Sokratejski w coachingu*, [w:] L.D. Czarkowska (red.), *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016, s. 66-75.

¹³ Zob. K. Leśniak, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, UKSW 54(3), s. 29.

zwykle bowiem żywimy mnogość przekonań, nigdy ich nie wystawiając na badania, biorąc je za dobrą monetę, nie sprowadzając ich do praktycznej użyteczności w naszym życiu. Wartość takich badań podkreślał William James¹⁴. Dzięki temu pragmatycznemu podejściu nasz rozmówca może odkryć swój styl myślenia, a nawet być może dojść do pewnych podstawowych założeń swojego światopoglądu. A najważniejszym efektem tego ćwiczenia jest zrelatywizowanie procesów myślowych, uświadomienie sobie, że większość z tego, co zapęnia jego głowę, to osobiste przekonania i opinie. W ten sposób realizujemy ważny aspekt doradztwa filozoficznego, jakim jest uchwycenie własnych przekonań jako takich i ewentualne odkrycie ich ukrytych przesłanek.

Jak już wspominałem, doradztwo filozoficzne pomaga w świadomym skryształizowaniu czyjejs filozofii życiowej, najczęściej przyjmującej niezreflektowaną postać światopoglądu. Doradca filozoficzny stwarza przestrzeń do komunikacji, pomagając swemu rozmówcy w jasnym i wyraźnym ujęciu swoich intuicji i załączków myśli. Nie narzuca swoich poglądów ani ulubionych filozofii, gdyż w procesie doradczym ma być całkowicie neutralny światopoglądowo. Daje natomiast pole do manifestowania się, w bezpiecznej i akceptującej atmosferze, poglądów i przemyśleń rozmówcy. W ten sposób doradca filozoficzny spełnia swoją funkcję „lustra refleksji”, nie dając gotowych odpowiedzi, ale umożliwiając pojawienie się takowych u swego rozmówcy. Jeśli dialog doradczy porównamy do wspólnej podróży, to doradca jest raczej współtowarzyszem tej peregrynacji niż autorytatywnym przewodnikiem. Raczej oświetla swoją wiedzą wspólną drogę, zapraszając do dalszej podróży.

Takie stanowisko wynika z określonej wizji etycznej. Dialog doradczy w tej perspektywie to nie tylko sposób na budzenie zrozumienia u rozmówcy, to także ćwiczenie w braniu osobistej odpowiedzialności za swoje wybory. Budzenie samoświadomości i wzrost poziomu refleksji, będący celem dialogu doradczego, rozwija poczucie indywidualności u naszego rozmówcy. A to pozwala mu wzrastać, czyli obejmować szerszą świadomością to, co dotąd było dlań jedynie przyczyną cierpienia i braku satysfakcji. Wzrastanie bowiem to najlepsza metoda radzenia sobie z każdym problemem – wtedy nawet nie musimy go rozwiązywać, po prostu go przerastamy i zostawiamy za sobą.

Bibliografia

- Arendt H., *O myśleniu*, przeł. H. Buczyńska-Garewicz, Warszawa 1989.
 Femiak T., *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Pogranicza. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2012, s. 461-488.
 Graebner D., Wengrow D., *Narodziny wszystkiego. Nowa historia ludzkości*, tłum. R. Filipowski, Poznań 2022.

¹⁴ Zob. W. James, *Pragmatyzm. Nowe imię paru starych stylów myślenia*, tłum. M. Szczubiałka, Warszawa 1998.

- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.
- James W., *Pragmatyzm. Nowe imię paru starych stylów myślenia*, tłum. M. Szczubiałka, Warszawa 1998.
- Jung C.G., *Praktyka psychoterapii*, tłum. R. Reszke, Warszawa 2007.
- Leśniak K., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, UKSW 54(3).
- Marinoff L., *W poszukiwaniu szczęścia*, tłum. M. Pietrzak-Merta, Warszawa 2002.
- Negri A., *Dialog Sokratejski w coachingu*, [w:] L.D. Czarkowska (red.), *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016, s. 66-75.
- Platon, *Hippiasz mniejszy*, tłum. M. Bizoń, Warszawa 2017.
- Sellers J., *Cztery kroki do szczęśliwego życia*, tłum. M. Rogalski, Warszawa 2022.

Doradztwo filozoficzne – dialog jako proces budowania samoświadomości

Abstrakt: Artykuł omawia zagadnienie doradztwa filozoficznego, ujmując je w perspektywie tego, co w nim najważniejsze – rozmowy doradczej. Jest ona przedstawiona zgodnie z tradycją filozoficzną jako leczący dialog. Omówione są także kwestie związane z kształtowaniem postawy filozoficznej, zmiany światopoglądowej czy wolności od przekonań.

Słowa kluczowe: doradztwo filozoficzne, dialog, rozmowa doradcza, postawa filozoficzna

Philosophical counseling – dialogue as a process of building self-awareness

Abstract: This article discusses the issue of philosophical counselling, putting it in the perspective of what is most important in it – the counselling conversation. It is presented according to the philosophical tradition as a healing dialogue. Issues related to the formation of a philosophical attitude, worldview change or freedom from belief are also discussed.

Keywords: philosophical counselling, dialogue, counseling conversation, philosophical attitude

Małgorzata Gajda

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0009-0006-6735-4905

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr18>

Sztuka życia w wybranych poradnikach filozoficznych. Analiza porównawcza

Wstęp

Określenie zakresu tematycznego niniejszej pracy wymaga w pierwszym rzędzie wyjaśnienia, co rozumiem przez pojęcia, którymi posługuję się w tytule. Mówiąc o sztuce życia, nawiązuję do podstawowego zadania i znaczenia filozofii według antycznych szkół filozoficznych przywoływanych w tej pracy – stoickiej i epikurejskiej. W nich (także w innych) filozofia została przez autorów porównywanych tu prac przedstawiona głównie poprzez swój praktyczny wymiar, z pominięciem kosmologii czy metafizyki (które stoicy także umieszczali w zakresie swojej filozofii). Sztuka życia, o której piszą, jest więc tym, co koncepcje filozoficzne mają do zaoferowania każdemu człowiekowi gotowemu na ich przyjęcie, bez względu na epokę, z której się wywodzą. Sądzę, że można zdefiniować ją jako ustawiczne wyrabianie w sobie umiejętności pozwalających na dostosowywanie się do życia w taki sposób, by było jak najbardziej satysfakcjonujące – a przynajmniej łatwiejsze do zniesienia. Poradnik filozoficzny natomiast, najogólniej rzecz ujmując, jest pracą, której głównym założeniem i funkcją jest pomoc czytelnikowi w tym procesie, czy to poprzez dostarczanie konkretnych propozycji, czy też materiału do refleksji. Tym, co odróżnia tak rozumiane poradniki filozoficzne od innych prac o tematyce filozoficznej, jest adresat: skoro poradnik odwołuje się do sztuki życia, skierowany jest on do osób zainteresowanych osobistym rozwojem na tym polu, a więc także do tych, które nigdy nie interesowały się filozofią od strony akademickiej. Są to więc z założenia lektury przystępne, zatrzymujące się na wiedzy filozoficznej o dość ogólnym poziomie i mające przedstawić ją tak, by czytelnik mógł w niej odnaleźć coś ciekawego i przydatnego.

Osiem książek spełniających te kryteria, które tu porównuję, weszło na polski rynek w ciągu ostatniej dekady. Są wśród nich cztery napisane i wydane w Polsce i cztery polskie wydania książek wydanych wcześniej w Wielkiej Brytanii, Francji i Stanach

Zjednoczonych. Ich wspólną cechą jest próba pokazania, w jaki sposób filozofia – od antycznej po współczesną – może stanowić satysfakcjonującą odpowiedź na codzienne życiowe wyzwania naszych czasów. Porównując sposoby, w jaki ich autorzy opracowują ten temat, skupiam się w pierwszej kolejności na ich inspiracjach i źródłach, które wybrali. Dwie pozostałe części pracy poświęciłam odpowiednio charakterystyce problemów, na które wskazują, oraz ich rozwiązaniom dającym się wywieść z koncepcji filozoficznych przedstawionych w książkach.

Selekcja wykorzystanych przeze mnie treści opierała się na dwóch najważniejszych kryteriach. Po pierwsze, powinny one dotyczyć najczęściej poruszanych problemów. Po drugie, powinny być inspirowane postaciami i systemami najczęściej przywoływanymi. Rezultatem połączenia tych dwóch kryteriów jest zaproponowana przeze mnie w podrozdziałach 2. i 3. refleksja, której najważniejszym tematem jest przemijalność, a źródłami filozofia stoików, Epikura, Montaigne'a, Schopenhauera i Nietzschego. Moją intencją było porównanie tych fragmentów, które (moim zdaniem) najlepiej streszczają przesłanie danej książki; zdaję sobie przy tym sprawę, że trudno przy wprowadzaniu tego rodzaju podziałów całkowicie uniknąć arbitralności.

Źródła i inspiracje

Osiem książek analizowanych w niniejszym opracowaniu podzielić można ze względu na ich tematykę na dwie kategorie: ogólnofilozoficzne i poświęcone stoicyzmowi. Do pierwszej grupy zaliczam te, które z założenia przybliżają poglądy co najmniej kilku filozofów z różnych szkół – można tu wymienić prace Luca Ferry'ego, Erica Weinera, Alaina de Bottona i *Uwolnij się!* Marcina Fabjańskiego. Drugą grupę tworzą cztery pozostałe pozycje, których zasadniczym tematem jest myśl stoicka, a więc kolejna praca Fabjańskiego – *Stoicyzm uliczny* i książki Petera Vernezze, Tomasza Mazura oraz Piotra Stankiewicza. Podział ten, jak pokażę, nie jest rozłączny, jeśli chodzi o źródła, do jakich odwołują się autorzy: tak jak w pierwszej grupie wszystkie pozycje odnoszą się do filozofii stoików, tak i w drugiej nie ma ani jednej, która nie odwoływałaby się do poglądów niestoickich myślicieli. Aby to zobrazować, omówię je po kolei pod kątem źródeł.

Spośród wybranych przeze mnie książek ogólnofilozoficznych najbardziej wyróżnia się opracowanie Luca Ferry'ego o sugestywnym tytule *Jak żyć?*. Autor jest francuskim filozofem, profesorem, wykładowcą akademickim i pisarzem oraz byłym ministrem edukacji narodowej¹. Jego książka ma formę krótkiego, przystępnego omówienia historii filozofii zachodnioeuropejskiej, adresowanego – jak autor sam zaznacza – do

¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Luc_Ferry (dostęp: 15.08.2022).

osób młodych, które nie zetknęły się jeszcze z akademicką filozofią². Kolejne rozdziały odpowiadają najważniejszym następującym po sobie nurtom, od filozofii starożytnej po współczesną. Dla poszczególnych epok autor wybiera najbardziej, jego zdaniem, reprezentatywne systemy i poglądy filozoficzne. W przypadku starożytności funkcję tę pełni stoicyzm, przy omawianiu którego Ferry posiłkuje się pismami Cyserona, *Diatrybami* Epikteta i *Rozmyślaniami* Marka Aureliusza; obocznie wspomniane zostały też tradycja platońsko-arystotelesjska oraz epikureizm. Następną epoką w dziejach filozofii jest okres dominacji chrześcijaństwa, którego założenia wyjaśnione są głównie za pomocą pism Augustyna i fragmentów Nowego Testamentu (Ferry jako jedyny z omawianych przeze mnie autorów poświęcił chrześcijaństwu odrębny rozdział w swojej pracy, zaznaczając przy tym, że nie jest ono filozofią, lecz religią, jednak nie można bagatelizować jego wkładu w myśl europejską³). Do najistotniejszych reprezentantów filozofii nowożytnej autor zalicza Kartezjusza, Kanta oraz Jana Jakuba Rousseau, którego *Rozprawę o pochodzeniu i przyczynach nierówności między ludźmi* obficie cytuje. Po omówieniu implikacji myśli nowożytnej przechodzi on do jej krytyki w wydaniu Fryderyka Nietzschego, poświęcając wyłącznie jemu cały rozdział i odwołując się do jego najważniejszych dzieł (*Ecce homo*, *Poza dobrem i złem*, *Zmierzch bożyszczy*, *Wola mocy*, *Ludzkie, arcyłudzkie* i *To rzekł Zaratustra*). W ostatnim rozdziale, poświęconym filozofii współczesnej, Ferry przechodzi do zarysowania kierunków rozwoju filozofii ponietzscheańskiej, tłumaczy (inspirując się Martinem Heideggerem) procesy charakteryzujące nowożytne społeczeństwo i na koniec przedstawia własną, oryginalną odpowiedź na pytanie zawarte w tytule – swój program filozoficzny⁴.

Nie mniej osobisty charakter ma książka Erica Weinera *Ekspresem z Sokratesem*, jednak pod względem formalnym różni się znacząco. Poszczególne rozdziały, każdy poświęcony innej postaci, to nawiązujące do siebie tematycznie eseje, w których autor łączy opowieści o życiorysach i poglądach wybranych myślicieli z własnymi doświadczeniami. Historia filozofii nie została tu przedstawiona w linearny sposób, ale kolejność omawianych problemów odpowiada pewnemu porządkowi, w jakim autor pogrupował zagadnienia omawiane na przykładzie kolejnych filozofów. Spośród najczęściej przywoływanych przez pozostałych autorów wymienić tu można Marka Aureliusza, Sokratesa, Rousseau, Artura Schopenhauera, Epikura, Nietzschego, Epikteta i Michela de Montaigne'a (kolejność jak w książce). Wśród pozostałych znalazły się postacie, które pojawiają się tylko u Weinera lub ewentualnie zostały jedynie kontekstowo wspomniane u innych – Henry David Thoreau, Simone Weil, Gandhi, Konfucjusz, Sei Shonagon i Simone de Beauvoir. Specyfikę książki Weinera tłumaczy jego stosunek do filozofii –

² L. Ferry, *Jak żyć?*, Warszawa 2011, s. 12.

³ Tamże, s. 78 i n.

⁴ Więcej o stanowisku, jakie postuluje Ferry, piszę w podrozdziale 2. i 3.

nie jest, jak Ferry, akademikiem, ale redaktorem, dziennikarzem i pisarzem, a samego siebie określa najchętniej jako „filozoficznego podróżnika”⁵.

Podobną strukturę ma praca Alaina de Bottona *O pocieszeniach, jakie daje filozofia*: każda z omawianych postaci zajmuje odrębny rozdział i służy autorowi do przedstawienia konkretnego problemu (rozumianego tu jako negatywna sytuacja, na którą myśl danego filozofa może stanowić obiecujące w tytule pocieszenie). Są to odpowiednio: Sokrates (brak uznania), Epikur (niedostatek pieniędzy), Seneka (frustracja), Montaigne (ułomność), Schopenhauer (zawód miłosny) i Nietzsche (trudności). *O pocieszeniach...* wraz z poprzednią książką de Bottona, *Jak Proust może zmienić twoje życie*, ma prezentować sposób mierzenia się z uniwersalnymi życiowymi problemami różny od tego, jaki proponuje współczesne szkolnictwo powszechne. Jest to tylko jeden z wielu tematów, jakie de Botton podejmował jako pisarz – ma w swoim dorobku książki poświęcone m.in. sztuce, architekturze, miłości, podróżom, pracy i religii, utrzymane w eseistycznym, popularyzatorskim stylu⁶.

Ostatnia z książek ogólnofilozoficznych to jedna z dwóch prac Marcina Fabjańskiego, jakie będę tu omawiać. Autor jest doktorem filozofii, wykładowcą akademickim i założycielem Apenińskiej Szkoły Żywej Filozofii. Wspomniana praca nosi tytuł *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów* i w porównaniu z dotychczas przybliżanymi pozycjami najbliżej jej do filozoficznego poradnika. Autor nie tylko przedstawia sylwetki i programy wybranych filozofów, ale też pod koniec każdego rozdziału zamieszcza listę konkretnych życiowych wskazówek, jakie ma do zaproponowania każdy z nich, oraz krótkie ćwiczenie medytacyjne. Filozofia ma tu przede wszystkim charakter terapeutyczny. Każdy ze wspomnianych siedmiu filozofów (Epikur, Nietzsche, Montaigne, Epiktet, Laozi, Schopenhauer, Budda oraz umieszczony w jednym rozdziale z Epiktetem Marek Aureliusz) stanowi remedium na inny zestaw dolegliwości. Na przykład Epikur „leczy z zakupoholizmu, pracoholizmu, wypalenia, płytkich związków, lęku przed śmiercią”⁷. Wspólną cechą wszystkich tych myślicieli i myślą przewodnią całej książki jest „dostrojenie się do procesu życia” rozumiane jako trwająca całe życie praktyka i postawa⁸. Fabjański, podobnie jak Ferry, dzieli się tu z czytelnikiem swoim programem filozoficznym⁹.

⁵ <https://ericweinerbooks.com/> (dostęp: 15.08.2022).

⁶ <https://www.alaindebotton.com/full-cv/> (dostęp: 15.08.2022).

⁷ M. Fabjański, *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020, s. 21.

⁸ Tamże, s. 13 i n.

⁹ Najbardziej otwarcie Fabjański ujmuje tę kwestię we wstępie (tamże, s. 14): „Sądzę, że osobne »ja« jest produktem wiary, religijnym i ekonomicznym mitem [...]. Nie uda nam się jednak zerwać z religią »ja«, która zaprowadziła nasz gatunek na krawędź wyginięcia, poprzez stworzenie nowej narracji, powrót do dawnych systemów etycznych ani przez wybór – z supermarketu idei – któreś ze znanych religii. Nic nam nie dadzą nawet najbardziej nowatorskie idee, metody działania, sposoby rozwiązywania problemów, jeśli będą uwikłane w stare modele bycia w świecie. Potrzebujemy czegoś znacznie bardziej radykalnego – nowego rodzaju zbiorowej obecności ludzi na planecie Ziemia”.

Praktyka życiowa jest zasadniczym tematem również kolejnej książki Fabjańskiego, *Stoicyzmu ulicznego*. Jest to poradnik stoickiej filozofii, którego zasadnicza część opiera się na przykładach konkretnych problemów z życia codziennego (jak korek uliczny, kłótnia czy pogrzeb). Autor wymienia czterdzieści pięć takich sytuacji, do każdej z nich dobierając sentencję oraz przedstawiając filozoficzny komentarz i propozycję jej oswojenia. Wśród stoików, od których pochodzą sentencje, znaleźli się Seneka, Epiktet i Marek Aureliusz, jednak autor nie ograniczył się do nich – obficie cytowani są także niestoicycy filozofowie. Należą do nich Epikur, Nietzsche, Schopenhauer i Laozi oraz jeszcze kilku innych, przywołanych nie więcej niż raz (wśród nich Platon, Anaksagoras, Ajahn Chach i Budda). Sam stoicyzm przedstawiony został z praktycznego punktu widzenia, co jest świadomą decyzją autora. Ta praktyczna orientacja widoczna jest także w zamieszczonych na końcu odwołaniach do ćwiczeń medytacyjnych i metod psychoterapeutycznych zakorzenionych we współczesnej psychologii i bliskich w swoich założeniach stoicyzmowi.

Inne ujęcie stoicyzmu prezentuje Peter Verneze, doktor nauk humanistycznych, emerytowany profesor Weber State University i trener mindfulness¹⁰. Jego książka *Don't worry, be stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy* stanowi zbiór trzydziestu krótkich esejów tłumaczących, czym jest stoicyzm i w jakich sytuacjach stoickie podejście może być pomocne. Podobnie jak Fabjański, Verneze także sięga do niestoickich filozofów, psychologów (m.in. do słynnej książki Viktora Frankla *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, do Carla Gustava Junga i do Alberta Ellisa, twórcy racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej) i całych systemów filozoficznych, aby pokazać ich punkty wspólne. Dostrzega ich dużo zwłaszcza w odniesieniu do buddyzmu – podobieństwom tych dwóch tradycji poświęcił dwa rozdziały, a przez całą książkę w wielu miejscach przewijają się buddyjskie konteksty. Źródłem samych stoickich mądrości są tu ponownie pisma Seneki (*Dialogi* i *Listy moralne do Lucylusza*), Epikteta (*Diatryby* i *Encheiridion*) oraz *Rozmyślenia* Marka Aureliusza. Ostatni esej kończy cytatem z *Waldena* Thoreau, którego nazywa amerykańskim stoikiem¹¹.

O stawianiu się stoikiem Tomasza Mazura także zawiera podobne nawiązania. Przypominają one zabieg stosowany przez Marcina Fabjańskiego w *Stoicyzmie ulicznym*: każdemu rozdziałowi towarzyszy pewna myśl przewodnia wyrażona wybranym cytatem, który jednak nie musi pochodzić od starożytnych stoików. Poza Epiktetem, Seneką, Cyronem i Zenonem z Kiton (Marek Aureliusz także ma poważny wkład w tekst, choć akurat w przewodnich sentencjach nie został uwzględniony) autor przytacza w ten sposób myśli Nietzschego, Ralpa Waldo Emersona i Thoreau. Nietypowy jest jednak sposób, w jaki autor prezentuje założenia filozofii stoickiej – pretekstem do przedstawiania

¹⁰ <http://www.peterverneze.com/about-me> (dostęp: 15.08.2022).

¹¹ P. Verneze, *Don't worry, be stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy*, Warszawa 2013, s. 180.

jej praktycznego zastosowania jest fikcyjna historia, w której główny bohater postanawia zostać stoikiem, aby zmierzyć się ze swoimi życiowymi problemami. Oprócz omówienia tych problemów ze stoickiej perspektywy autor prezentuje zestaw adekwatnych do nich stoickich technik oraz wplecione w narrację teoretyczne rozważania, w których porównuje stoicyzm z innymi punktami widzenia. Źródłem inspiracji dla tych zestawień są filozofia (np. epikureizm), psychologia (m.in. Mihály Csíkszentmihályi i doświadczenie przepływu oraz psychologia behawioralno-poznawcza). Akcent kładziony jest jednak głównie na praktykę, do której teoria jest raczej dodatkiem. Autor – doktor filozofii, wykładowca i założyciel Centrum Praktyki Stoickiej – wypowiada się też w pewnych kwestiach osobiście, z perspektywy przede wszystkim praktykującego stoika.

Nacisk na praktykę w jeszcze większym stopniu cechuje *Sztukę życia według stoików* Piotra Stankiewicza. Autor jest doktorem filozofii, pisarzem i publicystą, a także pomysłodawcą i nauczycielem „stoicyzmu reformowanego”¹². Na jego książkę składa się dwadzieścia osiem rozdziałów porządkujących wybrane stoickie myśli według narzędzi, a nie problemów, do których rozwiązywania mogą posłużyć. Można więc powiedzieć, że jest to podejście odwrotne do tego, jakie reprezentuje *Stoicyzm uliczny* – Stankiewicz zaleca przyjęcie konkretnej strategii („Strzeż się wyobrażeń fałszywych”, „Działaj z rozważą”, „Bądź autonomiczny”) bez nakreślania przedtem okoliczności, w jakich miałyby się sprawdzić. Pod względem doboru źródeł *Sztuka życia...* jest skonstruowana w sposób najbardziej spójny – autor świadomie ogranicza się do tekstów Seneki, Epikteta i Marka Aureliusza oraz do *Żywotów i poglądów sławnych filozofów* Diogenesa Laertiosa, czyli tekstów napisanych przez antycznych stoików i zachowanych we względnej całości¹³. Powstrzymywanie się od wyjaśniania stoicyzmu poprzez porównania z innymi koncepcjami także jest świadomym zabiegiem, mającym na celu przedstawienie go jako autonomicznego systemu¹⁴ (choć można tu wskazać pojedyncze drobne odstępstwa od tej reguły, jak np. porównanie interpretacji sentencji Epikteta o życiu jako grze z koncepcją gry językowej Ludwiga Wittgensteina¹⁵).

Biorąc pod uwagę wybrane, z konieczności ogólne zestawienie, można już teraz sformułować kilka wniosków. Przede wszystkim nie sposób przecenić znaczenia filozofii stoickiej, która może służyć za optymalną strategię wobec konkretnych negatywnych doświadczeń (Weiner, de Botton), być atrakcyjnym wyborem na pewnym etapie życia (Weiner), uleczyć „z konwencjonalnych przesądów, lęku i innych drażniących namiętności”¹⁶ (Fabjański) lub stanowić propozycję stojącą w sprzeczności z opty-

¹² <https://piotrstankiewicz.pl/> (dostęp: 15.08.2022).

¹³ P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików. Jak żyć mądrze, dobrze i szczęśliwie*, Warszawa 2021, s. 520-521.

¹⁴ Tamże, s. 515-516.

¹⁵ Tamże, s. 338.

¹⁶ M. Fabjański, *Uwolnij się!...*, s. 101.

malnym światopoglądem, choć wciąż godną uwagi (Ferry). Charakterystyczną cechą stoicyzmu w wydaniu większości przywoływanych tu pisarzy jest jego pokrewieństwo z innymi kierunkami w filozofii, zwłaszcza buddyzmem i (traktowaną wybiórczo) myślą Fryderyka Nietzschego; powiązanie takie dostrzegają Luc Ferry, Marcin Fabjański, Tomasz Mazur i Peter Vernezze (przy czym Mazur zwraca uwagę tylko na Nietzschego, a Vernezze tylko na buddyzm). Do najczęściej przywoływanych niestoickich filozofów należą Epikur, Michel de Montaigne, wspomniany już Nietzsche i Artur Schopenhauer, a także szeroko rozumiana tradycja wschodnia, którą reprezentuje w pierwszym rzędzie Budda (a poza nim także kilka jednorazowo wspomnianych postaci, jak Laozi i Ajahn Chach u Fabjańskiego czy Konfucjusz i Sei Shonagon u Weinerja).

Problemy

Jak zaznaczyłam, filozofia w wybranych przeze mnie książkach ma zawsze charakter praktyczny – służy ogólnie rozumianemu lepszemu życiu. Wizje poszczególnych autorów różnią się jednak w tym, na czym polega dobre życie i w jaki sposób ten stan osiągnąć. Tą ostatnią kwestią zajmę się w następnej części pracy, natomiast tutaj postaram się naszkicować wskazywane przez nich problemy – czyli wszystko, co wywiera na nas negatywny wpływ, którego ograniczanie jest zadaniem praktycznej filozofii.

Tak rozumiane problemy można analizować na kilku poziomach i z różnych perspektyw. Nie u wszystkich autorów łatwo je też wskazać ze względu na różnice w tym, na czym się koncentrują. Dotyczy to zwłaszcza tych, którzy więcej uwagi poświęcają samym technikom i stylom myślenia niż konkretnym sytuacjom, w jakich można się nimi wspomóc (np. Eric Weiner i Piotr Stankiewicz). Biorąc pod uwagę tych, którzy bardziej rozwinęli temat życiowych trudności, sądzę, że można wyodrębnić trzy ich rodzaje (czy też trzy sposoby ich rozumienia): stosunek do śmierci, nieefektywne schematy myślenia i zewnętrzne okoliczności. Istotny jest przy tym stosunek tych trzech rodzajów problemów do siebie. Śmierć rozpatrywać można bardzo szeroko, ale ostatecznie dość łatwo wskazać zakres obowiązywania tej kategorii i określić, czy dany problem do niej należy. Istnieje jednak także zbiór zagadnień niezwiązanych w sposób bezpośredni ze śmiertelnością, potraktowanych w książkach w mniejszym lub większym oderwaniu od tego tematu¹⁷. Traktuję je zbiorczo ze względu na płynność granicy pomiędzy zewnętrznym, niefortunnym wydarzeniem (na przykład korkiem ulicznym) a schematem myślowym, który pozwala na jego wartościowanie jako problemu (postawy człowieka wobec nieprzewidzianych okoliczności krzyżujących

¹⁷ Przykładowo Marcin Fabjański w *Uwolnij się!* wykorzystuje wątek przemijalności przy omawianiu niemal każdego filozofa, nawet jeśli wśród problemów, które wiąże z jego postacią, nie wymienia tych związanych z lękiem przed śmiercią. Wyraźne rozgraniczanie zagadnienia śmiertelności od innych życiowych problemów stosują za to w swoich książkach m.in. A. de Botton i E. Weiner.

jego plany); wyjątkiem jest tu specyficzny problem nadmiernego zła, który omawiam oddzielnie na końcu tego podrozdziału.

Kwestia śmierci przewija się przez wszystkie analizowane tutaj książki. Największy nacisk kładzie na nią Luc Ferry, kojarząc śmierć nie tylko z wydarzeniem, które dotyczy nas samych lub którego jesteśmy świadkami, ale generalnie z przemijalnością wszystkiego, czego doświadczamy w życiu i nieuchronnością oraz nieodwracalnością tego faktu. Filozofia ma za zadanie pomóc nam wyrobić sobie taki stosunek do tej perspektywy, aby zniwelować lub przynajmniej zmniejszyć związany z nią strach i niepokój. Sprawienie, że śmierć przestaje być przerażająca, jest dla niego równoznaczne ze zbawieniem – i jest to cel, do jakiego dążą zarówno religie, jak i filozofia (z tym że religie posługują się wiarą, a filozofia rozumem)¹⁸. Takie ujęcie problemu śmierci pozwala niemal zredukować do niego wszystkie inne problemy, na jakie wskazują pozostali (i jest to główny powód, dla którego zdecydowałam się tak uwypuklić jego znaczenie). Nie tylko u Ferry'ego zresztą można znaleźć podobną orientację. Konieczność skonfrontowania się ze śmiercią jako nieodłącznym elementem życia mocno i wielokrotnie akcentuje w *Uwolnij się!* Marcin Fabjański. Wspólną cechą wszystkich przedstawionych tam filozofów jest akceptacja procesu życia we wszystkich jego przejawach, także wobec jego skończoności. Książkę tę kończy wymowne porównanie życia człowieka z życiem jelenia, zatrzymane na refleksji nad śmiercią obydwu: jeleni ani się nad tym nie zastanawia, ani się nie zamartwia, tylko w odpowiednim momencie kładzie się pod drzewem i umiera tak, jak przedtem żył – zgodnie z naturalną koleją rzeczy. Domyślnym zadaniem człowieka jest umiejętność przeżycia czasu, jakim dysponuje, w nie mniejszej zgodzie z własną naturą aż do samego końca¹⁹.

Tego rodzaju holistyczne spojrzenie na śmierć obecne jest w pewnym stopniu u każdego z przytaczanych tu autorów, jednak skupianie się tylko na nim zniekształciłoby inną perspektywę, jaką część z nich świadomie przyjmuje – mianowicie traktowania śmierci w sposób bardziej konkretny, jako jednej z wielu innych przykrości, z którymi trzeba się w pewnym momencie zmierzyć. Dobrym tego przykładem jest Eric Weiner, który ostatni rozdział swojej książki zatytułował *Umrzeć jak Montaigne* i wyjaśnia w nim na przykładzie Michela de Montaigne'a, w jaki sposób można – wzorując się na tym filozofie – oswoić się z myślą o swojej własnej śmierci²⁰ (w podobny sposób Montaigne'a wykorzystał także Fabjański²¹). Innym aspektem tego rodzaju spojrzenia na śmierć jest bycie świadkiem odejścia innych osób, także tych bliskich. Tu z kolei przykładem może być *Stoicyzm uliczny* Fabjańskiego i jedna z czterdziestu pięciu nieprzyjemnych

¹⁸ L. Ferry, dz. cyt., s. 15-29.

¹⁹ Tamże, s. 211-213.

²⁰ E. Weiner, *Ekspresem z Sokratesem. Czego martwi filozofowie uczą nas o życiu*, Warszawa 2020, s. 331-347.

²¹ M. Fabjański, *Uwolnij się!...*, s. 84-88, 90.

sytuacji do przepracowania – pogrzeb. Kontekstowo o śmierci kogoś bliskiego (także na przykładzie Montaigne'a oraz jako jednej z przyczyn życiowej frustracji omawianej na bazie życiorysu Seneki) pisał również Alain de Botton. Doświadczenie straty ukochanej osoby jako jedną z najtrudniejszych życiowych sytuacji opisywał Luc Ferry, uzupełniając w ten sposób zarysowany wcześniej sposób pojmowania śmierci o jej bardziej osobisty wymiar²².

Łączenie w ten sposób dwóch perspektyw, przez jakie można pojmować śmierć, szczególnie mocno widać w książkach poświęconych stoikom. Ma to uzasadnienie w ich założeniach – mają prezentować jeden system filozoficzny działający w różnych okolicznościach, a nie zestaw postaci reprezentujących różne style myślenia, które można skojarzyć z różnymi problemami (co robią Alain de Botton, Eric Weiner i po części Marcin Fabjański). Stoicką odpowiedzią na trudności z zaakceptowaniem śmierci zajmę się bardziej szczegółowo w trzeciej części pracy. W kontekście śmierci jako problemu warto tu wspomnieć o dwojakiej funkcji, jaką może ona pełnić dla człowieka: z jednej strony może być bolesną koniecznością, a z drugiej – opcją, którą można dobrowolnie wybrać. Wątek samobójstwa wobec trudnych do zniesienia zewnętrznych okoliczności eksploatowany jest przez Petera Vernezza²³ i Piotra Stankiewicza²⁴ niezależnie od motywu śmierci jako czegoś negatywnego, związanego ze strachem i bólem. Tomasz Mazur natomiast obrazowo przedstawia problem niejednoznaczności śmierci na przykładach z życia głównego bohatera *O stawaniu się stoikiem*, który musi zmierzyć się z samobójczą śmiercią przyjaciela i zrezygnowaną postawą własnego ojca. Dialogi, jakie towarzyszą obu tym sytuacjom, uwidaczniają różnice w ich postrzeganiu: to, co dla jednej osoby jest tragedią, dla innej będzie wyborem, który trzeba uszanować²⁵.

Przemijalność można rozumieć zarówno jako prywatny problem każdego człowieka, jak i niezbywalny element świata, w którym żyje. Jest więc czymś więcej niż tylko zewnętrzną okolicznością, wobec której można przyjąć mniej lub bardziej skuteczną strategię. Zwolnienie z pracy, rozwód czy utrata mienia to powszechne sytuacje, ale w odróżnieniu od śmierci nie muszą przytrafić się każdemu. Przykre zdarzenia same w sobie u większości autorów rzadko są jednak punktem wyjścia (wyróżnia się pod tym względem *Stoicyzm uliczny*), natomiast w większości koncentrują się oni na strategiach, jakie można wobec nich przyjmować.

Rozróżnienie trudnych sytuacji i niewłaściwego stosunku do nich (który w wielu przypadkach sam w sobie generuje trudności tam, gdzie nie musi ich być) jest szczególnie mocno akcentowane w literaturze poświęconej stoikom. Wszyscy czterej autorzy, tłumacząc ten aspekt stoickiej nauki, odwołują się do sentencji Epikteta „Nie same

²² L. Ferry, dz. cyt., s. 327-331.

²³ P. Vernezza, dz. cyt., s. 55-59.

²⁴ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 177-180.

²⁵ T. Mazur, *O stawaniu się stoikiem. Czy jesteście gotowi na sukces?*, Warszawa 2014, s. 202-206, 284-285.

rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój”. Sednem stoicyzmu jest bowiem rozróżnienie rzeczy od człowieka zależnych i niezależnych oraz włączenie w obręb tych pierwszych wyłącznie tego, nad czym można mieć całkowitą kontrolę – czyli własnego umysłu. Emocje, jakie wzbudza w kimś dane wydarzenie, zależą od wyobrażeń na jego temat, jakimi się kieruje. Wyobrażenia te można korygować, jeśli przeszkadzają w radzeniu sobie z życiem. Problemem, na który warto zwracać uwagę, nigdy nie będzie więc dla stoika to, co go spotyka, tylko jego własna postawa, którą ma okazję ćwiczyć w rozmaitych okolicznościach.

Nie tylko stoicyzm pozwala na tego rodzaju przesunięcie akcentów, choć w pracach mu poświęconych jest to mocniej zaznaczone. Pośród „dolegliwości”, które można usunąć poprzez wdrażanie we własne życie nauk poszczególnych filozofów, w *Uwolnij się!* Fabjańskiego znalazły się w głównej mierze emocje i postawy. Wśród nich można wymienić perfekcjonizm, wypalenie, przygnębienie, lęk przed śmiercią, ucieczkę od życia, wikłanie się w urojenia, podatność na szantaż moralny, bezmyślne przyjmowanie sądów i wartości z otoczenia, pospolite myślenie, narcyzm, obsesję samonaprawy, wynoszenie się ponad bliźnich, ciągłą walkę z życiem, patetyczność, egoizm, cierpienie i ignorancję. Rezultatem tego rodzaju nieadekwatnych postaw są tendencje do destruktywnych zachowań pogłębiających problem, jak zakupoholizm, płytkie związki czy nadużywanie siebie i innych.

W podobny sposób do poziomu, na którym usytuowana jest większość zasadniczych trudności, podchodzą Eric Weiner i Alain de Botton, z tym że nie definiują ich w sposób tak bezpośredni jak Fabjański. Można powiedzieć, że Weiner w swoich esejach bardziej niż na charakteryzowaniu problemów skupia się na rozwiązaniach podsuwanych przez różnych filozofów i posługując się po części ich, a po części swoim przykładem, pokazuje płynące z nich korzyści (pod tym względem podobną strategię przyjął Piotr Stankiewicz). Sednem książki Weinerja jest jednak zasadniczo stoickie przekonanie, że zmianie samego siebie towarzyszy zmiana postrzegania własnego życia i że warto podjąć ten wysiłek. De Botton z kolei każdemu przywoływanemu w swojej pracy filozofowi przyporządkowuje inny problem, który definiuje w większości jako coś zewnętrznego (np. brak uznania i niedostatek pieniędzy), by następnie udowodnić, że to, na ile tego rodzaju przypadki stanowią rzeczywiste problemy, zależy od postawy, jaką się wobec nich przyjmie. Schemat radzenia sobie z frustracją, który można rozciągnąć na pozostałe rozdziały *O pocieszeniach...*, autor przedstawił szczegółowo, omawiając propozycje Seneki – jedyne stoika, do jakiego nawiązuje²⁶.

Spśród wszystkich rodzajów problemów, jakie wskazują przytaczani tu autorzy, jeden wyróżnia się na tyle, że zasługuje w mojej opinii na osobne omówienie. Większość z nich w ogóle go nie podejmuje, skupiając się na kwestiach bardziej praktycznych,

²⁶ A. de Botton, *O pocieszeniach, jakie daje filozofia*, Warszawa 2011, s. 88-114.

a rozwiązania, jakie proponują, sprowadzają się (w uproszczeniu) do przyznania, że wymyka się on racjonalizacjom. Chodzi o kwestię, którą Peter Verneze określa jako „problem nadmiernego zła”. Analizując go, odwołuje się do skrajnych przykładów, takich jak Holocaust czy przypadek dziewięcioletniej dziewczynki, która została pobita, zgwałcona i w następstwie napadu straciła wzrok i zdolność mowy. Stoicka konkluzja, do jakiej dochodzi pod koniec, opiera się na założeniu, że Bóg czy też bogowie dają i odbierają ludziom wszystko niezależnie od ich woli i dlatego nie ma sensu ani protestować przeciwko wielkim nieszczęściom, ani domagać się ich wyjaśnienia. Wskazuje także na podobieństwo tego podejścia do przesłania biblijnej postaci Hioba i na zbieżność stoicyzmu i chrześcijaństwa wobec tej konkretnej kwestii²⁷. Piotr Stankiewicz, komentując skrajne przykłady, do jakich uciekają się niekiedy sami stoicy, sprowadza ich przesłanie do bardziej powszechnych i prozaicznych sytuacji, do jakich można odnieść tę naukę. Samemu problemowi nadmiernego zła poświęca uwagę w kontekście urywków z traktatu *O gniewie* Seneki, tłumacząc, że cudze występki nie zasługują na uwagę jako rzeczy niezależne, a ponadto część z nich jest tak trudna do zniesienia, że adekwatne ustosunkowanie się do nich przekracza możliwości człowieka²⁸. Do kwestii trudnego do wytłumaczenia okrucieństwa odnosi się w kilku miejscach także Luc Ferry, nie podając jednak konkretnego sposobu pozwalającego na poradzenie sobie z obecnością niepotrzebnego zła, jakie jedni ludzie wyrządzają drugim²⁹.

Scharakteryzowany problem nie wpisuje się w kategoryzację, jaką zaproponowałam na początku tego podrozdziału – ani nie daje się zredukować do szeroko rozumianej przemijalności, ani nie jest nieefektywną postawą, a rozpatrywany jako zewnętrzna okoliczność, nie daje się rozwiązać inaczej niż poprzez coś, co można moim zdaniem określić jako racjonalną obojętność. Większość cytowanych tutaj książek w ogóle się do niego nie odnosi, co ma swoje uzasadnienie w celach, jakim służą: mają być przewodnikami po filozofii praktycznej, a kwestia uzasadnienia istnienia zła, niezależnie od jego skali, jest zagadnieniem bardziej teoretycznym.

Rozwiązania

Istotą problemów możliwych do rozwiązania za pomocą filozofii jest to, na ile składają się one na czyjś sposób bycia w świecie, a więc na przeżywanie i zachowanie. Pod tym względem można mówić o zgodzie pomiędzy wszystkimi autorami przywoływanymi w tej pracy. Rozwiązania, jakie daje filozofia, polegają na przemianie osoby, która się do nich ucieka. Spośród tych, jakie proponują porównywane tu książki, można wy-

²⁷ P. Verneze, dz. cyt., s. 136-141.

²⁸ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 399-402 oraz cały rozdział *Każdy błądzi na swój rachunek*.

²⁹ L. Ferry, dz. cyt., s. 146-149 i in.

szczególnić dwa ich rodzaje. Po pierwsze, myślenie i działanie oparte na racjonalnej refleksji. Po drugie, zestaw ćwiczeń, w skład którego wchodzi techniki medytacyjne i część technik stoickich, z których nie wszystkie można nazwać medytacją. Obydwu rodzajom pracy nad sobą służy ten sam cel, jakim jest odpowiednia życiowa postawa. W kwestii tego, jak ta postawa w szczegółach wygląda, można już wskazać pewne różnice. Biorę je pod uwagę głównie w kontekście najczęściej eksploatowanych filozofów (Montaigne, Nietzsche, Schopenhauer i Epikur) zestawionych ze stoicyzmem.

Racjonalność leży u podstaw stoickiego podejścia do życia. Zestaw reguł, jakim kieruje się modelowy stoik, uwzględnia to, kim jest. Wątek ten rozwija Tomasz Mazur, opisując praktykę dwóch poziomów sądu polegającą na uświadamianiu sobie, że człowiek nie jest tym samym co jego emocje³⁰. Autor nawiązuje do Michela Foucaulta, twierdząc, że zadaniem człowieka jest powrót do siebie samego, czyli przezwyciężanie charakteru i osobowości na rzecz zewnętrznej, racjonalnej perspektywy. „Mędrzec stoicki to ktoś, kto nie ma już osobowości w tradycyjnym tego słowa znaczeniu. Jest tylko tym racjonalnym punktem, wobec którego osobowość to zbiór różnych możliwości czy planów działania”³¹. Daje to możliwość uzyskania spokojnego dystansu do własnego życia i osiągnięcia stanu, w którym zewnętrzne okoliczności przestają być problemami, a stają się okazją do ćwiczenia woli. Istotna uwaga dotycząca koncepcji stoickiego mędrca zawiera się w tym, że jest on tylko koncepcją – czymś nieosiągalnym, co zgodnie zaznaczają wszyscy skupiający się na stoikach autorzy. Bycie stoikiem polega na świadomym dążeniu do tego ideału.

Wracając do kategoryzacji problemów z poprzedniego podrozdziału, stoicka odpowiedź na problem śmierci została przez wszystkich czterech autorów przedstawiona w podobny sposób. Strategia zalecana przez stoików sprowadza się do umieszczenia śmierci w szerszym kontekście i przedstawienia jej jako czegoś potencjalnie godnego wyboru (o czym była mowa w poprzednim podrozdziale). Najbardziej wyczerpującą listę dodatkowych racjonalnych argumentów za unikaniem strachu przed śmiercią przedstawia Piotr Stankiewicz. Można wśród nich znaleźć między innymi twierdzenie, że śmierć nas nie dotyczy (jest to jeden z nielicznych fragmentów, w których autor nawiązuje do tekstów innych filozofów niż stoicy, powtarzając za Seneką argument Epikura; do tego samego epikurejskiego twierdzenia odwołuje się w *Stoicyzmie ulicznym* Marcin Fabjański³²). Pozostałe argumenty, jakie wymienia, brzmią:

- usunięcie strachu przed śmiercią spowoduje, że przestaniemy bać się innych rzeczy;
- strach przed śmiercią to oddawanie się w niewolę każdemu, kto jest gotów pozbawić nas życia (nawiązanie do nauki o rzeczach zależnych i niezależnych);
- śmierć nie jest niczym nowym, lecz procesem, którego nieustannie doświadczamy;

³⁰ T. Mazur, dz. cyt., s. 278-280.

³¹ Tamże, s. 282.

³² M. Fabjański, *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje*, Kraków 2021, s. 41.

- prawdziwy, adekwatny strach przed śmiercią byłby równie intensywny w każdym momencie życia, a więc jest niemożliwy;
- tym, że pewien czas życia zostanie nam odebrany, mogliśmy się równie dobrze martwić wcześniej, więc nie ma sensu robić tego akurat teraz;
- nieistnienie przed śmiercią jest tym samym, co nieistnienie przed narodzinami;
- nie ma nic, o czym moglibyśmy powiedzieć, że akurat tego śmierć nas pozbawia;
- ludzie są w stanie przezwyciężyć strach przed śmiercią również z mniej istotnych powodów niż my;
- mniej mądre istoty niż my (czy to ludzie, czy zwierzęta) potrafią nie bać się śmierci;
- długość życia i tak nie ma znaczenia – bardziej liczy się jego treść³³.

Śmiertelność jako cecha osób, do których jest się przywiązany, stanowi odrębny problem. Analizuje go szczególnie wnikliwie Peter Verneze, odpowiadając na zarzuty wobec stoicyzmu o głoszenie nieczułości i wyrachowanego dystansu mającego uchronić człowieka przed bólem rozstania. Materiałem źródłowym dla tej polemiki jest *Encheiridion* Epikteta. To, co adwersarze stoicyzmu przedstawiają jako uprzedmiotowianie ludzi, którzy są śmiertelni i przez to równie nietrwali jak otaczające nas przedmioty, autor interpretuje jako zachętę do wdzięczności za czas, jaki mamy wspólnie do dyspozycji. Innymi słowy, wobec śmierci nie należy być obojętnym, ale wykorzystać perspektywę skończoności do cieszenia się wszystkim – także czyjąś obecnością – w zintensyfikowany sposób. W kwestii stosunku stoika do czyjegoś bólu po rozstaniu Verneze wskazuje na to, że ani nie daje się on obezwładnić emocjom, ani nie pozostaje niewrażliwy na cudze cierpienie. Stoik ponadto nie narzuca nikomu swoich poglądów, a jeśli ucieka się do fałszu (na przykład solidarnie okazując smutek, którego tak naprawdę nie czuje), robi to, żeby ulżyć cierpiącej osobie³⁴.

Do tego samego tematu odnosi się, pisząc o stoicyzmie, Luc Ferry. Jego zdaniem propozycja stoicka pokrywa się z buddyjską, opartą przede wszystkim na nieprzywiązaniu się. Przyznaje, że jest w niej zawarta także pochwała współczucia i przyjaźni, zgadzając się w tym punkcie z Vernezzem, jednak ostateczny bilans wypada, jego prywatnym zdaniem, na niekorzyść stoików. Alternatywą, jaką proponuje, jest „mądrość miłości” łącząca w sobie zgodę na wszystkie pozytywne i negatywne konsekwencje głębokiej więzi z drugim człowiekiem z rozumnym wykorzystaniem wspólnego czasu³⁵. Wydaje się, że tym, co Ferry neguje, rezygnując ze stoickiego podejścia do żałoby, jest założenie, że aby mądrze przeżyć ograniczoną w czasie relację, trzeba zachowywać stałą ostrożność i dystans wobec silnej emocjonalnej więzi. W odpowiedzi na problem śmierci w ogólności autor proponuje receptę oferowaną przez świecki

³³ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 269-188.

³⁴ P. Verneze, dz. cyt., s. 90-98.

³⁵ L. Ferry, dz. cyt., s. 327-331.

humanizm³⁶. W uproszczeniu można określić ją jako stałe poszerzanie własnego doświadczenia („myślenie rozszerzone”) połączone z orientacją na inność. Istotnym komponentem programu Ferry’ego jest właśnie miłość, utożsamiona tu z poznaniem. Jego zdaniem konsekwentne zachowywanie takiej postawy „pozwała doświadczać wyjątkowych chwil, chwil łaski, w których strach przed śmiercią, zawsze związany z zewnętrznymi wymiarami czasu teraźniejszego, jest nieobecny”³⁷.

Trzecią wyróżniającą się propozycją rozwiązania problemu śmiertelności, jaką oferuje analizowana tu literatura, jest nawiązanie do rozważań Michela de Montaigne’a na ten temat. W podobny sposób przedstawiają ją Eric Weiner³⁸ oraz, nieco mniej obszernie, Marcin Fabjański³⁹. U Weinerja pojawia się przy okazji myśl, że „Śmierć jest najdonioślejszym testem filozofii. Jeśli filozofia nie potrafi nam pomóc uporać się z najdonioślejszym i najbardziej przerażającym wydarzeniem, to jaki z niej pożytek?”⁴⁰. Przypomina to rozważania na temat szerokiego rozumienia śmierci i roli filozofii, od których Luc Ferry zaczyna swoją książkę (podczas gdy Weiner refleksję tę przedstawia na samym końcu). Metoda Montaigne’a została przez obu autorów przedstawiona przez pryzmat wypadku, jakiemu uległ, mając 37 lat, kiedy to na skutek upadku z konia i odniesionych obrażeń doświadczył stanu, w którym był przekonany, że umiera. Z jego wspomnień tego wydarzenia utrwalonych w *Próbach* wynika, że pomijając fizyczny ból, nie było to nieprzyjemne doświadczenie. Co więcej, miało dla filozofa tę wartość, że pozwoliło mu poradzić sobie z dręczącym go do tamtej pory strachem przed śmiercią. Konkluzja, jaką można wyciągnąć z obu lektur, opiera się na akceptacji. Argumentacja Montaigne’a, tak jak ją przedstawiają Weiner i Fabjański, przypomina w tym punkcie stoickie poglądy – śmierć jest niezbywalną częścią życia, którą trzeba zaakceptować, jeśli chce się akceptować życie. Chcąc opanować niezdrowy strach przed nią, można się z nią oswajać, przedstawiając ją sobie jako coś pozytywnego (na przykład kończącego długą i męczącą chorobę) albo przynajmniej neutralnego, a z pewnością zgodnego z naturą.

Filozofia Montaigne’a przywoływana jest nie tylko w kontekście śmierci. Od innej strony podchodzi do niej Alain de Botton, przedstawiając ją jako „pocieszenie w obliczu ułomności”⁴¹. Rozróżnia przy tym trzy rodzaje ułomności (seksualną, kulturową i intelektualną), na każdą oferując sformułowane na bazie *Prób* rozwiązania. Ich sednem jest, ponownie, akceptacja tego, co zdaniem Montaigne’a jest naturalne. Odpowiednio można wskazać, że:

³⁶ Tamże, s. 312-327.

³⁷ Tamże, s. 327.

³⁸ E. Weiner, dz. cyt., s. 331-347.

³⁹ M. Fabjański, *Uwolnij się!*..., s. 84-86.

⁴⁰ Tamże, s. 333.

⁴¹ A. de Botton, dz. cyt., s. 123-183.

- czymś naturalnym jest to, że nie mamy pełnej kontroli nad swoją cielesnością, natomiast nienaturalne i szkodliwe jest deprecjonowanie seksualności i unikanie rozmów na ten temat;
- czymś naturalnym są różnice kulturowe, natomiast nienaturalnym i potencjalnie zbrodniczym – nietolerancja dla inności;
- czymś naturalnym są różnice w dziedzinie intelektualnej, natomiast błędem jest utożsamianie intelektualnej sprawności z życiową mądrością, która jest bardziej uniwersalna i przez to ma większą wartość.

Propozycje Montaigne'a z ich odwołaniami do natury i akceptacji nieuniknionego przypominają nauki stoików. Główna różnica, na jaką wskazuje zwłaszcza de Botton, zestawiając go z Cyceionem, polega na przesunięciu akcentu z rozumu na całościowo pojmowanego człowieka. U Montaigne'a natura jest sama w sobie dobra, ale rozumność obarcza ludzi pewnymi dodatkowymi problemami, od jakich wolne są zwierzęta⁴².

Podobna wizja człowieka wyłania się z charakterystyki filozofii Nietzschego według Marcina Fabjańskiego. Tym, co przeszkadza zaakceptować własną naturę, są tu jednak bardziej oczekiwania innych ludzi niż rozum: na przeszkodzie do naturalnej, harmonijnej egzystencji leży wszystko, co czyni człowieka ciężkim i tłamsi jego własne potrzeby. Rozwiązaniem tego problemu może być doktryna wiecznego powrotu, przedstawiona przez Fabjańskiego jako ćwiczenie polegające na wyobrażaniu sobie, że każdy moment życia będziemy przeżywać jeszcze nieskończoną ilość razy. Refleksja taka może być impulsem do zmiany podejścia na takie, które uczyni nasze życie wartym wiecznego przeżywania. Oprócz Fabjańskiego Nietzschemu najczęściej uwagi poświęcają Luc Ferry, Eric Weiner⁴³ i Alain de Botton⁴⁴, z tym że Ferry ogranicza się do zreferowania i wytłumaczenia stanowiska filozofa, by na koniec przedstawić własne. Zarówno Weiner, jak i de Botton kojarzą Nietzschego z innymi problemami niż Fabjański, choć można wskazać pewne punkty wspólne pomiędzy nimi.

Weiner, podobnie jak Fabjański, eksploatuje głównie teorię wiecznego powrotu jako sprawdzian wszystkich życiowych decyzji, jednak wskazuje przy tym także na inny problem, zawarty w tytule: *Nie żałować jak Nietzsche*. Życie przeżywane w nieskończoność i w dokładnie ten sam sposób nie jest warte ani żalu ze względu na porażki, ani euforii ze względu na sukcesy, a najlepszą postawą, jaką można wobec niego przyjąć, jest pokochanie go takim, jakie jest. Jeszcze inny punkt wyjścia przyjmuje de Botton, proponując filozofię Nietzschego jako remedium na trudności. Przez pojęcie trudności

⁴² Można tu wskazać na kontrast takiego rozumienia ludzkiej natury z ideą modelowego stoickiego mędrca przedstawioną przez Tomasza Mazura, ale też na podobieństwo z jednym z argumentów za pozbyciem się strachu przed śmiercią, jakie przedstawia Piotr Stankiewicz: mniej mądre istoty niż my (czy to ludzie, czy zwierzęta) potrafią nie bać się śmierci.

⁴³ E. Weiner, dz. cyt., s. 253-273.

⁴⁴ A. de Botton, dz. cyt., s. 223-264.

rozumie wszystko, co należy przezwyciężyć, dążąc do jakiegoś z góry postawionego celu, jak doskonalenie techniki w danym rzemiośle czy wspinanie się na górę. Postawa aprobowana przez Nietzschego polegałaby w tym przypadku na konsekwentnym trwaniu przy swoich planach i życiu w zgodzie ze sobą. Przejawia się to w przekuwaniu swoich frustracji, namiętności i poczucia niższości w siły twórcze oraz w konsekwentnym dążeniu do zachowania jasności umysłu (czyli na unikaniu tego, co otępia umysł, jak robią to – zdaniem Nietzschego – alkohol lub chrześcijaństwo⁴⁵).

Podobnie jak w przypadku Nietzschego, także Schopenhauer według każdego z trzech porównywanych autorów (Fabjański, Weiner, de Botton) może dostarczać odpowiedzi na inne zagadnienia. Rdzeniem, do którego wszyscy się odwołują, jest tu jego koncepcja przenikającej wszystko woli mocy – złej, niemożliwej do zaspokojenia siły organizującej świat. De Botton⁴⁶ koncentruje się tu na pocieszeniu, jakie przyjęcie tej perspektywy może przynieść wobec miłosnego zawodu. Argumentacja, jaką przedstawia, polega na uświadomieniu czytelnikowi, że zasady, na jakich ludzie dobierają się w pary, nie mają służyć ich szczęściu, ale wydaniu na świat zdrowego potomstwa. Jeśli kogoś spotka na tym polu niepowodzenie, winny nie jest ani on, ani druga osoba, lecz mechanizmy zupełnie od nich niezależne, choć ból jest w tej sytuacji reakcją całkowicie naturalną i usprawiedliwioną. Tym, co pozwala jeszcze bardziej efektywnie poradzić sobie z tym bólem, jest obcowanie ze sztuką. Dostarcza ona uniwersalnych wzorców sytuacji, które nas dotyczą, i pozwala w ten sposób z jednej strony osadzić je w szerszym kontekście, a z drugiej opisać je lepiej, niż sami bylibyśmy w stanie to zrobić. Umożliwia w ten sposób poczucie się częścią większej wspólnoty ludzi zmagających się z podobnymi problemami⁴⁷ i zarazem dostarcza poczucia bycia zrozumianym.

Stosunek Schopenhauera do sztuki jest w zasadzie jedynym aspektem w jego dorobku, na jakim koncentruje się Eric Weiner⁴⁸. Rozdział poświęcony temu filozofowi (*Słuchać jak Schopenhauer*) jest jednym z tych, w których autor skupia się bardziej na pozytywnym przesłaniu możliwym do zastosowania wobec rutynowych codziennych czynności niż na konkretnej życiowej trudności, którą można z pomocą danego filozofa usunąć. Niepokojąca metafizyka woli mocy służy mu bardziej za punkt odniesienia niż źródło praktycznych inspiracji, aczkolwiek pod koniec autor ucieka się do błyskotliwego porównania jej do internetu i bezładnego zalewu informacji, jaki oferuje⁴⁹. Zanurzenie się w sztuce, oprócz ascezy, jest jedną z dwóch dróg przezwyciężenia wpływu woli mocy na ludzkie życie. W metaforze Weinerja odmowa uczestniczenia w bezmyślnej

⁴⁵ Tamże, s. 258.

⁴⁶ Tamże, s. 185-221.

⁴⁷ Co przypomina stoicką strategię, opisywaną m.in. przez Piotra Stankiewicza w rozdziale *Nigdy nie jesteś sam* (dz. cyt., s. 319-331).

⁴⁸ E. Weiner, dz. cyt., s. 105-129.

⁴⁹ Tamże, s. 128.

i przytłaczającej wymianie informacji charakteryzującej współczesne życie na rzecz kontemplacji dzieła sztuki jest filozoficznie uzasadnioną praktyką. Bardziej całościowo na dorobek filozofa patrzy Marcin Fabjański⁵⁰, który z koncepcji woli mocy przechodzi do konkluzji, że ludzkie ego – jej jednostkowa manifestacja – jest czymś całkowicie nieważnym. W tym założeniu dopatruje się pocieszenia wobec śmiertelności, która jest jedynie konsekwencją takiego, a nie innego sposobu organizacji świata i życia. Jednocześnie takie ustawienie perspektywy na ludzką jednostkę może ją uleczyć z „patetyczności, narcyzmu i egoizmu”, jak autor zaznacza w tytule.

Ostatnim filozofem, który pod względem poświęcanej mu uwagi może konkurować ze stoikami, jest Epikur. Większość porównywanych tu książek się do niego odwołuje, ale rekonstrukcję epikurejskiego przesłania w najbardziej rozbudowanej formie zawierają ponownie tylko prace Weinerja⁵¹, Fabjańskiego⁵² i de Bottona⁵³. Każdy z nich przedstawia Epikura przez pryzmat jego specyficznego podejścia do przyjemności, które stoi w sprzeczności z konsumpcyjnym stylem życia i jako powszechnie obowiązujące doprowadziłyby do całkowitej zmiany współczesnego społeczeństwa. Aby pokazać ten związek, autorzy odwołują się do epikurejskiej hierarchii przyjemności. Źródłem ludzkich nieszczęść jest tu niewłaściwe formułowanie pragnień. Godne zaspokojenia są tylko pragnienia naturalne i konieczne, a opcjonalnie także naturalne i niekonieczne, natomiast nienaturalnych i niekoniecznych zaspokajać nie należy. Do szczęścia wystarczy, zdaniem Epikura, zaspokoić pragnienia należące do pierwszej kategorii, a te ograniczają się do przyjaźni, wolności, swobodnej refleksji oraz podstawowych dóbr materialnych, takich jak jedzenie, ubranie i miejsce do snu. Kwestia epikurejskiego minimalizmu w dziedzinie pragnień jest przez wszystkich autorów akcentowana równie mocno, ale najwięcej uwagi poświęca jej de Botton – wręcz ogranicza się tylko do niej, przedstawiając ten punkt widzenia jako „pocieszenie wobec niedostatku pieniędzy”. Przesłanie Epikura od nieco innej strony, choć w tym samym duchu, ujmuje Eric Weiner: należy „radować się jak Epikur”, czyli pielęgnować w sobie umiejętność cieszenia się niewielkimi przyjemnościami i doceniania otaczających nas dóbr jako „wystarczająco dobrych”⁵⁴.

Weiner i Fabjański nawiązują także do innego istotnego fragmentu tej filozofii, jakim jest poczwórne lekarstwo: śmierć nas nie dotyczy, bogów nie należy się bać, gdyż nie interesują się ludźmi, to, co dobre jest łatwe do uzyskania, a to co złe – łatwe do

⁵⁰ M. Fabjański, *Uwolnij się!*..., s. 155-183.

⁵¹ E. Weiner, dz. cyt., s. 133-152.

⁵² M. Fabjański, *Uwolnij się!*..., s. 21-45.

⁵³ A. de Botton, dz. cyt., s. 49-80.

⁵⁴ Ograniczenie liczby swoich pragnień i przekonanie, że to, co trudno dostępne, jest niekonieczne, to poglądy, które Marcin Fabjański łączy także ze stoicyzmem (*Stoicyzm uliczny*..., s. 59-63, sytuacja „Gdy cię nie stać”).

zniesienia. Ideę tę najlepiej rozwija Marcin Fabjański, koncentrując się jednak przede wszystkim na śmierci. W jego interpretacji (na której potrzeby autor przywołuje Lukrecjusza, późniejszego ucznia Epikura)⁵⁵ strach przed śmiercią i pragnienie śmierci są ze sobą tożsame, ponieważ opierają się na tym samym założeniu – że po śmierci jest coś, czego można się bać. Epikurejczyk tymczasem jest przekonany, że nieobecność przed narodzeniem jest tym samym, co po śmierci – i jest to argument tożsamy z jednym z tych, jakich używa przytaczany przez Piotra Stankiewicza Seneka⁵⁶.

Drugi sposób radzenia sobie z trudnościami, jakim są przyporządkowane do konkretnych okoliczności ćwiczenia, można nazwać wariacją na temat pierwszego ze względu na wspólny cel: wyeliminowanie niepotrzebnego dyskomfortu powodowanego przez własne, nieracjonalne reakcje. Stosowanie technik powinno być motywowane racjonalnym podejściem do życia, choć nie zawsze polegają one na racjonalnej analizie. Ze względu na wielość i różnorodność technik, o których mowa, ograniczę się do jednego przykładu ilustrującego kilka z nich.

Sytuacją taką może być nerwowe oczekiwanie spodziewanej przykrości. *Stoicyzm uliczny* zawiera opisy kilku wariantów takiego problemu, z których każdy jest pretekstem do zaprezentowania innego rozwiązania. W przypadku budzącej niechęć wizyty u dentysty autor zaleca zajęcie umysłu alternatywnymi interpretacjami (nie jestem teraz w pracy i mam czas dla siebie, więc pod tym względem na współczucie zasługuje raczej dentysta) i chłodną analizą własnych emocji, co pozwala uczynić całe wydarzenie znośniejszym. Inny wariant tego samego uczucia, omówiony za pomocą zamartwiania się o przebywającego poza domem bliskiego, z którym nie można się skontaktować, zawiera inną receptę. W tym przypadku pomocne ma być przeciwstawianie własnym nerwowym wyobrażeniom na temat losu oczekiwanej osoby odpowiedzi „nie wiem” jako jedynej uprawnionej w tej sytuacji. Powtarzanie sobie tego stwierdzenia ma pomóc uspokoić niepokój i unieważnić natrętne, katastroficzne wyobrażenia, które go podsycają.

Co ciekawe, jedna z najczęściej przywoływanych stoickich technik, *premeditatio malorum* (przewidywanie nieszczęścia), polega na wykorzystaniu wyobraźni w sposób dokładnie odwrotny w podobnych okolicznościach⁵⁷. Zadaniem praktykującego jest wyobrazić sobie możliwie szczegółowo wydarzenie, którego najbardziej się obawia, i oswoić się z założeniem, że będzie musiał go doświadczyć. Istotny jest przy tym cel: przygotowanie się na spodziewane życiowe wyzwanie, a nie zamartwianie się

⁵⁵ M. Fabjański, *Uwolnij się!...*, s. 37-38.

⁵⁶ P. Stankiewicz, dz. cyt., s. 281-281.

⁵⁷ O zastosowaniu *premeditatio malorum* wobec spodziewanej katastrofy piszą T. Mazur (dz. cyt., s. 118-123) i A. de Botton (dz. cyt., s. 104-108). Kontekstowo wspomina o tej technice także P. Vernezze (dz. cyt., s. 108 i 172-176), a najbardziej wyczerpująco charakteryzuje ją P. Stankiewicz (dz. cyt., s. 219-235).

nieuchronną tragedią. Wspólnym mianownikiem omówionych technik jest więc racjonalne dążenie do spokoju wobec spodziewanej nieprzyjemności, bez względu na to, czy jest to zabieg dentystyczny, czy utrata pracy lub kogoś bliskiego.

Podsumowanie

Sformułowanie wniosków podsumowujących niniejsze opracowanie winno być poprzedzone jeszcze jedną metodologiczną uwagą. Analizując teksty, skupiłam się celowo na filozofach i tematach występujących najczęściej, a więc przede wszystkim na punktach wspólnych – i dopiero tak dobrany materiał wykorzystywałam w zestawieniu. Pomija ono tym samym najbardziej jaskrawe różnice pomiędzy wizjami poszczególnych autorów, ale także większość treści, jakie zawarli w swoich poradnikach. Bardziej obszerna i wyczerpująca analiza mogłaby z pewnością dostarczyć wartościowych wniosków z punktu widzenia tematu, jednak byłaby to praca o znacznie większej objętości i znacznie bardziej szczegółowa.

Wnioski, które tak przeprowadzona analiza pozwala mi przedstawić, ograniczają się do trzech ogólnych stwierdzeń. Pierwsze z nich dotyczy źródeł: znaczenie, jakie autorzy poradników filozoficznych przypisują stoikom, przewyższa to, jakie przypisują jakiegokolwiek innej koncepcji. Nie ma wśród analizowanych tu książek ani jednej, która nie zawierałaby przynajmniej jednego rozdziału w całości poświęconego stoicyzmowi, czy to w wydaniu jednego z jego przedstawicieli, czy traktowanego jako system tworzony przez wspólnotę myślicieli o zbieżnych poglądach. Stoicki sposób życia przedstawiany jest w różny sposób, w zależności od założeń danej pracy, jednak istotna wydaje mi się sama dająca się z tego wyprowadzić myśl, że książka filozoficzna adresowana również (albo przede wszystkim) do laików powinna się do stoicyzmu w wyraźny sposób odwoływać.

Druga kwestia dotyczy sposobów radzenia sobie z życiem, jakie proponują autorzy poradników. Sądzę, że najlepiej ujmuje je wszystkie podejście oparte na akceptacji, do której można (upraszczając) sprowadzić większość rozwiązań. Akceptacja jest zarówno punktem wyjścia dla racjonalnej refleksji (trzeba przyjąć wyjściowy stan rzeczy, aby móc przeanalizować sytuację), jak i ostatecznym wyjściem, jakie pozostaje człowiekowi, gdy nie może zmienić trudnych okoliczności (tak jest m.in. w przypadku problemu przemijalności i nadmiernego zła).

Trzecim istotnym wyróżnikiem wspominanych tu poradników jest wspólna im wszystkim tendencja do postulowania indywidualistycznego podejścia – i wynikającej z niego indywidualistycznej etyki. Czytelnik jest zachęcany do zapoznania się i zastosowania przedstawianych przez autora zaleceń przede wszystkim ze względu na własny dobrostan, którego osiągnięcie czy podtrzymanie ma mu to ułatwić. Korzyść innych i całego społeczeństwa jest traktowana jako skutek uboczny zadbania o siebie samego

lub element całkowicie obojętny (można tu wskazać pewne wyjątki, jak np. rozdział poświęcony Konfucjuszowi u Erica Weinerja, jednak jego książka jako całość wpisuje się w indywidualistyczne podejście).

Pomijając kwestię zastosowanych kryteriów i dających się wyprowadzić z analizy wniosków, pozwolę sobie na koniec zaproponować moją osobistą opinię w kwestii tego, która z pozycji, jakie tu porównuję, najlepiej spełnia swoją funkcję filozoficznego poradnika. Jest to według mnie *Sztuka życia według stoików* Piotra Stankiewicza, za którą przemawiają dwa powody. Pierwszym jest przejrzysta i uporządkowana struktura tekstu, podzielonego na rozdziały systematyzujące ściśle każdy aspekt myśli stoickiej i pozwalające w razie potrzeby szybko wrócić do poszukiwanego fragmentu (co koresponduje z jednym ze stoickich ćwiczeń zalecanych przez autora, by w krytycznych sytuacjach wracać do konkretnych sentencji pomocnych w konfrontacji z danym problemem). Drugi powód zawiera się w dążeniu autora do przedstawienia stoicyzmu jako niezależnego, spójnego i uzasadnionego sposobu życia, który daje się połączyć z niemal każdym światopoglądem i sytuacją życiową. Taka interpretacja, ograniczająca się do praktycznego wymiaru tej filozofii, pozwala na zaprezentowanie uniwersalnej i dobrze uargumentowanej propozycji, nad której wdrożeniem warto się przynajmniej zastanowić.

Bibliografia

Poradniki sztuki życia

- de Botton A., *O pocieszeniach, jakie daje filozofia*, Warszawa 2011.
 Fabjański M., *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje*, Kraków 2021.
 Fabjański M., *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.
 Ferry L., *Jak żyć?*, Warszawa 2011.
 Mazur T., *O stawianiu się stoikiem. Czy jesteście gotowi na sukces?*, Warszawa 2014.
 Stankiewicz P., *Sztuka życia według stoików. Jak żyć mądrze, dobrze i szczęśliwie*, Warszawa 2021.
 Vernezze P., *Don't worry, be stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy*, Warszawa 2013.
 Weiner E., *Ekspresem z Sokratesem. Czego martwi filozofowie uczą nas o życiu*, Warszawa 2020.

Źródła internetowe

- https://pl.wikipedia.org/wiki/Luc_Ferry (dostęp: 15.08.2022).
<https://ericweinerbooks.com/> (dostęp: 15.08.2022).
<https://www.alaindebotton.com/full-cv/> (dostęp: 15.08.2022).
<http://www.petervernezze.com/about-me> (dostęp: 15.08.2022).
<https://piotrstankiewicz.pl/> (dostęp: 15.08.2022).

Sztuka życia w wybranych poradnikach filozoficznych. Analiza porównawcza

Abstrakt: Artykuł stanowi analizę porównawczą wybranych poradników filozoficznych, które ukazały się na polskim rynku wydawniczym w ciągu ostatniej dekady. Przedmiotem zainteresowania autorki są punkty wspólne prezentowanych pozycji – powtarzające się wątki i nawiązania do tych samych postaci i koncepcji filozoficznych. Tak sformułowany zakres tematyczny pozwala na wysunięcie wniosków dotyczących znaczenia przypisywanego wybranym filozofom (w szczególności stoikom) w literaturze poradnikowej odwołującej się do filozofii, a także dominującego modelu radzenia sobie z życiowymi przeciwnościami, jaki proponują swoim odbiorcom.

Słowa kluczowe: sztuka życia, poradniki, filozofia praktyczna, stoicyzm, śmierć

The art of living in selected philosophical guides. Comparative analysis

Abstract: The paper is a comparative study of selected philosophical guides published in Poland during the past decade. The main purpose is to characterize the similarities between them, such as recurring themes and references to the same philosophical figures and concepts. From this point of view, we could draw conclusions about the tendencies in guidebooks referring to philosophy, for example, the meaning of certain philosophers (mainly Stoics) and the dominant model of dealing with the everyday obstacles that they offer.

Keywords: the art of living, self-help books, practical philosophy, stoicism, death

Agnieszka Woszczyk

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0000-0002-9770-8851

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr19>

Niedyrektywność w doradztwie filozoficznym

Wstęp

Sama nazwa „doradztwo” sugerować może, szczególnie osobom niezaznajomionym z przemianami współczesnego poradnictwa, proces, w którym ekspert udziela rad swojemu klientowi¹. Toteż użyty w tytule termin „niedyrektywność”² może sprawiać wrażenie *contradictio in adiecto* w zestawieniu z „doradztwem”. Oczywiście na pozór wydaje się, że praktyka poradnictwa filozoficznego w swej istocie sprowadzać powinna się do doradzania opartego na koncepcjach wypracowanych w dziejach filozofii. Pojawia się zatem pytanie: jaka dokładnie miałyby być rola doradcy filozoficznego w relacji z osobami korzystającymi z jego usług? Toteż celem prezentowanych analiz jest w głównej mierze dyskusja nad postaciami niedyrektywności możliwymi do

¹ Zob. J. Kłodkowska, *Konstruktywistyczna perspektywa poradniczej rzeczywistości*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2013, nr 14, s. 165-180.

² Termin „niedyrektywność” używany bywa na oznaczenie cech pracy w niektórych nurtach psychoterapii, coachingu lub poradnictwa. Może być stosowany również do opisu innych dziedzin związanych z oddziaływaniem międzyludzkim, np. wychowania (Zob. B. Śliwerski, *Pedagogika niedyrektywna*, „Edukacja i Dialog” 2021, nr 9-10, s. 25). Zakres semantyczny analizowanego pojęcia nie jest jednak ściśle sprecyzowany ani jednoznaczny. W najogólniejszym sensie – na co wskazuje angielska etymologia (*non-directivness*) – sygnalizuje brak ukierunkowania czy bezpośredniego prowadzenia ku gotowym rozwiązaniom. Opozycja dyrektywny–niedyrektywny jest przydatna w próbach typologizacji podejść czy nurtów psychoterapeutycznych (Zob. W. Sikorski, *Werbalne i niewerbalne oddziaływania w psychoterapii*, Warszawa 2009, s. 24-25). Niedyrektywność jest najczęściej łączona z wkładem Carla Rogersa (psychoterapia zorientowana na osobę, nurt humanistyczny) w redefinicję ról psychoterapeuty i klienta (wcześniej określanego mianem pacjenta). Rogers zwrócił uwagę, że samorozwój klienta będzie się urzeczywistniał w sytuacji, w której psychoterapeuta pełni funkcję empatycznego oraz spontanicznego facylitatora. Zadaniem psychoterapeuty jest umożliwienie poprzez doświadczenie „tu i teraz” inspiracji klientowi do samodzielnego eksplorowania siebie. Zatem to klient kieruje przebiegiem spotkania, a psychoterapeuta – jak podkreśla Rogers – „doświadcza empatycznego zrozumienia wewnętrznego układu odniesienia klienta” i „jest wewnętrznie zgodny w tej relacji”. Zob. C.R. Rogers, *Teoria terapii, osobowości i relacji interpersonalnych rozwinięta w oparciu o podejście zorientowane na klienta*, tłum. M. Król, Warszawa 2016, s. 62.

zrealizowania w poradnictwie filozoficznym. Przyjęcie określonej wykładni i stopnia realizacji niedyrektywności (*resp.* dyrektywności) wnosi nie tylko określone implikacje w zakresie techniki pracy doradcy filozoficznego, ale ponadto odniesienia aksjologiczne rzutujące na sposób rozumienia różnych aspektów tego procesu, szczególnie zaś charakteru ról w relacji. Toteż analiza sposobów realizacji niedyrektywności pozwoli na uwypuklenie różnych modalności doradztwa filozoficznego. Będzie to zatem przyczynek do zaprezentowania namysłu nad pracą poradniczą opartą na metodach i teoriach filozoficznych, jednak nie od strony jej podstaw merytorycznych lub różnic w stosunku do innych, zbliżonych dziedzin³, lecz w perspektywie charakteru interwencji podejmowanych wobec osób, które korzystają z usług filozofów.

Niewiedza jako źródło postawy niedyrektywnej

Filozofowie praktycy⁴ odzeggują się od takiej interpretacji poradnictwa, w którym jedna z osób, na mocy wiedzy eksperckiej, którą dysponuje, udzielałaby gotowych porad w odniesieniu do konkretnych sytuacji życiowych, z którymi boryka się druga osoba – zwana czasem, choć nie przez fakt redukcji bytu osobowego do wymiaru ekonomicznego, ale z racji odpłatnego charakteru usługi, klientem. Taki stosunek filozofów do dawania rad wynika z nawiązania do dziedzictwa sokratejskiego, a więc uznania prymatu metod dialektyczno-dialogicznych, zapytywania i wspólnego poszukiwania lepszego sposobu rozumienia danej kwestii⁵. Oznacza to przyjęcie modelu interakcji opartego na wstępnym uznaniu niewiedzy za stan, który dotyczy obu partnerów w relacji. Akceptacja tego stanu w jego pozytywnym sensie, ciekawości poznawczej, umożliwia dostrzeganie oraz kwestionowanie pierwotnych założeń, a następnie testowanie hipotez niosących nowe sposoby rozumienia sytuacji. Filozof

³ Często filozofowie praktycy próbowali scharakteryzować swoje usługi przez porównanie do psychoterapii. Jest to zrozumiałe, że nowe dziedziny działalności zazwyczaj określane są negatywnie, przez opozycję do już znanych i utrwalonych form praktyki. Problem polega jednak na tym, że niektórzy doradcy filozoficzni bardzo krytycznie przedstawiali osiągnięcia i możliwości psychoterapii, bez uwzględniania złożoności szkół, podejść, a także filozoficznych inspiracji, które naturalnie tworzą pomost między obiema omawianymi dziedzinami. Krytyka psychoterapii, jak zauważa Sam Brown, bardziej jednak zaszkodziła niż pomogła popularyzacji i profesjonalizacji doradztwa filozoficznego. Zob. S. Brown, *The Therapeutic Status of Philosophical Counselling*, „Practical Philosophy” 2010, vol. 10, 1, s. 118.

⁴ Termin „doradztwo filozoficzne” będzie stosowany jako synonim „poradnictwa filozoficznego” lub „praktyki filozoficznej”, dyskusyjne wydaje się jednak zrównanie takiej praktyki z psychoterapią filozoficzną, przynajmniej w niektórych jej interpretacjach, które zakładają oparcie na poglądach danej szkoły filozoficznej jako teoretycznej podstawie wyznaczającej kierunek leczniczych działań filozofa. Przykładu takiego podejścia, choć opartego na bardziej pluralistycznym podejściu do teorii filozoficznych, dostarcza koncepcja mentaloterapii Lecha Ostasza. Zob. L. Ostasz, *Psychoterapia filozoficzna, o usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*, Warszawa 2011.

⁵ Nie wymaga to rozstrzygnięcia kwestii Sokratejskiej, ale bardziej zaakceptowania pewnego wzorca określonego umownie jako Sokratejski, a utrwalonego na podstawie głównie dialogów Platona.

praktyk potrzebuje przyjęcia postawy niewiedzy również po to, aby odkrywać wspólnie z radzącym się to, co ujawnia się zarówno w doświadczeniu życiowym klienta, jak i dziejącym się aktualnie procesie⁶.

W doradztwie filozoficznym uwypukla się zatem nie tyle merytoryczną przewagę filozofa lub biegłość argumentacyjno-logiczną, która niewątpliwie stanowi istotny aspekt przygotowania eksperckiego o dużej użyteczności praktycznej⁷, ile raczej funkcję położniczą, aby osoba radząca się mogła „zrodzić” własne myśli w dialogu⁸.

Uprawnianie takiego filozoficznego położnictwa wymaga dostrzeżenia, że filozofowie praktycy muszą mieć inne kompetencje niż filozofowie teoretycy. Ci drudzy, czyli zazwyczaj filozofowie akademicy, mogą skupić się na biegłości intelektualnej, obcowaniu z tekstami, biografiami, argumentami, pojęciami etc. Ich zawodowy kontakt z człowiekiem ogranicza się z reguły do dyskusji, wymiany myśli i wyników badań lub prowadzenia dydaktyki⁹. Ci pierwsi, czyli doradcy filozoficzni, potrzebują po części odmiennych zdolności w zakresie pracy z człowiekiem, zatem więcej łączyć ich będzie w tym aspekcie z psychoterapeutami lub coachami niż akademickimi badaczami. Odmienność ta dotyczy szczególnie sposobu budowania relacji z człowiekiem, empatycznego towarzyszenia w różnych, także dramatycznych przeżyciach, dostrzegania i umiejętnego odnoszenia się do emocji, a nie jedynie intelektualnej interpretacji

⁶ Można potraktować bowiem doświadczenie dane w „tu i teraz” sesji doradztwa jako swoisty mikrokosmos w stosunku do makrokosmosu życia osoby radzącej się. W „tu i teraz” spotkania filozoficznego ujawniają się określone sposoby referowania treści zaczerpniętych z życia klienta, ale również sama sesja jest częścią życia radzącego się i doradcy, przeżywania określonych ról i procesów (w tym nieświadomych procesów emocjonalnych). Sesja jest więc nie tyle okazją do przedstawienia części własnego doświadczenia strony radzącej się i usłyszenia pytań lub komentarzy filozoficznych, ile swoistą całością, w której immanentnie dane jest w pewnym stopniu to, do czego transcendentnie jest ona odniesiona (treści życia). Sytuacja poradnictwa filozoficznego, analogicznie do sesji psychoterapeutycznej lub coachingowej, ma nie tylko swoją materię (np. treść opowieści radzącej się osoby), ale również formę (np. dynamikę interakcji). To właśnie owa dynamika i różne, często na pozór niepowiązane z tematem rozmowy zdarzenia, są swoistymi symbolami, za pomocą których na sesji ujawnia się to, do czego doradca nie ma bezpośredniego dostępu, a co oddaje *modi* doświadczania radzącej się osoby w makrokosmosie jej życia.

⁷ Claudio Mesaros (On the Nature of Philosophical Practice, „Annales of the University of Bucharest, Philosophy Series” 2019, vol. 1, s. 31), wskazuje na dużą użyteczność na współczesnym rynku pracy specyficznych umiejętności filozoficznych, które – za Marthą Nussbaum – określa mianem edukacji Sokratejskiej. Możliwości ich wykorzystania dostrzega szczególnie w obszarach związanych z edukacją dzieci, resocjalizacją, kształtowaniem filozofii organizacji, deontologii zawodowej, rozwijaniem umiejętności argumentacyjnych, sztuką krytycznego myślenia, rozwijaniem przywództwa itp.

⁸ Zob. D. Boele, *Training of a Philosophical Counselor*, [w:] R. Lahav, M. Tillmanns (red.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham–New York–London 1995, s. 37.

⁹ *Sensu largo* i takie działanie bywa określane mianem „praktyki filozoficznej”; już samo studiowanie filozofii można uznać za czynność psychagogiczną, ale w sensie ścisłym praktyka akademicka powinna być oddzielona od pracy w gabinecie filozoficznym, w którym to nie teksty i teorie, ale doświadczenie życia jest przedmiotem rozmowy. Na temat rozumienia praktyki filozoficznej zob. P. Harteloh, *On the Competence of Philosophical Counsellors*, „Practical Philosophy” 2010, vol. 10, no. 1, s. 35-46.

doświadczenia¹⁰. Odpowiednie budowanie relacji stanowi rudymentarny warunek urzeczywistnienia procesu z osobą radzącą się¹¹. Toteż filozofowie praktycy inspirowani są również niedyrektywnym podejściem rogeriańskim, które zakłada partnerstwo nastawione na dialog oraz precyzuje warunki dotyczące prawidłowego budowania relacji¹². Dodać należy, że założenia w zakresie współtworzenia zasad relacji czerpie Rogers nie tylko z własnej praktyki, ale również z inspiracji fenomenologią¹³ oraz filozofią dialogu Martina Bubera¹⁴.

Postaci niedyrektywności

W najogólniejszym znaczeniu mianem „nedyrektywnego” można określić taki sposób prowadzenia procesu, w którym nie proponuje się konkretnych działań zmierzających do z góry wyznaczonych celów, ale raczej stwarza się odpowiednią atmosferę zachęcającą do pogłębienia rozumienia lub poszukiwania rozwiązań. Podejście niedyrektywne

¹⁰ Peter Harteloh wyróżnia 3 podstawowe kompetencje doradcy filozoficznego, a są to następujące działania: (1) sztuka kwestionowania, (2) sztuka interpretacji oraz (3) sztuka rozumienia. „Te trzy podstawowe kompetencje – jak pisze autor (dz. cyt., s. 41.) – to zestawy wzajemnie powiązanych umiejętności wykorzystywanych przez doradcę w dialogu z klientem, grupą lub organizacją”. Choć ujęcie to może wydawać się bardzo uproszczone, to jednak jest rezultatem syntezy poprzedzonej badaniami empirycznymi w grupie działających w Holandii praktyków doradztwa filozoficznego. Badania te ukazały, że doradcy są skłonni wyróżnić ponad 30 umiejętności, które znajdują wyraz w ich prywatnej praktyce. Wśród kompetencji tych znajdują się m.in. czujność, słuchanie, zadawanie pytań, tłumaczenie, obecność, pogłębienie dialogu, zadawanie pytań, interpretacja, znajomość teorii filozoficznych, korzystanie z przykładów i metafor, objaśnianie i czytanie tekstów filozoficznych, używanie logiki w praktyce, krytyczna refleksja, parafrazowanie i klaryfikowanie wypowiedzi, ale również umiejętności bardziej psychologiczne, takie jak tworzenie atmosfery spotkania oraz empatia.

¹¹ Nawiązując do filozofii Wschodu, Leon de Haas (*Skeptical Interventions. A Critical View of Philosophical Practice*, Roermond 2018, s. 136 (dostęp: 8.04.2023)) opisuje praktykę filozoficzną jako wejście w stan umysłu początkującego. Podkreśla unikatowość i niepowtarzalność każdego spotkania, co wymaga przyjęcia postawy pozbawionej jakiegokolwiek założonego z góry nastawienia. „Każde spotkanie z drugim człowiekiem jest nową sytuacją, którą przyjmuję i wchodzę w nią z otwartym umysłem, bez żadnego gotowego programu. Jeśli chcę pozostać filozoficznym w tym spotkaniu, muszę podjąć wysiłek bycia świadomym, aby nie śnić o własnych myślach i uprzedzeniach. Bycie tam z moim gościem i dla niego, nie jest stanem stabilnym i ustalonym. Raz po raz muszę dać sobie sygnał przebudzenia i będę musiał walczyć o bezwarunkową oraz bezstronną uwagę i zaangażowanie”. Autor ten zwraca uwagę na praktyczną doniosłość licznych motywów, które praktyk może czerpać ze współczesnej filozofii dla rozwijania własnego warsztatu. Wskazuje m.in. na doniosłą rolę zwrotu lingwistycznego oraz fenomenologii. Np. akt *epoché* umożliwia praktykującemu jednoczesne doświadczenie narracji gościa z empatią, zaangażowaniem oraz bycie „ważnym outsiderem”, zdolnym do przekroczenia rozumienia konkretnej narracji i narratora (zob. dz. cyt., s. 129).

¹² Zob. P.B. Raabe, *Philosophy of Philosophical Counselling*, Vancouver 1999, s. 19-28, a także R. Paden, *Defining Philosophical Counseling*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich Jr. (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Newcastle upon Tyne 2013, s. 29-30.

¹³ Zob. J. Ratajczak, *Filozoficzne podstawy koncepcji człowieka w psychologii humanistycznej*, Wrocław 2013, s. 244-262.

¹⁴ Zob. A.P. Musseto, *Martin Buber and Psychotherapy*, „Journal of Contemporary Psychotherapy” 1981, vol. 12, no. 1, s. 35-36.

zakłada, że klient sam wyraża swoje uczucia, określa swoje problemy i interpretuje własne doświadczenie. Prowadzący nie kieruje przebiegiem procesu, może co najwyżej wyjaśniać pomysły rozmówcy, zwracać uwagę na to, co ujawnia się z innej perspektywy, podczas pełnego empatii wsłuchiwanie się w opowieść klienta. Stając wobec pytania, w jaki sposób formuła ta przekłada się na doradztwo filozoficzne, warto zauważyć, że ujawniają się różne możliwości jej realizacji.

Jeśli przyjmie się, że doradca filozoficzny przede wszystkim słucha, współodczuwa i pyta, nie kieruje procesem, lecz rozjaśnia pomysły rozmówcy, to może ukazywać ukryte założenia, identyfikować elementy światopoglądu oraz związki określonego sposobu myślenia z utrwalonymi w dziejach koncepcjami filozoficznymi. Może też wprowadzić np. w formie krótkiej pogadanki do sesji wątki zaczerpnięte z filozoficznego teaurusu argumentów, metod lub ćwiczeń duchowych, jeśli uzna, że mogą być w jakiś sposób pomocne dla rozmówcy. Taka postać uprawiania praktyki filozoficznej wydaje się pozostawać niedyrektywna w nakreślonym rozumieniu. Pojawia się jednak już w tym punkcie pewna trudność. Można bowiem przyjąć, że doradca podąża za tokiem myślenia rozmówcy, a obecne w nim założenia rozświetla w odniesieniu do koncepcji, które są zasadniczo spójne ze światopoglądem klienta. Na tle takiego typu koncepcji rozmówca może pogłębić i wyklarować własne rozumienie świata lub problemu, z którym się zmagają, pogłębiając świadomość kulturowych odniesień.

Wydaje się jednak, że taki sposób interpretacji niedyrektywnego działania pomija wiele istotnych dla praktyki filozofowania elementów, np. twórczą rolę sporu, dialektyczność myślenia, pluralizm stanowisk, które stanowią nie tylko ważną część filozoficznego dorobku w rozumieniu historycznym, ale ponadto wyrażają samą esencję filozoficznej postawy w jej antydogmatycznym ujęciu¹⁵. Postawa ta wyrażać będzie się w gotowości do patrzenia na problem z różnych perspektyw i pociągając silniejsze zaangażowanie w sesji elementów dyskusji filozoficznej, badania i kwestionowania racji rozmówcy. Radzący się będzie mógł w dużo większym stopniu, niż w przypadku dyskutowanej powyżej pracy czysto podążającej, poszerzyć własne horyzonty myślowe, przemyśleć założenia oraz uzyskać dystans do własnych preferencji światopoglądowych.

Zakładając, że dobór pytań i koncepcji wprowadzanych do namysłu z perspektywy filozofa-praktyka nie jest przypadkowy, ale pozostaje w zgodzie z duchem krytycznego samoświecenia, pojawia się pytanie, czy nie implikuje to innych trudności. Co więcej, trudności te filozof może rozpatrywać jako korzyści poznawcze, gdy tymczasem dla strony radzącej się sytuacja ta ujawniać może się skrajnie odmiennie. Mianowicie jako negatywnie nacechowane doświadczenie skomplikowania wyjściowej sytuacji, czyli swoistego rozrastania się problemu za sprawą multiplikacji teoretycznych perspektyw

¹⁵ Zob. M. Ples-Bęben, *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241-255.

jego oglądu. Uwypuklenie założeniowego komponentu ludzkiego doświadczenia, a tym samym skończoności i kontyngencji ontycznej, może spowodować odczucie utraty dotychczasowej orientacji w świecie, swoiste popadanie w chaos¹⁶. Jednak również taki *modus operandi* doradcy, w którym preferuje on podejście konfrontacyjne, uznać można za niedyrektywny. Gdyż filozof nie oferuje konkretnej koncepcji, co do której chciałby przekonać rozmówcę lub która stanowiłaby teoretyczne ramy interpretacji jego doświadczenia. W takim podejściu, o charakterze bardziej polemicznym, filozof nie powinien dążyć do zmiany poglądów rozmówcy, aby pozostać nadal niedyrektywnym¹⁷. Niedyrektywność rozumiana w zarysowany tu sposób sprowadza się zatem do nieprzesądzenia o kierunku rozmowy, a tym samym o tym, co miałyby stanowić jej punkt dojścia – cel¹⁸. Chociaż filozof-praktyk stara się naruszyć wyjściową optykę rozmówcy, nie czyni tego w celu przekonania do danej wizji świata lub konkretnego wyboru, ale jedynie mając na uwadze poszerzenie świadomości i dostarczenia szerszego oglądu sprawy. Innymi słowy zakłada, że rozmówca może pozostać przy przyjętym wyjściowo światopoglądzie, ale może zyskać na konfrontowaniu go z innymi punktami widzenia.

Interesującą typologię modalności doradztwa filozoficznego z uwagi na stosunek do dyrektywności, a zarazem do prawdy jako swoistej idei regulatywnej, przedstawił David A. Jopling¹⁹. Autor uznaje, że doradztwu filozoficznemu idea prawdy nie może pozostać obojętna, zatem pozostawianie rozmówcy w kręgu jego subiektywnych przekonań nie jest właściwą modalnością pracy filozofa praktyka. Typologia postaw w doradztwie na osi dyrektywność–niedyrektywność w ujęciu Joplina przedstawia się następująco:

- 1) silna niedyrektywność – wszechstronna neutralność w odniesieniu do osobistych przekonań, wyborów i wartości klienta, jak również do jego wzorców rozumowania, strategii interpretacyjnych oraz wyborów dowodowych i krytycznych;

¹⁶ Problem ten opisuje L.B. Amir, *Three Questionable Assumptions of Philosophical Counselling*, „International Journal of Philosophical Practice” 2002, vol. 1, no. 2, s. 1-32.

¹⁷ Podważanie poglądów poprzez proponowanie innych optyk interpretacyjnych nie podważa akceptacji dla osoby radzącej się. Zachodzi to oczywiście tylko wówczas, gdy doradca filozoficzny przyjmuje partnerską i nacechowaną brakiem przywiązania do konkretnych teorii postawę. Ważnym elementem jest tu rzeczywista intencja przedstawiania różnych poglądów, bez potrzeby korygowania stanowiska rozmówcy. Bez takiej intencji doradca w czasie sesji może być niespójny, co najczęściej ujawni się w przekazie niewerbalnym. Praca nastawiona na dyskusję filozoficzną wymaga lepszego przygotowania pod kątem kompetencji relacyjnych doradcy, m.in. w zakresie uważności na podważanie zaufania do własnych poglądów osoby radzącej się, ujawniający się brak asertywności lub cechy zależności od autorytetu. Stąd ważnym elementem będzie tworzenie kontraktu rozmowy, dostrzeganie i odpowiednie odzwierciedlanie sygnałów niewerbalnych oraz uwzględnianie przeżywanych emocji.

¹⁸ Proces prowadzony według takiego modelu niedyrektywności nie będzie zatem oparty na definiowaniu konkretnego i wymiernego celu, jak to jest w coachingu lub niektórych nurtach psychoterapii.

¹⁹ D.A. Jopling, *Philosophical Counselling, Truth and Self-Interpretation*, „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, no. 3, s. 297-310.

- 2) słaba niedyrektywność – neutralność w odniesieniu do specyficznej treści osobistych przekonań, wyborów i wartości klienta, ale z zachowaniem krytyczności w odniesieniu do sposobu dowodzenia, wzorców rozumowania i innych formalnych właściwości poglądów klienta;
- 3) słaba dyrektywność – krytyczne, oceniające stanowisko w odniesieniu do (co najmniej) faktycznej treści i implikacji przekonań, wyborów i wartości klienta, jak również do sposobów dowodzenia, wnioskowania lub szerszej poziomu kultury logicznej i innych formalnych właściwości poglądów klienta;
- 4) silna dyrektywność – krytyczna i oceniająca postawa w odniesieniu do wszystkich aspektów przekonań, wyborów, wartości, stylów rozumowania oraz wyborów dowodowych i krytycznych klienta, a także gotowość do interwencji za pomocą perswazji, negocjacji lub argumentacji²⁰.

Jopling precyzuje swoje stanowisko, przyjmując, że w poradnictwie filozoficznym, które nie pozostaje obojętne na wartość prawdy, nie powinno być realizowane podejście silnie niedyrektywne. Nie oznacza to jednak, że uznaje za właściwe jego przeciwieństwo – silną dyrektywność. Opowiada się bowiem za rozwiązaniami mniej radykalnymi, czyli słabą niedyrektywnością oraz słabą dyrektywnością.

Podejście to zachowuje przestrzeń dla pluralizmu stanowisk i różnych perspektyw w procesie filozoficznego poszukiwania, nie znajduje więc poparcia opcja, w której prowadzący praktykę poradniczą miałby dogmatycznie uzurpować sobie prawo do rozstrzygania treści prawdy. Odrzucona zostaje jednak również postawa indyferencji, przy której wszelkie poszukiwanie traci sens, a rozmówcy mogą zakończyć proces uznaniem, że nie ma potrzeby wychodzenia poza subiektywny ogląd sytuacji. Konstatacja typu „ja myślę tak, ty myślisz tak” oznacza często zamknięcie dyskusji w przekonaniu, że i tak „nigdy się nie dowiemy, jak jest naprawdę”. Jest to wyraz swoistej niezgody na uznanie wartości nieabsolutnych rozstrzygnięć, dla – by użyć określenia Odo Marquarda – „małych odpowiedzi”²¹. Gotowość prowadzenia dyskusji nie musi zakładać możliwości osiągnięcia prawdy, lecz zakłada sposobność rozumienia inaczej. Ten nowy ogląd sprawy można jednak wartościować jako lepszy niż brak ciekawości poznawczej, sprowadzający się do trwania w zamknięciu własnego subiektywnego oglądu. Staje się on bardziej wartościowy nie przez fakt odkrycia prawdy, lecz z racji wejścia na drogę poszukiwania innego ujęcia, w samym akcie otwarcia na dialog i nowe perspektywy.

²⁰ Zob. tamże, s. 307-308.

²¹ Zob. O. Marquard, *W sprawie dietytyki oczekiwania na sens*, [w:] tenże, *Apologia przypadkowości. Studia filozoficzne*, tłum. K. Krzemieniowa, Warszawa 1994, s. 50.

Jak zmieniać ogłąd bez potrzeby zmieniania rozmówcy?

Jopling wskazuje Gerda Achenbacha oraz inspirujących się jego podejściem filozofów praktyków jako reprezentantów podejścia silnie niedyrektywnego²². Zarzuca jednak temu podejściu sceptyczne negowanie prawdy jako wartości, która – w jego ujęciu – powinna przyświecać praktyce filozoficznej. Problem polega jednak na tym, że metoda poza metodą (*beyond-method method*) Gerda Achenbacha, choć określana jako postmodernistyczna²³, nie opiera się na programowej negacji prawdy, po prostu doradca nie może mieć pretensji do jej rozstrzygania. Achenbach deklaruje wprawdzie, że „wolność filozoficznej refleksji polega nie na dążeniu do konkretnych rozwiązań, ale na kwestionowaniu ich wszystkich”²⁴, ale można to rozumieć jako zawieszanie sądu, raczej wyraz postawy krytycznej, nie zaś sceptycznej w rozumieniu dogmatycznym²⁵. Gdyby bowiem uznać przeciwnie, to trzeba by też założyć, że to filozof dysponuje kryterium prawdy, a tym samym jest w stanie rozstrzygnąć dylematy życiowe osoby radzącej się, wskazując konkretne rozwiązanie. Byłaby to jednak uzurpacja niemożliwa do pogodzenia ani z niedyrektywnością doradztwa, ani z podejściem hermeneutycznym. Zamiast zaproszenia do wejścia w żywy proces rozumienia doradca musiałby wychodzić od konkretnej teorii dotyczącej życia człowieka, co implikowałoby postawę poznawczego zamknięcia. Cechą takiego podejścia byłoby również zatracanie tego, co indywidualne i niepowtarzalne, na rzecz uogólnienia pretendującego do ostatecznej prawdy. Godziłoby też w podmiotową autonomię i odpowiedzialność osoby radzącej się. Achenbach proponuje zatem podejście, w którym metoda nie determinuje określonego punktu dojścia, ale jest pełną szacunku odpowiedzią na zaproszenie radzącego się, aby wędrować po świecie jego własnego doświadczenia oraz by służyć uważnym rozświetlaniem jego narracji²⁶.

W odniesieniu do postulatu Joplinga, aby doradztwu przyświecała wartość prawdy, można sformułować wątpliwość, czy filozofia jest poszukiwaniem prawdy, czy raczej poszukiwaniem mądrości²⁷. Rozstrzygnięcie tej kwestii zgodnie z etymologią, na rzecz umiłowania mądrości, nie jest równoznaczne z odrzuceniem prawdy jako wartości

²² Zob. D.A. Jopling, dz. cyt., s. 302.

²³ Zob. P.B. Raabe, *Philosophy of Philosophical Counselling*, Vancouver 1999, s. 3.

²⁴ G. Achenbach, *Philosophy, philosophical practice, and psychotherapy*, [w:] R. Lahav, M. Tillmans (red.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham 1995, p. 68.

²⁵ Na temat krytycyzmu w relacji do sceptycyzmu zob. D. Kubok, *Krytycyzm, sceptycyzm, zetetycyzm we wczesnej filozofii greckiej*, Katowice 2021, s. 538-539.

²⁶ Stąd często metoda ta porównywana jest z anarchizmem metodologicznym Paula Feyerabenda jako praktyczne zastosowanie zasady *anything goes*. Jednak de Haas odrzuca takie porównanie, wskazując, że metoda poza metodą Achenbacha nie obala żadnych ustalonych reguł w celu kreatywnego poszukiwania nowych metod. Zob. L. de Haas, dz. cyt., s. 127.

²⁷ Zob. A. Tukiainen, *Philosophical Counselling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues*, „Practical Philosophy” 2010, vol. 10, 1, s. 47-56.

w dociekaniach filozoficznych²⁸. Jest raczej – jak to się jawi w ujęciu Achenbacha – wyciągnięciem wniosków z historycznych zmagania z prawdą lub innymi wielkimi kwestiami filozoficznymi, czyli procesem oświecenia, który dokonuje się jako uświadomienie rozlicznych trudności odsłaniających skończoność człowieka.

Świadomość owej kontyngencji i przemian dziejowych pozwala na postrzeganie partnerów w rozmowie z obszaru poradnictwa filozoficznego jako uczestników procesu, którzy spotykają się w danym momencie życia, w określonym czasie i kondycji filozofii, by z użyciem jej metod, pojęć i teorii próbować rozjaśniać doświadczenie. Rozjaśnianie nie bierze się jednak z dostarczenia obiektywnych miar lub wykładni, ale z krytyczności, podejrzliwości i ciekawości, które pozwalają na uzyskanie innego oglądu sprawy. „W dialektycznym modelu Achenbacha – jak podkreśla Sam Brown – głównym celem doradztwa filozoficznego jest kwestionowanie bezrefleksyjnych założeń i stymulowanie wglądu w sytuacje osobiste, nie zaś zapewnianie komfortu osobom w trudnej sytuacji. Doradztwo filozoficzne, przez nadanie priorytetu w rozmowie pytaniom otwartym, gdziekolwiek one prowadzą, ma potencjał, by podważać wygodne założenia i prowokować niepokojące myśli”²⁹. Z tego powodu trudno byłoby podejście Achenbacha – jak czyni to Jopling – uznać za kwestionujące wartość prawdy w dociekaniach filozoficznych. Wartość ta ujawnia się jednak bardziej przez negację gotowych wzorców myślenia, co pośrednio zachęca do poszukiwania własnego rozumienia życia³⁰.

Achenbach podkreśla, że w praktyce pomocne są nie tyle precyzyjne metody dla poszczególnych przypadków sytuacji ludzkich, ile zasady, którymi ma kierować się filozof. Po pierwsze, musi uznać on niepowtarzalność i indywidualność każdej radzącej się osoby. Po drugie, musi starać się zrozumieć swojego rozmówcę i ułatwić mu zrozumienie siebie. Po trzecie, bez względu na to, jak bardzo jest to kuszące, filozof praktyk musi oprzeć się próbie zmiany osoby, z którą pracuje. Wreszcie, po czwarte, ma wzmacniać perspektywę swojego rozmówcy i dbać o niego za pomocą wszystkich środków, które wydają się właściwe. Zasady te są dość ogólnikowe, a przez to wieloznaczne, przy nieżyczliwej interpretacji można rozważać wzajemną kolizyjność ich treści oraz implikacji praktycznych. Na przykład rozumienie siebie oznaczające rozjaśnianie sytuacji rozmówcy przez głębię filozoficznych pytań i polemicznych odniesień jest procesem, który można opisać w kategoriach zmiany samoświadomości rozmówcy, co koliduje z zasadą trzecią. A także może być trudne do pogodzenia z zasadą czwartą zakładającą wzmacnianie perspektywy swojego rozmówcy.

²⁸ Zob. X. Ding, F. Yup, *Philosophical Practice as Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue*, „Religion” 2022, vol. 13, no. 4, 364, pp. 1-22, <https://doi.org/10.3390/rel13040364> (dostęp: 8.04.2023).

²⁹ S. Brown, dz. cyt., s. 112.

³⁰ Zob. R. Sivil, J. Clare, *Towards a Taxonomy of Philosophical Counselling*, „South African Journal of Philosophy” 2018, vol. 37, no. 2, s. 132.

Przyjmując inną wykładnię, można jednak próbować bronić stanowiska Achenbacha, doradca bowiem, respektując indywidualność rozmówcy, jest w stanie rozpoznać – na etapie wysłuchiwanie opowieści i prób rozjaśniania jego doświadczenia – specyficzne potrzeby i zagrożenia, z jakimi zmagają się radzący. Tylko w odpowiedzi na indywidualną sytuację konkretnej osoby może zatem dokonać interpretacji pozostałych zasad, odpowiadając sobie na pytanie, co oznacza ich realizacja w tym konkretnym momencie. To zatem „tu i teraz” sesji jest miejscem na interwencje, które mogą różnić się znacząco, w zależności od ujawniającej się sytuacji. Na przykład dominujący rozmówca, który przygotowuje się do dyskusji politycznej, może potrzebować w filozofie oponenta testującego jego argumenty. Jednak ten sam człowiek, w chwili zwątpienia we własną wartość, otrzyma od doradcy wspierającą obecność, świadczącą o tym, że solidaryzuje się z nim w doświadczeniu tego konkretnego przeżycia. Doświadczenie to można następnie badać, zapraszając do nieuprzedzonego ocenami opisu sposobu, w jaki jest dane indywidualnemu przeżyciu rozmówcy.

Podobnie można odnieść się do zastrzeżeń poczynionych przez Lydię B. Amir, które dotyczą niebezpieczeństwa komplikowania doświadczenia klienta przez wprowadzenie filozoficznej analizy wyjściowego problemu³¹. Rozpoznania bezpiecznej granicy prowadzonych rozważań nie da się wprawdzie ująć w normy lub reguły. Pozostaje ufać ludzkiej wrażliwości i intuicyjnemu wycuciu, które doradca rozwija. Rozwój ten istotnie wspomóc może świadomość wynikająca z potrzeby zachowania niedyrektywnej postawy. Toteż cztery zasady sformułowane przez Achenbacha mogą mieć tu zastosowanie, zwłaszcza gdy przeniesione zostaną na konkretne pytania zadawane w czasie sesji. Przykładem takich pytań byłyby następujące kwestie: jak masz się z tym, co się dzieje na sesji? Czy to, co robimy, ci służy? Jak odbierasz to, czym się z tobą podzieliłem przed chwilą? Jak sam to rozumiesz? Czego teraz najbardziej potrzebujesz? Jaka byłaby moja rola jako doradcy w tym momencie, aby ta rozmowa ci służyła?

Można w tego typu zapytywaniu, zgodnym z duchem podejścia niedyrektywnego, widzieć upodmiotowienie partnera w dialogu, można też jednak dostrzec w nim zdanie się na prymat subiektywnego oglądu radzącego się, który okazuje się instancją ostatecznie rozstrzygającą. Doradztwo filozoficzne nie jest jednak możliwe jako usługa świadczona w odpowiedzi na potrzeby radzących się bez respektowania ich osobistej korzyści oraz gotowości do wejścia w proces poszukiwania głębszego sensu. W procesie ocena sytuacji strony radzącej się jest daleka od obiektywizmu, ale filozof praktyk nie może, bez popadania w dogmatyzm właściwy podejściu dyrektywnemu, interpretować za klienta jego doświadczeń ani narzucać mu wartości pożądanego z punktu widzenia dalszego rozwoju. Niewiedza, wyrażająca się w troskliwym zapytywaniu, wydaje się

³¹ Zob. przyp. 16.

właściwsza od każdej próby argumentacji *ex auctoritate*, która nie odnosiłaby się do miary, jaką jest sposób doświadczania sytuacji w danym momencie przez rozmówcę i jego osobistej zgody na udział oraz przebieg procesu.

Adriana Vlaicu proponuje, aby wykorzystać pomysłową analizę, przeprowadzoną przez Paula Wilkinsa, znaczenia bezwarunkowego pozytywnego szacunku i jego implikacji praktycznych przez odwrócenie tej zasady³². Negacja ułatwia przesłedzenie pewnych niuansów, które umykają przy pozytywnym sformułowaniu, gdyż odwrotnością pozytywnego szacunku mogą być w sumie trzy postawy, a są to: warunkowy pozytywny szacunek, bezwarunkowy negatywny szacunek, bezwarunkowe pozytywne lekceważenie. Pierwsza z owych postaw wydaje się najciekawsza w perspektywie celów doradztwa filozoficznego, które prezentowałyby – wedle typologii Joplinga – słabą dyrektywność, czyli zakładałoby pewnego rodzaju korektę sposobu myślenia klienta. Warunkowy pozytywny szacunek oznaczać może, że klient szanowany jest tylko, gdy prezentuje racjonalną postawę. Cele naprawczo-korygujące, jak nakłanianie klienta do przyjęcia takiej racjonalnej postawy lub faworyzowanie pewnych wzorców myślowych, stawia radzącego się w roli wyraźnie podrzędnej w stosunku do filozofa. Tymczasem postawa bezwarunkowego szacunku nie wyklucza możliwości interwencji, które pozwolą zrozumieć rozmówcy, czym jego sposób myślenia różni się od innych oraz jakie może nieść ze sobą konsekwencje praktyczne, np. w obszarze międzyludzkiej komunikacji.

Podsumowanie

Niedyrektywność może być realizowana na różne sposoby, które niosą pewne rozstrzygnięcia natury aksjologicznej. Zasadnicze okazuje się zatem pytanie, jakim wartościom ma służyć doradztwo filozoficzne. Jak dalece dobór środków w czasie sesji i postawa prowadzących proces zapewnia praktyczne urzeczywistnienie owych wartości. Celem doradztwa, który immanentnie wynika z określenia go mianem „filozoficzne”, jest zmiana świadomości, umożliwienie samopoznania, promowanie postawy krytycznego dystansu wobec społecznie utrwalonych przekonań, poszukiwanie własnej drogi życiowej, podejmowanie osobistych, wolnych i odpowiedzialnych decyzji w sytuacjach konfliktu wartości czy dylematów moralnych. Poradnictwo filozoficzne nie jest więc aksjologicznie neutralne lub pozbawione założeń wyjściowych, a jego potencjalnie korygujący wpływ na sposób myślenia i doświadczania nie może być pomijany. Proces filozoficzny przyczynia się do zmiany, a gdyby tego nie robił, zapewne nie miałby wartości dla potencjalnego usługobiorcy, który pragnie rozwoju lub boryka się z trudnymi

³² A. Vlaicu, *The Philosophical Counsellor and Unconditional Positive Regard*, „International Journal of Philosophical Practice” 2022, vol. 8, no. 1, s. 67-68.

egzystencjalnie doświadczeniami. Zastosowanie trzeciej zasady Achenbacha, dotyczącej unikania chęci wywoływania zmiany w postawie życiowej rozmówcy, nie musi klócić się z opisanym systemem założeń ujawniających rezultaty, do których może przyczynić się praca z doradcą filozoficznym. Innymi słowy, korekta poglądów nie musi stanowić celu przyświecającego sesji. Praca filozoficznego oświecenia wydarza się bardziej jako skutek obcowania z nastawionym refleksyjnie doradcą.

Ostatecznie to, czy dana interwencja przyjmie charakter dyrektywny lub niedyrektywny, zależy od sposobu jej wprowadzenia. Decydujące dla zachowania niedyrektywności wydaje się nie tyle wspólne poszukiwanie rozumienia czy fenomenologicznego opisu w opozycji do elenktycznego dyskusowania, ile maksymalny szacunek wyrażający się w poszanowaniu odmienności poglądów rozmówcy, nawet jeśli nie stosują się do konkretnego modelu filozoficznej racjonalności. Postawa bezwarunkowego szacunku będzie znajdowała wyraz w używaniu trybu hipotez i propozycji oraz całościowej postawie filozofa w czasie sesji. Przejawianie tej postawy jest łatwiejsze, jeśli praktyk potrafi zaakceptować mnogość koncepcji ukształtowanych na przestrzeni dziejów filozofii jako bogactwo inspiracji do dyskusji i poszukiwania, a zarazem czynnik wyzwalający z dogmatycznego przywiązania do określonych racji³³. Ogląd dotychczasowego przebiegu refleksji filozoficznej nie podważa uniwersalnych wartości związanych z poszukiwaniem mądrości, które przyświecają procesowi doradczemu w jego niedyrektywnych postaciach.

Zadaniem niedyrektywnego filozofa byłoby zatem rozwijanie rozumienia, świadomego wyboru określonego sposobu myślenia, wartościowania lub przeżywania siebie w relacji ze światem. Zabieg ten nie ma zatem na celu założonej z góry korekty postawy, podobnie jak w podejściu Achenbacha, ale nie wyklucza jej w rezultacie filozoficznego procesu badania doświadczenia i samopoznania. Będzie jednak ona – jak można mieć nadzieję – w większej mierze autonomicznym wyborem klienta, nie zaś rezultatem programowych korygujących interwencji filozofa.

Bibliografia

- Achenbach G., *Philosophy, philosophical practice and psychotherapy*, [w:] R. Lahav, M. Tillmans (red.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham 1995, s. 61-74.
- Amir L.B., *Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling*, „International Journal of Philosophical Practice” 2002, vol. 1, no. 2, s. 1-32.
- Boele D., *Training of a Philosophical Counselor*, [w:] R. Lahav, M. da Venza Tillmanns (red.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham–New York–London 1995, s. 35-47.

³³ Zob. A. Woszczyk, *Consolatio or Critical Methods? Reflections on Philosophical Counseling*, [w:] D. Kubok (red.), *Thinking Critically: What Does It Mean? The Tradition of Philosophical Criticism and Its Forms in the European History of Ideas*, Berlin–Boston 2018, s. 265-279.

- Brown S., *The Therapeutic Status of Philosophical Counselling*, „Practical Philosophy” 2010, vol. 10, 1, s. 111-120.
- Cohen E.D., Zinaich S. Jr. (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Newcastle upon Tyne 2013.
- Ding X., Yup F., *Philosophical Practice as Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue*, „Religion” 2022, vol. 13, no. 4, 364, s. 1-22.
- Haas de L., *Skeptical Interventions. A Critical View of Philosophical Practice*, Roermond 2018.
- Harteloh P., *On the Competence of Philosophical Counsellors*, „Practical Philosophy” 2010, vol. 10, no. 1, s. 35-46.
- Jopling D.A., *Philosophical Counselling, Truth and Self-Interpretation*, „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, no. 3, s. 297-310.
- Kłodkowska J., *Konstruktywistyczna perspektywa poradniczej rzeczywistości*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2013, nr 14, s. 165-180.
- Kubok D., *Krytycyzm, sceptycyzm, zetetycyzm we wczesnej filozofii greckiej*, Katowice 2021.
- Kubok D. (red.), *Thinking Critically: What Does It Mean? The Tradition of Philosophical Criticism and Its Forms in the European History of Ideas*, Berlin–Boston 2018.
- Lahav R., Tillmans M. (red.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham 1995.
- Marquard O., *Apologia przypadkowości. Studia filozoficzne*, tłum. K. Krzemieniowa, Warszawa 1994.
- Mesaroş C., *On the Nature of Philosophical Practice*, „Annales of the University of Bucharest, Philosophy Series” 2019, vol. 1, s. 29-52.
- Musseto A.P., *Martin Buber and Psychotherapy*, „Journal of Contemporary Psychotherapy” 1981, vol. 12, no. 1, s. 30-38.
- Ostasz L., *Psychoterapia filozoficzna, o usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*, Warszawa 2011.
- Paden R., *Defining Philosophical Counseling*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich Jr. (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Newcastle upon Tyne 2013, s. 16-33.
- Ples-Bęben M., *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241-255.
- Raabe P.B., *Philosophy of Philosophical Counselling*, Vancouver 1999.
- Ratajczak J., *Filozoficzne podstawy koncepcji człowieka w psychologii humanistycznej*, Wrocław 2013.
- Rogers C.R., *Teoria terapii, osobowości i relacji interpersonalnych rozwinięta w oparciu o podejście zorientowane na kliencie*, tłum. M. Król, Warszawa 2016.
- Ruschmann E., *Doradztwo filozoficzne (fragment Wstępu)*, tłum. J. Szulińska, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. IX, nr 3(35), s. 229-240.
- Sikorski W., *Werbalne i niewerbalne oddziaływania w psychoterapii*, Warszawa 2009.
- Sivil R., Clare J., *Towards a Taxonomy of Philosophical Counselling*, „South African Journal of Philosophy” 2018, vol. 37, no. 2, s. 131-142.
- Śliwowski B., *Pedagogika niedyrektywna*, „Edukacja i Dialog” 2001, nr 9-10, s. 18-26.
- Tiurean A.-C., *Dare to Care: The Art of Confrontation in Philosophical Practice*, „International Journal of Philosophical Practice” 2022, vol. 8, no. 1, s. 105-123.
- Tukiainen A., *Philosophical Counselling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues*, „Practical Philosophy” 2010, vol. 10, no. 1, s. 47-56.
- Woszczyk A., *Consolatio or Critical Methods? Reflections on Philosophical Counselling*, [w:] D. Kubok (red.), *Thinking Critically: What Does It Mean? The Tradition of Philosophical Criticism and Its Forms in the European History of Ideas*, Berlin–Boston 2018, s. 265-279.
- Vlaicu A., *The Philosophical Counsellor and Unconditional Positive Regard*, „International Journal of Philosophical Practice” 2022, vol. 8, no. 1, s. 65-79.

Niedyrektywność w doradztwie filozoficznym

Abstrakt: Artykuł prezentuje dyskusję nad kwestią postaci niedyrektywności w praktyce doradztwa filozoficznego. Ukazuje poradnictwo filozoficzne jako proces, który nie jest aksjologicznie neutralny i wywiera potencjalnie korygujący wpływ na sposób myślenia oraz doświadczania osób wchodzących w relację z filozofem praktykiem. Decydującym czynnikiem dla zachowania niedyrektywności w sesjach poradnictwa jest stosowanie technik oraz teorii filozoficznych w postawie maksymalnego szacunku dla osób radzących się. Wyraża się to w poszanowaniu odmienności poglądów rozmówcy, nawet jeśli nie stosują się do konkretnego modelu filozoficznej racjonalności. Warunkiem *sine qua non* niedyrektywności jest również dopuszczenie pluralizmu teorii i metod filozoficznych, unikanie szukania rozwiązań problemów, respektowanie niemożności dokonania ostatecznych rozstrzygnięć, wzmacnianie autonomii osób radzących się oraz uważność na granice przydatności filozoficznych dywagacji.

Słowa kluczowe: niedyrektywność, doradztwo filozoficzne, autonomia, racjonalność, samoświadomość, krytycyzm, neutralność

Non-directivity in philosophical counselling

Abstract: The article presents a discussion of non-directivity in the practice of philosophical counselling. It shows philosophical counselling as a process that is not axiologically neutral and has a potentially corrective effect on the way the counselee thinks and experiences. A critical factor in maintaining non-directivity in counselling sessions is the application of philosophical techniques and theories in an attitude of maximum respect for the counselee. This is expressed in respecting the dissenting views of the counselee, even if they do not conform to a particular model of philosophical rationality. The *sine qua non* of non-directivity is also to allow for pluralism of philosophical theories and methods, to avoid seeking solutions to problems, to respect the impossibility of making final judgements, to reinforce the autonomy of the advised and to pay attention to the limits of the usefulness of philosophical dilemmas in order not to complicate the problem situation.

Keywords: non-directivity, philosophical counselling, autonomy, rationality, self-awareness, criticism, neutrality

Ewa Mukoid

Instytut Mukoid. Komunikacja dla Rozwoju

ORCID: 0009-0001-8908-6271

<https://doi.org/10.59444/2023MONRedWalr20>

Sroka na polu filozofii, czyli paradoksy coachingu

Jak to jest być sroką

Sroka – w europejskiej kulturze symbol bezmyślnej złodziejki, która porywa to, co błyszczący, lecz nie rozróżnia szlachetnych klejnotów i drogiego kruszcu od cynfolii i lakierowanej blachy. Widuje się także sroki, jak paradują, przeglądając się w odbijających światło powierzchniach, stąd zapewne opinia, że łase są na wszelkie błyskotki.

W etologicznej rzeczywistości ten inteligentny ptak, należący do rodziny krukowatych, wyróżnia się nader rzadką w zwierzęcym świecie umiejętnością rozpoznawania swojego odbicia w lustrze. Tak zwany test zwierciadła przyjmowany jest w psychologii za kryterium samoświadomości. Jak wykazały badania, sroki, które „stroją” miny i pozy przed kałużą wody czy wypolerowanym metalem, nie przejawiają szczególnego zainteresowania tym, co błyszczący, lecz prowadzą obserwację siebie. Czy można tu mówić o autorefleksji?

To, że raczej nie kradnie klejnotów (jak w operze Rossiniego), nie oznacza, iż sroka nie porywa jajek, a nawet piskląt innych ptaków – wszak jest drapieżnikiem jak inne ptaki z jej rodziny. Poluje nie tylko na owady i robaki, ale także na mniejsze ptaki i ssaki, np. myszy. Kiedy zdarza się okazja, sprytnie podkrađa wiewiórkom zapasy – ziarno czy inną pozostawioną bez nadzoru żywność. Nauczyła się wygrzebywać z naszych śmietników nadające się jeszcze do spożycia resztki, nie gardzi także świeżą lub mniej świeżą padliną. Oprócz pożywienia podkrađa też przeróżne przedmioty, które mogą nadać się do budowy gniazda lub do jego przyozdobienia. Czyżby miała zmysł estetyczny lub potrzebę zaznaczenia swojej indywidualności? O inteligencji sroki i jej elastyczności w przystosowaniu się do środowiska świadczy też fakt, że potrafi posługiwać się zaimprowowanymi narzędziami – cecha jeszcze nie tak dawno przypisywana jedynie *homo sapiens*.

Ten pean na cześć sroki zakończę informacją, która ponownie podkreśla jej spryt (inteligencję). Otóż sroka bywa czasem podstępna i złośliwa. Potrafi wyprowadzać

w pole, a konkretnie na jezdnię, wprost pod koła samochodów, polujące na nią koty, bezlitośnie i z uporem drażnić psy. Trudno oprzeć się wrażeniu, że robi to z premedytacją, a więc ma zdolność planowania i przewidywania efektów swoich działań.

Cóż, sroka nie cieszy się u nas dobrą opinią, jej PR wydaje się niedoszacowany w porównaniu z innymi uznawanymi za inteligentne zwierzętami, jak psy, słonie, delfiny czy małpy człekokształtne.

Coaching w rodzinie tzw. zawodów pomocowych nie uchodzi za równorzędnego partnera takich szacownych dyscyplin jak psychologia, pedagogika czy psychoterapia. Nie dostarcza podpartych naukowym autorytetem wyjaśnień jak psychologia, nie specjalizuje się w jednoznacznie określonych obszarach czy odbiorcach jak pomoc społeczna, pedagogika czy resocjalizacja, no i nie ma cenzusu oficjalnie zatwierdzonej i teoretycznie uzasadnionej usługi leczniczej jak psychoterapia. Trochę jak psotny (a może wyrodny) syn z nieprawego łoża stara się budować swój status, podbierając starszym siostronom ich najlepsze zabawki – techniki, narzędzia, teoretyczne podstawy, dowody skuteczności. Niczym przysłowiowa sroka złodziejka.

Podobnie zachowuje się względem filozofii. A nawet bardziej istotne będzie to porównanie, gdy zauważymy, że analogicznie do filozofii coaching, niczym samoświadoma i zainteresowana sobą sroka, nieustannie lustruje swoją tożsamość, przygląda się sobie i przegląda się w sobie, sprawdzając, czym jest i czy pozostaje w zgodzie ze swoimi standardami, wartościami i metodami. Podobnie jak filozofia chętnie wraca do i zaczyna od definicji tego, czym i w jaki sposób się tym czymś zajmuje. Sprawdza i uzasadnia swoje uprawnienia, odpierając zarzuty, że wchodzi na cudze zastrzeżone terytoria. Gdyż, tak jak filozofia, nie stawia sobie granic przedmiotowych i chce móc zajmować się wszystkim, co da się pomyśleć (a może jednak tylko powiedzieć). Swoją specyfikę widzi w podejściu, z którego wynikają określone standardy działania. Inaczej niż poszczególne nauki czy praktyki, zarówno coaching, jak filozofia wydają się zmuszone wciąż na nowo uzasadniać swoje prawo do istnienia, dowodzić swojej odrębności i celowości.

Oczywiście filozofia ma za sobą wielowiekową i wielowątkową historię, do której może się odwoływać i z niej czerpać. Coaching jako dyscyplina młoda (i z nieprawego łoża) stara się znaleźć sobie odpowiednich antenatów i wykreować własną genealogię *ex post*. Na przykład w filozofii antycznej. Tak więc jego zwolennicy chętnie powiadają „już Sokrates...” czy „już stoicy...”, ale raczej nie powołują się na sofistów czy etykę Nietzscheańską. A przecież metoda dialogu sokratejskiego, czy to w wersji majeutycznej, czy elenktycznej, niekoniecznie wydaje się odpowiadać kryteriom rozmowy coachingowej, która ma „podażać za klientem”, nie zaś „naprowadzać go” na cokolwiek, choćby tym czymś miała być „prawda”. Także stoicka *apatheia*, wyzbycie się pragnień i obojętność względem świata, nie wydaje się zgodna z coachingową dynamiką

zmiany jako dążenia wzwyż czy sięgania po więcej w imię realizacji marzeń i projektów. Natomiast teza Protagorasa, iż miarą wszystkich rzeczy jest człowiek, oraz Nietzschego postulat stawania się tym, kim się jest, a zarazem kreowania siebie – wydają się esencją założeń coachingu (lub jego filozofii, jeśli taka istnieje).

Skoro tak, skoro coaching zapewne nie rozpoznaje swojej filozoficznej bazy lub się co do niej myli (jak sroka, która choć w lustrze rozpoznaje siebie, nie potrafi rozpoznać jakości materiałów, z których buduje lub którymi przyozdabia swoje gniazda), przyjrzyjmy się jego praktyce w jednostkowym doświadczeniu, które potraktujemy jako exemplum. Plusy tego podejścia to:

- 1) źródłowość – relacja z pierwszej ręki w pierwszej osobie;
- 2) autentyczność, której gwarantem będzie wiarygodność autorki;
- 3) hiperrefleksyjność – spojrzenie filozofa, który jest coachem, na coacha, który jest filozofem; a zarazem coacha, który jest filozofem, na filozofa, który jest coachem;
- 4) świadoma siebie i swoich granic subiektywność case study.

Rozprawa o metodzie

René Descartes, rozczarowany niewielkim pożytkiem, jaki dały mu szkoły i studiowanie uczonych ksiąg, wyruszył w podróż szukać nauki w „wielkiej księdze świata”, a następnie w sobie samym. Ja zaś, zniechęcona akademickim ślęczeniu nad przypisami i bibliografiami, postanowiłam udać się w świat, by wśród ludzi i ich pospolitych zajęć poszukiwać sensu. Jak Kartezjusz na przełomie epok, błędząc po Europie nękaną wojnami, znalazł się na zimowej „kwaterze”, gdzie mogąc do woli zabawić się własnymi myślami, pewnej nocy doznał oświecenia – tak ja (*toutes proportions gardées*), bląkając się po uniwersum wielkich korporacji, gdzie osoby ludzkie nazywane są kapitałem ludzkim, pewnego wieczoru na początku nowego tysiąclecia, przeglądając prasę w hotelowym lobby, natknęłam się na artykuł mówiący o nowym zjawisku nazywanym „coaching”.

To było objawienie – odnalezienie Graala, zwieńczenia łączącego *vita activa* z *vita contemplativa*: filozofii, która byłaby nauką stosowaną, praktyką czy też – jak ją nazwałam w serii moich pierwszych otwartych wykładów – filozofią do życia. Oto w miejsce konieczności erudycyjnych popisów komentarzy do komentarzy, jakie produkował, a następnie pożerał Uniwersytet, pojawiała się możliwość czegoś prawdziwego, bezpośredniego i dobrego.

Jako filozof akademicki zajmowałam się złem – metafizycznym i radykalnym – tym największym, nie tylko według mnie, wyzwaniem dla rozumu i dla uczucia. Jako coach chciałam odejść od spekulacji i praktycznie czynić dobro. Sądziłam, że mój filozoficzny background stanowi całkiem spore wyposażenie, zatem rozpoczęłam, posługując się znanymi mi metodami:

- rozumowaniem w sensie zdolności rozróżniania i abstrahowania, porządkowania, prawidłowego wnioskowania i dostrzegania paralogizmów;
- dialektyką pozwalającą przekraczać standardy logiki, nie naruszając ich, argumentować, docierać do tego, co nieoczywiste, tworzyć syntezy i analogie;
- intuicją jako receptywnym, a zarazem kreatywnym uchwytowaniem istoty tego, co przejawia się w zjawiskach lub co wymyka się pojęciom;
- biegłością językową, mową, słowem i znajomością jego funkcji informacyjnych, ekspresywnych czy performatywnych;
- wiedzą ogólną – humanistyczną z zakresu psychologii, socjologii, antropologii, etnografii czy teorii kultury, polityki, historii i teorii religii, nauk społecznych i biologicznych i in. – oraz umiejętnością jej zdobywania i poszerzania;
- zainteresowaniem i rozwijaną, na ile to tylko możliwe bez instytucjonalnego umocowania, znajomością najnowszych odkryć nauk o mózgu.

Wszakże rychło okazało się, że do repertuaru narzędzi ze skrzynki filozofa należało jeszcze dodać zgoła inną, a niezbędną w coachingu umiejętność (a może zdolność): empatię. Tę szczególną właściwość emocjonalnego rozumienia drugiego człowieka w bezpośredniej relacji. I to konkretnego człowieka, nie zaś wyobrażenia, pojęcia czy abstraktu. Empatię, która umożliwiła rzeczywiste dynamiczne nieprzewidywalne bycie z i bycie dla. To było całkowite novum – metodę musiała zastąpić obecność dla i relacja z. Niektórzy mistrzowie nazywają tę postawę miłością. Wyzwanie dla filozofa, wcale nie mniejsze niż skandal zła.

Znałam rzecz jasna Lévinasa i jego epifanię twarzy, znałam także personalizm i filozofię spotkania i filozofię dialogu, nieobce mi były dzieła egzystencjalistów, w szczególności Kierkegaarda, Heideggera, Sartre'a czy Camusa oraz ich wielkich poprzedników: Augustyna, Pascala, Montaigne'a. Orientowałam się w etyce i jej trendach, ogólnie rzecz ujmując – niezłe sobie radziłam w obszarach nazywanych filozofią człowieka. To była całkiem pożyteczna wiedza dla coacha. Poruszane w niej motywy czy kwestie nieraz pojawiają się w naszej pracy. Mogłabym nawet zaryzykować stwierdzenie, że nie wyobrażam sobie coacha, który nie spotkałby się z tego rodzaju problematyką, wyrażnie bliską tematyce tzw. life-coachingu, lecz nieobcą także w coachingu biznesowym.

Sądzę jednak, że wszelkie podobieństwo czy zbieżność tematyki pozostają wtórne wobec tego, co stanowi o istocie coachingu i wyznacza zasadniczą odmienność postawy coacha. Tym czymś jest żywa, zmienna i niedająca się dyskursywnie uchwycić rzeczywistość drugiego – indywidualnego konkretnego człowieka, z którym wchodzę w interakcję i który obdarza mnie zaufaniem do tego stopnia, że zaprasza mnie do siebie, do swojego świata, czasem – do swojego najbardziej intymnego wnętrza.

To zaufanie i to zaproszenie sprawiają, że od tej chwili, kiedy wykonuję moją pracę, prowadząc coachingową rozmowę z klientem – nie wolno mi traktować tej rozmo-

wy i rzeczywistości, do której się odnosi, jak kolejnego profesjonalnego tematu czy zadania. Mój profesjonalizm jako coacha wymaga autentycznego zapomnienia o jakimkolwiek profesjonalizmie, w sensie intencjonalnego porzucenia wiedzy o procesach, prawidłowościach, modelach, teoriach i zapoznania wszelkich posiadanych metod, przyswojonych czy stosowanych technik, wyznawanych teorii lub poglądów. Całe moje teoretyczne i metodyczne zaplecze, cały mój zawodowy warsztat, jeśli o nim nie zapomnę, będzie mi przeszkadzać w empatycznej, elastycznej komunikacji z rzeczywistością mojego klienta.

Jako asesor kilkakrotnie obserwowałam, kiedy coach tak bardzo starał się być technicznie doskonałym profesjonalistą, że zapominał o kliencie i tracił z nim empatyczny kontakt. Za każdym razem kończyło się podobnie: coaching nie działał, stawał się własną karykaturą, klient czuł się zlekceważony przez coacha i przerywał sesję.

Paradoks coacha

Na tym polega paradoks coacha. Im bardziej się starasz, tym gorzej ci wychodzi. A przecież trudno nie starać się, chcąc jak najlepiej wykonywać swój zawód. Z jednej więc strony – nieustannie szlifujesz swój warsztat, poznajesz wartościowe techniki, ćwiczysz nowe skuteczne narzędzia. Z drugiej – kiedy chcesz je świadomie wykorzystywać: porażka gwarantowana. Dopiero kiedy pozwolisz sobie (lub metodycznie zmusisz się do tego) zapomnieć o tym wszystkim, czego się nauczyłeś, a twoim przewodnikiem stanie się bezinteresowne zainteresowanie rzeczywistością tej konkretnej niepowtarzalnej osoby, z którą wchodzisz w relację, staniesz się jej coachem. Twoje umiejętności będą działać same, kiedy przestaniesz się do nich odwoływać. Twoja obecność będzie najmocniejsza, kiedy zapomnisz o sobie i wejdiesz w fascynujący świat drugiego człowieka – z zadziwieniem, wdzięcznością i pokorą.

Świat coacha, podobnie jak filozofa, rozpoczyna się od zdziwienia. A właściwie od zadziwienia tym, co napotyka. Od nieprzyjmowania rzeczy „tak po prostu”, „tak jak przecież widać” czy „tak jak każdemu wiadomo”. Oczywiście można w tym zdziwieniu dostrzec przejaw hermeneutyki podejrzeń: zjawiska służą jako zasłony dymne innych zjawisk, które z jakiegoś powodu mają pozostawać ukryte. Pytania typu: O co tutaj naprawdę chodzi? Co jest istotą? Co się za tym kryje? Jak to można rozumieć? Na jakie różne sposoby da się to rozumieć? – często można usłyszeć z ust coachów. A także pytania innego rodzaju: Co możesz zrobić, aby zrozumieć? Jaki będzie najlepszy sposób, aby to zrozumieć? Co powinieneś w takim razie zrobić? Jaki najlepszy dla siebie sposób wybierzesz, aby zrozumieć? A jeśli w ogóle nie da się tego zrozumieć, co wtedy zamierzasz? Oraz: Do czego potrzebne ci to zrozumienie? Po co chcesz zrozumieć? Co uzyskasz dzięki temu, że zrozumiesz? Co jeszcze wtedy (dzięki temu) stanie się

możliwe? I wreszcie: Kim będziesz, gdy zrozumiesz? Kim będziesz, gdy nie zrozumiesz? Kim chcesz się stać? Kim czujesz, że jesteś? Kim stajesz się, szukając zrozumienia?

Kantowskie cztery pytania: Co mogę wiedzieć? Co powinienem czynić? Na co wolno mi żywić nadzieję? Kim jest człowiek? – w coachingu zmieniają się z transcendentalnych w egzystencjalne i praktyczne (w tym – etyczne). Bliżej niż do transcendentalnego idealizmu jest im do amerykańskiego transcendentalizmu: prawomocnym źródłem wiedzy i działania ma być doświadczenie indywidualnego człowieka poddane refleksyjnej świadomości. Zabieg, który coachowie nazywają przyjęciem pozycji „meta”, zachęcając rozmówcę: A teraz spójrz na to (na siebie) jakby z boku.

W przeciwieństwie do filozofa coach nie stara się samodzielnie szukać odpowiedzi na pytania, które zadaje. Nie uprawia pseudodialogu ze zmarłymi kolegami, którzy co napisali, to napisali i teraz nie mogą już bronić swoich racji czy interpretacji. Wchodzi w rzeczywistość nieprzewidywalną rozmowę z drugim żywym, nieprzewidywalnym człowiekiem. Nierzadko musi nauczyć się jego języka, dostosować do jego aparatury pojęciowej, zrozumieć jego przekonania, wartości, potrzeby czy emocje, także lęki.

W tej rozmowie coach zadaje prawdziwe pytania. Prawdziwe, czyli takie, na które odpowiedzi nie zna ani jej nie zakłada. Co więcej, jego pytania mają wypływać nie z niego samego, lecz z jego słuchania. Teoria coachingu wyróżnia trzy rodzaje słuchania ze względu na punkt uwagi słuchającego: słuchanie ze względu na ja, słuchanie ze względu na ty i słuchanie systemowe. Słuchanie systemowe uwzględnia nie tylko to, co powiedziane, przez kogo i do kogo oraz w jaki sposób powiedziane, ale także kontekst wypowiedzi, który może być węższy lub szerszy – poczynając od bezpośredniego środowiska rozmówcy, jego mini- lub makroekosfery, czasoprzestrzeni, sieci interpersonalnej czy intencjonalnej... aż po metafizykę: kosmos, nieskończoną inteligencję, przenikającą wszystko energię, ducha, najwyższe dobro. Właściwy wybór systemu determinuje powodzenie i jakość coachingu. Przy czym te najlepsze, najbardziej odkrywczyc pytania (czyli wybory) – jak twierdzą znani mi coachowie i ja sama – zawsze zachodzą intuicyjnie, wyłaniają się spoza świadomości.

Oto ciąg dalszy paradoksu, który polega na tym, że aktywna, świadoma praca coacha najczęściej blokuje znalezienie tego właściwego najlepszego systemu, z którego wytryśnie naprawdę mocne pytanie. Skuteczniejszą metodą okazuje się receptywność – nastawienie na odbiór, przyjmowanie. W coachingu nazywa się to „podążać za klientem”. Bynajmniej nie jest to postawa pasywna. „Podążanie za” jest aktywnym angażowaniem całej obecności coacha z intencją odkrycia czegoś więcej niż to, z czym klient przychodzi. O tym czymś zakłada się, że w jakiś sposób już było w kliencie, lecz dopiero coaching umożliwił jego rewelację (ujawnienie się) w relacyjnej przestrzeni rozmowy.

Co może nasuwać skojarzenia z majeutyką.

Nadal jednak będę twierdzić, że jest to pozorne podobieństwo. Wprawdzie jako coach wchodzę w dialog z drugą osobą (moim klientem) – sytuację intencjonalnie zaaranżowaną, mającą doprowadzić (klienta) do osiągnięcia satysfakcjonującego rezultatu poprzez uzyskanie nowej świadomości. Jednak nie zamierzam pełnić funkcji akuszerki prawdy. A uzyskany rezultat i warunkująca go świadomość niekoniecznie muszą spełniać kryteria prawdziwości. Ich przeznaczenie jest z gruntu praktyczne i pragmatyczne, osobiste. Moje pytania nie mają, a nawet nie powinny sięgać pewności tego, co uniwersalnie ważne, lecz tylko (aż?) umożliwiać klientowi poznanie samego siebie, dostęp do własnej wewnętrznej mądrości. Praktycznej i indywidualnej, tak jak indywidualna i nieprzewidywalna jest każdorazowa droga – intuicja systemu – która do niej prowadzi.

Metodyczny brak założeń oparty na trzech założeniach

Jako coach zadaję pytania, wychodząc z pozycji „nie wiem”, co więcej, uważam, że nie muszę wiedzieć. Komfortowo czuję się w przestrzeni niewiedzy – zwłaszcza tej, która dotyczy nieskończonego, nigdy do końca niepoznawalnego uniwersum człowieka, z którym się spotykam.

Ta niewiedza coacha to odległa krewna *docta ignorantia*. Nieco bliższą jej kuzynką jest metodyczne wątpienie Kartezjusza (i Husserłowska *epochè*). Intencjonalne zawieszenie własnych sądów i posiadanej wiedzy (oczywiście tylko na czas kontaktu z klientem) w coachingu nazywamy przyjęciem postawy ucznia (*learner*). Coach uczeń postępuje w ślad za klientem w poszukiwaniu zrozumienia, które ma doprowadzić go (klienta) do odkrycia takiej wiedzy, dzięki której wypracuje metodę realizacji swoich celów. Coach jako *learner* ma za zadanie katalizować *learning* klienta – jego „uczenie się” w najszerszym tego słowa znaczeniu, obejmującym także dowiadywanie się, uzmysławianie czy uświadamianie sobie, głębokie doświadczenie, a nawet osobistą przemianę. „Ja nie wiem, abys ty wiedział” jest zabiegiem metodycznym ze względu na drugą osobę (klienta).

Tak więc metodyczny brak założeń opiera się na mocnym założeniu. Przyjmując postawę „nie wiem”, zakładam, że mój klient w jakiś sposób już wie. To założenie o wewnętrznej mądrości każdego człowieka (w szczególności klienta, z którym pracuję) stanowi aksjomat i podwalinę coachingu.

A co z wewnętrzną mądrością samego coacha? Dlaczego nie zaprzęgnie jej do roboty, by ułatwić poszukiwania klientowi?

Tutaj pojawia się drugie założenie: Moja wiedza i mój sąd nie musi być twoją wiedzą i twoim sądem, o żadnej z nich nie wiem, czy jest lepsza czy prawdziwsza. Każda może zostać zmieniona. Każdy ma prawo do zmiany sądów i rewizji posiadanej wiedzy.

A w ślad za tym pojawia się założenie trzecie: wiedza nie jest mądrością. Mądrością (coacha) jest o tym wiedzieć. Zarówno życie, jak nasi klienci uczą nas, że wszelka pewność może okazać się iluzoryczna. Nie jest oznaką mądrością uleganie iluzji.

Czy to znaczy, że coach ma być ignorantem? – pytają ze zdumieniem moi studenci. Czy to znaczy, że wykształcenie, wiedza, a może nawet osobowość coacha nie mają znaczenia? Wręcz przeciwnie – odpowiadam – mają, i to ogromne. Takim jesteś coachem, jakim jesteś człowiekiem. Ponieważ każdy z nas pracuje całą swoją osobą, niepowtarzalną. Nie ma dwóch tak samo pracujących coachów, tak jak nie ma dwóch takich samych klientów czy takich samych sesji coachingowych. Liczy się wszystko, czym jesteś i co z sobą niesiesz: twoje wykształcenie, doświadczenie życiowe i zawodowe, wszystkie osiągnięcia, a zwłaszcza wszystkie porażki, czytane książki, oglądane filmy, ludzie, z którymi przebywasz, muzyka, której słuchasz... Wszystko, co sprawia, że jesteś kimś wyjątkowym, unikatowym.

Tym lepszym będziesz coachem, im bogatszym wewnętrznie będziesz człowiekiem. Znane są przypadki wybitnych myślicieli, utalentowanych artystów, genialnych wynalazców czy charyzmatycznych przywódców, którzy byli moralnie i duchowo małymi ludźmi. Taka rozbieżność nie może zachodzić w coachingu. Nie dlatego, że coach ma świecić przykładem czy stanowić *role model*. Także nie dlatego, by nieskazitelności czy doskonałości oczekiwali od nas klienci. Powodem jest to właśnie, że coach pracuje naprawdę całym sobą. Także tym, co ukryte dla innych i tym także, co nieuświadomiane przez niego samego. Dlatego niespójność, chwiejność, zła wola lub fałsz będą odbijać się na jakości jego coachingu i odejmować mu wiarygodności. Czy chcę przez to powiedzieć, że coach ma być chodzącą doskonałością? Bynajmniej. Coach jako człowiek jest bytem dochodzącym. Doskonałość to nie meta, do której można dotrzeć. Doskonałość jest drogą.

Sroka w polu obserwacji

Im głębiej wchodzę w coaching, tym wyraźniej dostrzegam różnice, jakie dzielą go od filozofii. Już teraz z taką lekkością nie nazywałabym go „filozofią do życia”.

Jak ta sroka poruszam się po polu filozofii. Jako coach wydlubuję z niej wszystko, co może mi się przydać, nie zastanawiając się nad czystością metody, jej ufundowaniem teoretycznym, autorytetem, który za nią stoi. Intuicyjnie buduję gniazda dla moich klientów i karmię ich tym, co wydaje się najodpowiedniejsze, lub tym, co akurat mam pod ręką. Nieważne, skąd przychodzi. Instynktownie stosuję *epochè*. Odruchowo kwestionuję, szukam ukrytych założeń. Wyłapuję sprzeczności i paralogizmy. Podaję w wątpliwość stereotypy uznawane za święte prawdy, przekonania oparte na nieuprawnionych uogólnieniach. Tropię ukryte presupozycje. Zachęcam do fenomenologicznej redukcji, a następnie do ejdetycznego opisu. Staramy się oddzielać noezy od noema-

tów, a czasem nagle dzieje się kwantowy skok i splątanie, i – jakże coachingowo! – nie daje spokoju kot Schrödingera. Często zapraszam klientów do hermeneutycznych serendypei. W poszukiwaniu zapoznanych znaczeń, mitów osobistych lub zbiorowych archetypów, podążamy, gdzie prowadzą nas metafory, bawimy się w rozsypywania symboli, wielorakie odczytywania znaków i wpisanych w nie implikatur. Nieraz analizujemy język, jego wzorce i ich relewantne naruszenia, jego oszustwa i jego złudną logikę, dochodzimy meandrami do prześwitujących w nim immanentnych mądrości.

Jako nauczyciel coachów staram się uzmysłwić im – właśnie uzmysłwić, a nie dowieść – pierwszeństwo etyki przed prawem i kultury przed ekonomią. Ukazać, że postulat „obiektywnej obserwacji” jest wewnątrznie sprzeczny. Zapoznać ze sztuczkami dialektyki, semantyki czy pragmatyki, starannie unikając technicznego żargonu. Jednak co jakiś czas wtrącam dziwaczne terminy – autoteliczność, aporia, świadomość nieszczęśliwa, niewolna wola czy Dasein – i pokrótce objaśniam, by zachęcić ich do sięgnięcia dalej. Czasem dzielę się wnioskami lub cytatami z lektur dawno zmarłych lub całkiem żywych filozofów. Często odkrywczym bywają dla nich tak podstawowe dla filozofa sprawy jak cztery rodzaje przyczyn według Arystotelesa czy platońska metafora jaskini. Nieraz sięgam do Ricouera, Wilbera, Sloterdijka. Zależy mi na tym, aby wiedzieli, że to, co widzą w lustrze, jakim są ich klienci, jest ich własnym odbiciem. Kiedy paradują jak sroki, by nie skrzeczeli. Wolałabym też, by nie wodzili na pokuszenie niewinnych psów i nie zastawiali śmiertelnych pułapek na głupio rozpedzone w pościugu koty. Ale w tym względzie, jak w wielu innych, pozostawiam im wolność wyboru.

Sroka daje do myślenia

Sroka w popularnej kulturze europejskiej nie cieszy się dobrą opinią.

Zgoła inaczej bywa postrzegana w tradycyjnych kulturach Dalekiego Wschodu, gdzie symbolizuje szczęście i pomyślność, jest uznanym motywem poezji i malarstwa. W chińskim folklorze sroki z Tanabata co rok odlatują, by na rzece Tianhe zbudować most, który połączy rozdzielonych kochanków.

Sroka na polu filozofii, czyli paradoksy coachingu

Abstrakt: Spojrzenie filozofa, który jest coachem, na coacha, który jest filozofem, to materia tego artykułu. Metodą zbliżoną do hermeneutycznej refleksji nad źródłowym doświadczeniem autorka ukazuje możliwe koneksje coachingowej praxis z poznaniem filozoficznym.

Podważa utarte stwierdzenia koligacji coachingu z dialogiem sokratejskim, natomiast podkreśla bliskość postawy coachingowej z metodycznym wątpieniem Descartes'a i fenomenologiczną *epochè* Husserla. Prekursora nieświadomej siebie „filozofii” coachingu upatruje w Protagorasie. Zwraca uwagę na Nietzschego, którego etykę uważa za spójną z założeniami coachingu na temat człowieka i jego potencjału.

Kanwę eseju stanowi popularna metafora sroki złodziejki w zderzeniu z naukowym dowodem samoświadomości tego inteligentnego ptaka, oraz jego symbolicznym znaczeniem w myśli Dalekiego Wschodu. Autorka przedstawia wybór filozoficznych inspiracji w swojej pracy coacha i nauczyciela coachingu. Akcentuje przy tym fundamentalną odmienną teoretycznego namysłu od nieprzewidywalnego konkretnego jednostkowej ludzkiej rzeczywistości.

Słowa kluczowe: filozofia, coaching, sceptycyzm metodyczny, metoda kartezjańska, fenomenologia, *epochè*

A magpie in the field of philosophy, or the paradoxes of coaching

Abstract: The view of a philosopher who is a coach on a coach who is a philosopher is the subject of this article. Using a method like hermeneutic reflection on the source experience, the author shows possible connections between coaching praxis and philosophical cognition.

The clichés of affinity between coaching and the Socratic dialogue are undermined, while the proximity of the coaching attitude to Descartes' methodical doubt and Husserl's phenomenological *epochè* is emphasized. Protagoras is seen as the precursor of the unconscious "philosophy" of coaching. Nietzsche, whose ethics are considered consistent with the assumptions of coaching about a person and their potential, is evaluated.

The canvas of the essay is a popular metaphor of a thieving magpie in a collision with the scientific proof of the self-awareness of this intelligent bird and its symbolic meaning in the thought of the Far East. The author presents a selection of philosophical inspirations in her work as a coach and a coaching teacher. At the same time, she emphasizes the fundamental difference between theoretical reflection and the unpredictable concreteness of individual human reality.

Keywords: philosophy, coaching, methodical skepticism, Cartesian method, phenomenology, *epochè*

Paweł Walczak

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-8541-0396

<https://doi.org/10.59444/2023MONRedWalr21>

Wybór Heraklesa jako opowieść fundująca model pracy nad dylematem w doradztwie filozoficznym i coachingu

Wstęp

Opowieść o Heraklesie, stojącym na rozstajnych ścieżkach i dokonującym wyboru drogi życiowej, była bardzo znaną i wpływową przypowieścią w świecie antycznym. Jej autorstwo przypisuje się pitagorejczykom¹, lecz rozpropagował ją Ksenofont, który w drugiej części *Wspomnień o Sokratesie*² przedstawia Sokratesa przekonującego, że cnota i opanowanie czyni człowieka szczęśliwym, natomiast folgowanie namiętnościom i ślepa pogoń za przyjemnością prowadzi do nieszczęścia. Przywołując znany tekst Hezjoda, Sokrates nakreśla obraz dwóch dróg, z których jedna łagodna i gładka prowadzi do niegodziwości, druga zaś długa i stroma dąży ku cnocie. I to ta niełatwa i wyboista jest drogą, którą – nie bez wysiłku – podążają bogowie i ludzie szlachetni. W tym momencie wywodu Sokratesa pojawia się właśnie przypowieść o Heraklesie i jego wyborze. Oto młody Herakles, będąc w wieku wymagającym od niego ważnych decyzji dotyczących jego przyszłego życia, znalazł się na rozstaju dróg, w miejscu ustronnym, przysiadł i zaczął się zastanawiać, jakie powinien wieść życie. Wówczas ujrzał dwie kobiety, które zbliżały się do niego. Jedna z nich była piękna i uwodzicielska, nieskromnie odziana, z wyzywającym makijażem, natarczywie zachęcała Heraklesa, aby poszedł za nią drogą najłatwiejszego i najprzyjemniejszego życia, wolnego od trosk i wysiłku, zapewniając przy tym, że będąc jej towarzyszem, Herakles osiągnie prawdziwe szczęście. Tradycja przypisuje jej imię *Kakia*, czyli zło, nieprawość³. Druga kobieta, o imieniu *Arete* (cnota), skromna, lecz lśniącą naturalnym pięknem, zachęcała

¹ J. Spychała, *Jaskinia. Droga rebeliantów*, Toruń 2019, s. 74.

² Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie*, t. II, 21, [w:] *Pisma sokratyczne*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1967, s. 76-81.

³ Tamże, s. 77.

Heraklesa do wyboru drogi prowadzącej do szczęścia przez wysiłek, pracę, cierpliwość i wyrzeczenie. *Arete* ostrzegła go, że wizja łatwego i przyjemnego życia jest ułudą, gdyż nic, co jest dobre i godne podziwu, nie jest dane ludziom bez żadnego wysiłku i starań. Herakles zatem stanął przed wyborem pomiędzy kuszącą perspektywą życia pełnego przyjemności i wygod, lecz w ostateczności mogącym okazać się jedynie pozorem i iluzją i nieprowadzącym do obiecanego szczęścia, a pójściem za głosem zachęcającym do wyrzeczeń, wstrzemięźliwości i trudu, gdzie po wielu wysiłkach czeka obietnica życia szczęśliwego, spełnionego, obfitującego w miłość przyjaciół i szacunek wśród ludzi.

Mitologia opowiada o Heraklesie, który nie dał się uwieść, wybrał drogę heroicznej cnoty i całym swoim niełatwym i pełnym wielkich wyzwań życiem potwierdzał ten wybór. Za wierność i wytrwałość w swym postanowieniu Herakles został ostatecznie przez bogów nagrodzony apoteozą. Przykład Heraklesa miał przekonywać ludzi, że każdy jest zdolny do osiągnięcia szczęścia, jeżeli tylko dokona właściwego wyboru i będzie wytrwały na drodze cnoty.

Przypowieść o Heraklesie była szczególnie ważnym przykładem wśród stoików, dla których jego postawa była wzorem odwagi i samodyscypliny. Jak zauważa Donald Robertson: „dla stoików opowieść o Heraklesie symbolizuje heroiczne wyzwanie, jakim jest podjęcie decyzji, kim naprawdę chcemy być w życiu: dochować wierności w filozofii czy ulec pokusie oddania się przyjemnościom i słabości. Morał jest taki, że trzymanie się właściwej drogi wymaga nieraz heraklesowego wysiłku”⁴.

Popularna filozoficzna opowieść o Heraklesie i jego wyborze miała również wpływ na chrześcijaństwo. Pewnego podobieństwa do wymowy mitu dopatrywać się można w ewangelicznej przypowieści o bramach. Jak zauważa Jarosław Spychała: „Widać to wyraźnie podczas kazania na górze, w którym implicite przejmując (Jezus) tradycję mitu Heraklesa: *Wchodźcie przez ciasną bramę! Bo szeroka jest brama i przestronna ta droga, która prowadzi do zguby, a wielu jest takich, którzy przez nią wchodzi. Jakże ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują* (Mt 7, 13)”⁵. W przywołanej książce J. Spychały *Jaskinia. Droga rebeliantów*, komentując tę przypowieść, autor pisze:

Chrystus powiada, że wszyscy zdążają ku szczęściu, lecz różne obierają drogi. Wielu ludzi wybiera drogę oczywistą i łatwą, prowadzącą przez szeroką bramę. Jest to jednak droga zwodnicza i zamiast do szczęścia, prowadzi ona do upadku. To droga *Kakii*, łatwa, szybka, ale stanowi ona jedynie cień prawdziwej drogi, dlatego każdy, kto ją wybiera, upada, gdyż cień nie daje gruntu, po którym można stąpać. Są jednak i tacy, nieliczni, jak podkreśla Syn Boży, którzy dostrzegają drogę tam, gdzie ledwie można dostrzec bramę, gdyż jest ona tak wąska. Brama ta ledwo jest widzialna, ale przeziera przez nią światło, które wskazuje właściwą drogę prowadzącą do życia, a więc do szczęścia – największym szczęściem człowieka jest bowiem fakt, że żyje. Człowiek żyje

⁴ D. Robertson, *Mysł jak rzymski cesarz. Praktykuj stoicyzm Marka Aureliusza*, Gliwice 2023, s. 127.

⁵ J. Spychała, *Herakles, Jezus Chrystus i Lord Vader na rozstajnych drogach. O etycznym przesłaniu metody LEGO-LOGOS*, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna” 2013, t. II, nr 1, s. 54 (48-57).

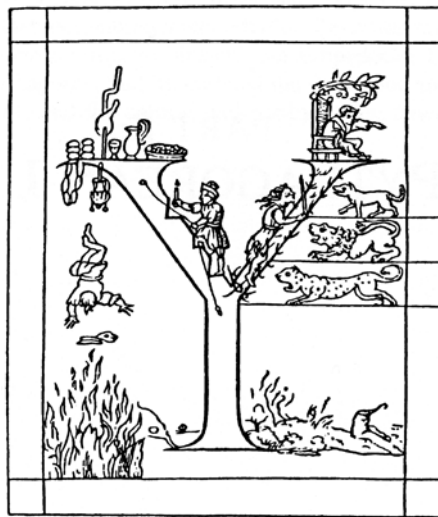
dopiero wtedy, gdy znajdzie właściwą bramę i drogę, które wyprowadzą go z tego, co dziś na zewnątrz, do tego, co zawsze⁶.

Według Persiusza pitagorejczycy zwykli używać litery Y, która symbolizuje sytuację konieczności wyboru między dwiema drogami. Grecka litera ypsilon ma dwa ramiona, z których jedno jest szersze, a drugie węższe, co odpowiada wyborowi Heraklesa między drogą szeroką i łatwą a wąską i trudną. Pitagorejska symbolika litery ypsilon, ze względu na zbieżność przekazu przypowieści o Heraklesie i ewangelicznego przekazu, upowszechniła się w chrześcijańskiej ikonografii. Do najbardziej reprezentatywnych przykładów użycia tego symbolu w dawnych księgach należy drzeworyt stanowiący ilustrację do wiersza Pseudo-Wergiliusza z 1502 roku (rys. 1) oraz przepiękna rycina z książki autorstwa Geoffroy Tory'ego z 1529 roku zatytułowanej *Champfleury*, w której prezentuje kształty poszczególnych liter alfabetu (rys. 2). Ilustrując literę Y, Tory odwołuje się do pitagorejskiego mitu i przedstawia na poszczególnych ramionach litery Y losy człowieka kroczącego wybraną ścieżką. Człowiek idący po szerszym ramieniu idzie po wygodnych i bezpiecznych schodach, na szczycie których czeka go wspaniała uczta, jednakże niechybnie wędrówka ta kończy się upadkiem w ogień. Węższe ramię to obrośnięta kolcami gałąź, po której wspinający się człowiek walczy z mieczem w dłoni z trzema potworami, symbolizującymi pokusę i grzech: *libido* (pożądanie), *superbia* (pycha) i *invidia* (zawiść). Na szczycie jednak czeka go wspaniała nagroda: tron zwycięzcy i wieniec chwały.



Rys. 1. Ilustracja do wiersza Pseudo-Wergiliusza (XVI wiek)

Źródło: Publius Vergilius Maro, *Opera*, ed. Sebastian Brant, Strasburg 1502.



Rys. 2. Litera Y z dzieła Tory'ego (XVI wiek)
Źródło: Geoffroy Tory, *Champfleury*, Paryż 1529.

⁶ J. Spychała, *Jaskinia...*, s. 78.

Trud Heraklesa stał się synonimem pracy nad sobą. Jak zauważył Miłowit Kuniński:

W okresie antycznym postać Heraklesa, jego prace i wyprawy, uważano za metaforę wysiłku i wyrzeczeń niezbędnych do osiągnięcia cnoty etycznej przez ludzi. [...] Herakles uosabiał pracę nad moralnym i duchowym rozwojem człowieka, w szczególności filozofa i jego uczniów, którzy poznając arkana filozofii, przyswajali sobie zasady etyczne, ćwicząc się nie tylko w pojmowaniu. Ale, co ważniejsze, w ich realizacji w działaniu⁷.

Wielu filozofów sięgało po postać Heraklesa, aby w sposób przemawiający do wyobraźni ukazać wzorzec człowieka godziwego, konsekwentnie dążącego do realizacji cnoty i mądrości⁸.

Historia Heraklesa na rozstajnych drogach może również być interesującym źródłem inspiracji dla doradztwa filozoficznego i coachingu. Można powiedzieć, że wybór młodego Heraklesa jest jego pierwszą pracą i pierwszym wyzwaniem, przed którym stanął. Kolejne „prace” były konsekwencją tego wyboru, stąd wybór ów wydaje się kluczowym wydarzeniem w życiu Heraklesa. Opowieść ta stała się pewnego rodzaju archetypem procesu decyzyjnego, wskazuje na poszczególne etapy wewnętrznej pracy, jaką wykonać powinien człowiek chcący rozwaźnie i mądrze podjąć ważną życiową decyzję. Traktując tę wewnętrzną podróż Heraklesa symbolicznie, metaforycznie, możemy wyodrębnić poszczególne fazy i charakterystyczne momenty oraz zbudować pewien model pracy nad dylematem lub decyzją. Ze względu na przywołaną symbolikę litery ypsilon, nawiązującą do opowieści o młodym Heraklesie, określam ten model jako Y-Model pracy nad dylematem.

Język metafory w formach psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia nie jest niczym nowym i jest powszechnie wykorzystywanym sposobem pracy z podopiecznym w coachingu, doradztwie, a także psychoterapii. Maciej Bennewicz określa funkcję metafory w coachingu, definiując ją jako „opowieść, cytat lub przykład, a także serię lub cykl narracji, w której proponujemy klientowi nowe, rozszerzające jego mapę (przekonania lub poglądy) widzenie świata, rozwiązanie dylematu lub po prostu nową treść przeżycia zbliżonego do przeżyć lub doświadczeń klienta”⁹. Określenie to dotyczy metafory w coachingu, lecz taką samą rolę w komunikacji odgrywa język metafory w odniesieniu do doradztwa filozoficznego. Istnieje wiele czynników wpływających na skuteczność metaforycznego języka komunikacji w procesie psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia klienta. Warto podkreślić przede wszystkim to, że pozwala bezpiecznie rozmawiać na trudne tematy, często wymykające się prostym werbalnym opisom, pozostawia rozmówcom swobodę interpretacji znaczeń, dzięki czemu każdy

⁷ M. Kuniński, *Filozofia jako praca Heraklesa/Herkulesa*, [w:] M. Cieśla-Korytkowska, O. Płaszczewska (red.), *Prace Herkulesa – człowiek wobec wyzwań, prób i przeciwności*, Kraków 2012, s. 296.

⁸ Zob. Tamże.

⁹ M. Bennewicz, *Coaching i mentoring w praktyce*, Warszawa 2011, s. 229.

decyduje sam, co bierze z danego przekazu i każdy sam nadaje znaczenie własnym myślom i intuicjom. Taka forma komunikacji niweluje opór, wprowadza pewną równość między rozmówcami i w konsekwencji daje nową, szerszą wizję danej sprawy lub dylematu¹⁰.

Opis Y-Modelu pracy nad dylematem

Proponowany model pracy nad dylematem polega na przyjęciu narracji opartej na opowieści o Heraklesie na rozstajnych drogach. W tym modelu praca nad problemem przebiega przez 7 kolejnych faz procesu (zob. rys. 3):

1. Odosobnienie – osadzenie w zasobach.
2. Osadzenie w sytuacji.
3. Wizualizacja opcji.
4. Analiza językowa.
5. Analiza przekonań.
6. Analiza krytyczna.
7. Analiza aksjologiczna.

Prowadzący rozmowę doradca/coach pełni funkcję przewodnika, narratora opowieści, który przeprowadza podopiecznego przez poszczególne fazy, zadając mu odpowiednie pytania i zachęcając do pogłębionej refleksji.

Odosobnienie – osadzenie w zasobach

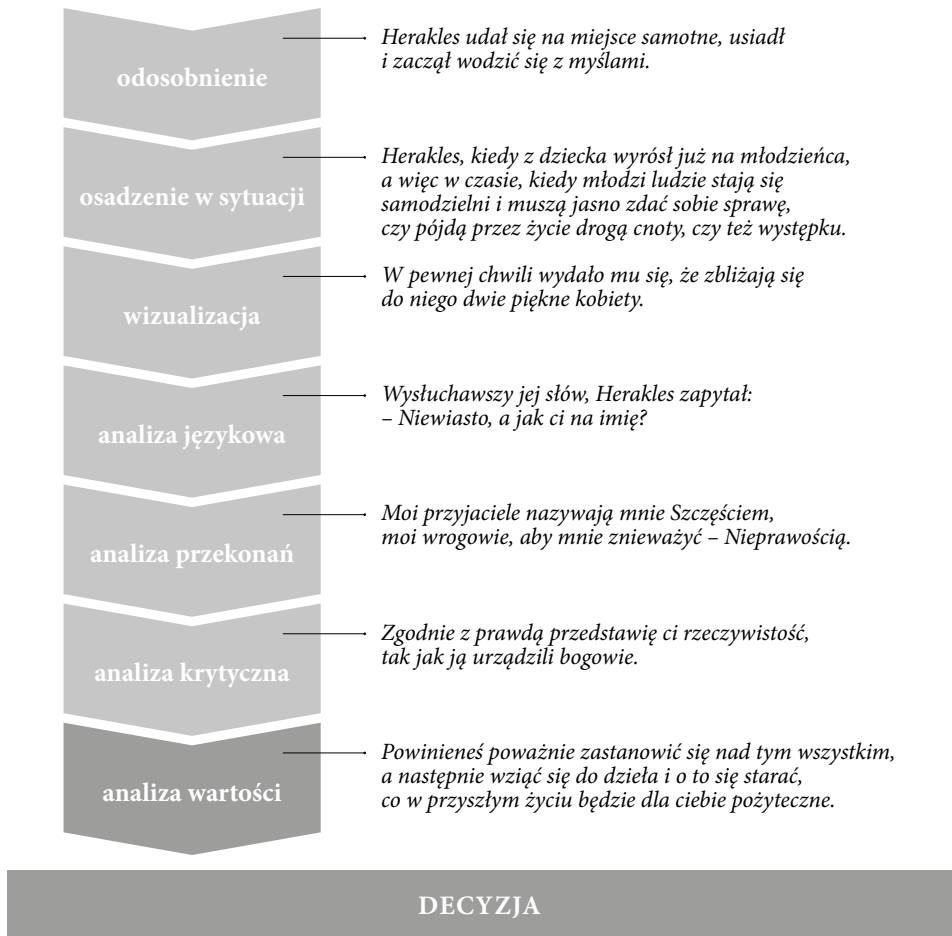
Według słów Ksenofonta Herakles „udał się na miejsce samotne, usiadł i zaczął wodzić się z myślami”¹¹. W opowieści przywołanej przez Cyserona czytamy, że Herkules „[...] udał się na pustkowie, a gdy siedząc tam, zobaczył dwie drogi [...], długo namyślał się i wahał, którą z nich byłoby lepiej podążyc”¹².

Udanie się na miejsce samotne, pustkowie, symbolizuje świadome odcięcie się od bieżących spraw, samoizolację od codziennej krzątaniny i od tego wszystkiego, co pochłania nasze myśli. Udanie się na pustkowie to stworzenie sobie przestrzeni na refleksję, niezbędną, aby móc uzyskać lepszy wgląd w sytuację, to przygotowanie do medytacji. Ten ruch skierowany od aktywności ku skupieniu uwagi na swoim wnętrzu wymaga pewnego wysiłku i zdolności. Zarówno Ksenofont, jak i Cyseron opisuje bohatera, który przyjmuje postawę siedzącą, będącą wyrazem powstrzymania się od fizycznej aktywności, wyłączenia się z działania. Cyseron przywołujący postać Herkule-

¹⁰ Zob. tamże.

¹¹ Ksenofont, dz. cyt., s. 76-77.

¹² Cyseron, *O powinnościach*, t. I, 118, [w:] *Pisma filozoficzne*, t. II, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1960, s. 390.



Rys. 3. Fazy procesu w Y-Modelu pracy nad dylematem

Źródło: opracowanie własne.

sa zmagającego się z wyborem życiowej drogi komentuje, że taka świadoma refleksja na pustkowiach nad wyborem własnej drogi nie jest rzeczą oczywistą i raczej nieliczni są do takiej refleksji zdolni. Cynceron sugeruje, że samemu Herkulesowi przychodzić to może dość łatwo, gdyż „zrodzony jest z posiewu Jowisza”¹³, inni natomiast zdają się działać zazwyczaj bezrefleksyjnie, spontanicznie, podążając bądź to za wzorcami nabytymi od rodziców, bądź naśladując mody i trendy, a jeśli ktoś mimo braku świadomej refleksji podąży właściwą drogą, to zawdzięcza to raczej szczęściu lub mądrym wzorcom, które bez namysłu naśladował. Pisze Cynceron:

¹³ Tamże.

[...] inaczej wygląda sprawa z nami, z których każdy wedle swego upodobania naśladuje tego albo innego, skłaniając się do jego zamiłowań oraz jego zasad życiowych. I tak przejęci przeważnie wskazaniami rodziców, dajemy się pociągnąć do ich sposobu bytowania i ich zwyczajów. Inni kierują się osądem gminu i najbardziej życzą sobie tego, co za najpiękniejsze uznaje większość. Niektórzy jednak dzięki jakiemuś szczęściu czy prawości swego charakteru, bez pouczeń ze strony rodziców poszli sami właściwą drogą życia. Lecz najrzadziej spotyka się takich ludzi, którzy odznaczając się już to dużym zasobem wybitnych zdolności, już to świetnym wykształceniem i wiedzą, już to jednym i drugim zarazem, mieli też dość czasu na to, by rozważyć, jaki mianowicie chcieliby obrać dla siebie kierunek życia¹⁴.

Cyceron wskazuje zatem na zasoby, które są niezbędne, by decyzja mogła być świadoma, są nimi zdolności, wiedza i czas. Zdolność i wiedza, o których tu mowa, to nic innego jak możliwość podjęcia autorefleksji oraz wiedza o tym, jak to zrobić. Potrzeba zatem otwartości umysłu, skłonności do namysłu, chęci podjęcia wysiłku poznawczego oraz metodycznego podejścia, zakładającego wiedzę o poszczególnych krokach, jakie należy w tej refleksji przebyć. Ponadto potrzebny jest czas. Odosobnienie zatem jest zwróceniem się ku tym wewnętrznym zasobom oraz ofiarowaniem sobie odpowiedniego czasu i miejsca.

Pierwszy etap jest wstępem, fazą przygotowania do rozważania. W sytuacji gdy klient zgłasza się z problemem decyzyjnym na sesję, de facto uczynił on już ten pierwszy krok: wyszedł z codzienności, oddalił się, ofiarował sobie czas i miejsce. W tej fazie rolą prowadzącego rozmowę jest wzmocnienie klienta w jego woli podjęcia trudu rozważenia dylematu oraz zwrócenie jego uwagi ku jego wewnętrznym zasobom. Pomocne tu mogą być takie pytania jak:

- Czego potrzebujesz, aby podjąć decyzję?
- Co potrzebujesz wiedzieć, umieć, zrobić itp., abyś mógł podjąć decyzję?
- Kiedy potrzebujesz podjąć tę decyzję? Ile sobie dajesz czasu?
- Co mogłoby być dla ciebie wsparciem w tym procesie?
- Jakie myśli będą cię wspierać, a jakie przeszkadzać?
- Czy kiedyś w przeszłości podejmowałeś już podobne decyzje? Co wówczas czułeś, co robiłeś, jakie skutki przyniosły te decyzje?

Osadzenie w sytuacji

U Ksenofonta czytamy, że Herakles na rozdrożu znalazł się, „kiedy z dziecka wyrósł już na młodzieńca. A więc w czasie kiedy młodzi ludzie stają się samodzielni i muszą jasno zdać sobie sprawę, czy pójdą przez życie drogą cnoty, czy też występku [...]”¹⁵. W tekście Cycerona odnajdujemy podobną uwagę, że Herkules „kiedy wchodził dopiero

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Ksenofont, dz. cyt., s. 76.

w wiek młodzieńczy, który to okres został dany przez naturę dla dokonania wyboru, na jaką kto ma wstąpić drogę życia [...]”¹⁶.

Kluczowa wydaje się tutaj sytuacja bycia w przełomowym momencie życia, w którym Herakles staje przed koniecznością wyboru drogi życiowej. Sama konieczność dokonania tego wyboru i moment tej decyzji nie są przypadkowe, są związane z procesem życia, którym rządzą naturalne prawa. Świat antyczny postrzegał ludzkie życie w kategoriach praw natury: te same prawa, które rządzą zjawiskami w przyrodzie, rządzą również ludzkim losem i życiem. Stąd głęboko zakorzenione przekonanie o cykliczności życia powiązanej z cyklicznością natury. Jedną z najstarszych koncepcji etapów życia jest koncepcja Pitagorasa, zgodnie z którą życie człowieka dzieli się na cztery okresy, analogiczne do czterech pór roku, gdzie każdy etap trwa 20 lat: dzieciństwo jako wiosna trwa do 20. roku życia, wiek młodzieńczy (lato) między 20. a 40. rokiem życia, następnie młodość, odpowiadająca jesieni, to czas od 40. do 60. roku życia, potem następuje starość (zima)¹⁷.

Inną wpływową klasyfikacją okresów życia w starożytności była tzw. klasyfikacja tygodniowa, którą upowszechnił Solon. Podzielił on życie człowieka na dziesięć siedmioletnich etapów. Do tej siódmkowej tradycji nawiązuje Arystoteles, według którego dojrzałość ciała osiąga się w 35. roku życia, duchową dojrzałość w wieku 49 lat, starość natomiast rozpoczyna się po 63. roku życia¹⁸. Podane przez Arystotelesa momenty przełomowe w życiu człowieka są wielokrotnością cyfry siedem. Wśród Rzymian wpływową koncepcją etapów życia była klasyfikacja zaproponowana przez Warrona, który wyróżnił pięć etapów życia, po piętnaście lat każdy: *pueritia* – od urodzenia do piętnastu lat, *adulescentia* – od szesnastu do trzydziestu lat, *inventus* – między trzydziestym a czterdziestym piątym rokiem życia, *senectus* – od czterdziestu sześciu do sześćdziesięciu lat oraz *senium* – rozpoczynające się po sześćdziesiątym roku życia i trwające aż do śmierci¹⁹.

Herakles znajduje się w szczególnym momencie swojego życia, stoi na rozdrożu symbolizującym sytuację przejścia z jednego etapu w kolejny w naturalnym cyklu życia. Ta cykliczność jest wpisana w życiowy proces i jako taka stoi ona poza sferą tego, na co człowiek ma wpływ. Jak podkreśla Philip Aries: „Dla człowieka dawnych czasów [...] życie było nieuchronną cykliczną ciągłością rozmaitych okresów, niekiedy wesołą, niekiedy melancholijną, ciągłością wpisaną raczej w powszechny abstrakcyjny porządek rzeczy niż w konkretną realną egzystencję [...]”²⁰. Chociaż samo przejście

¹⁶ Cynceron, dz. cyt., s. 390.

¹⁷ Zob. J. Jurkiewicz, *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość*, „Vox Patrum” 2011, nr 31, t. 56, s. 190.

¹⁸ Zob. Arystoteles, *Retoryka*, 1390b.

¹⁹ Zob. J. Jurkiewicz, dz. cyt., s. 194.

²⁰ Ph. Arries, *Historia dzieciństwa*, Warszawa 2010, s. 43.

przez poszczególne etapy życia było nieuchronnym procesem, na który człowiek nie ma wpływu, to rozpoznanie tego, w którym miejscu tego procesu się jest, oraz uchwycenie ważnych momentów przełomowych było przejawem mądrości i wymagało posiadania zdolności do refleksji. Herakles nie tylko dorósł w sensie biologicznym do wieku, w którym należy podjąć ważne życiowe decyzje, ale przede wszystkim zorientował się, że oto znalazł się na rozdrożu oraz że stoi przed koniecznością wyboru, który może mieć ogromne znaczenie dla tego, co się wydarzy w jego życiu później.

Pierwszym etapem podróży Heraklesa jest zatem rozpoznanie swojej sytuacji życiowej, uświadomienie sobie miejsca, w którym obecnie się znajduje, w perspektywie całego swojego życia. Rozeznanie wszystkich okoliczności, które miały wpływ na sytuację, w której obecnie znajduje się klient.

Na tym wstępnym etapie należy zadać pytania typu:

- W jakiej aktualnie sytuacji życiowej się znajduję?
- Jak przebiegało dotąd moje życie? Jakie ważne, kluczowe wydarzenia dotąd się pojawiły?
- Co dzieje się teraz w moim życiu? Co z tych rzeczy jest dla mnie ważne, mniej ważne, nieważne?
- W jaki sposób to, co się teraz w moim życiu dzieje, na mnie wpływa?
- Jakie okoliczności, wydarzenia doprowadziły mnie do obecnej sytuacji?
- Czego spodziewam się w przyszłości?

Wizualizacja opcji

„W pewnej chwili wydało mu się, że zbliżają się do niego dwie piękne kobiety”²¹ – pisze Ksenofont. Cynceron wspomina o wizji dwóch dróg: „siedząc tam, zobaczył dwie drogi, jedną wiodącą do Rozkoszy, drugą zaś do Cnoty”²².

Zarówno wizja dwóch pięknych kobiet, jak i dwóch dróg w metaforyczny sposób opisywały dylemat, przed którym stanął Herakles. W wizjach tych opis poszczególnych postaci odzwierciedlał istotę opcji i prowadzi do jasnego i konkretnego wglądu w sytuację: między czym a czym ma być dokonany wybór. Wizualizacja jest o tyle ważna, o ile angażuje całego człowieka. Widzimy, że Herakles żywo reaguje na widok pięknych kobiet, po wstępnej prezentacji pierwszej z nich z entuzjazmem zwraca się do niej z pytaniem o imię. Pokazuje to, że wizja ma charakter nie tylko czysto intelektualny, lecz również działa na zmysły i sferę emocjonalną.

Na tym etapie ważne jest zatem zwizualizowanie opcji, wyobrażenie sobie poszczególnych możliwych rozwiązań w postaci obrazu skrzyżowania dróg, postaci, zjawisk czy

²¹ Ksenofont, dz. cyt., s. 77.

²² Cynceron, dz. cyt., s. 390.

przedmiotów. Przyjrzenie się im oraz zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób wpływają na mnie.

Wizualizacja jako technika bazująca na pracy z wyobraźnią jest współcześnie powszechnie wykorzystywana zarówno w psychoterapii, jak i coachingu. Techniki wyobrażeniowe mogą być użyte na różnych etapach pracy z klientem. Stosuje się je najczęściej w celach diagnostycznych, w celu zintensyfikowania skuteczności oddziaływań terapeutycznych, ale także jako formy relaksacji. Techniki wizualizacji były znane już starożytnym filozofom, szczególnie rozwinięte zostały przez przedstawicieli szkoły stoickiej²³.

W pracy z wizją można zadać takie pytania lub polecenia:

- Wyobraź sobie siebie stojącego na rozdrożu. Co widzisz?
- Ile widzisz możliwych dróg?
- Jak te drogi są? Co się na nich znajduje? Czy są tam jacyś ludzie, przedmioty? Czy coś się na nich dzieje?
- Jeśli są tam jakieś postaci – opisz je. Co mówią? Jak się zachowują?
- Dokąd te drogi prowadzą?

Analiza językowa

Pierwsza z kobiet w wizji Heraklesa zwróciła się do niego, kreśląc perspektywę życia łatwego i przyjemnego. Gdy skończyła, „wysłuchawszy jej słów, Herakles zapytał: – Niewiasto, a jak ci na imię?”²⁴.

Na tym etapie procesu przechodzimy od wizji możliwych rozwiązań do próby ich zdefiniowania. Ten krok polega na próbie znalezienia odpowiednich słów, nazwania i nadania konkretnego językowego kształtu poszczególnym opcjom i możliwym scenariuszom, przed którymi stajemy. To, co na poziomie wizji było niewyraźnym kształtem, przeżyciem, metaforą, w procesie definiowania przybiera postać określonego kształtu, wyrażonego w języku. Proces ten ma znaczenie poznawcze i zarazem otwierające, gdyż dopiero gdy określimy dokładnie pytanie, możliwa staje się jakakolwiek odpowiedź, gdy nazwiemy problem, otwiera się możliwość znalezienia jego rozwiązania. Proces dookreślania wiąże się z wysiłkiem interpretacji, nadawania znaczenia metaforom, symbolom i obrazom. Przechodzenie z poziomu metafory na poziom rozmowy o konkretnych jest sporym wyzwaniem intelektualnym i wymaga czasu. W tej fazie można wspierać klienta takimi pytaniami:

- Jak nazwiesz poszczególne elementy twojej wizji?

²³ Zob. A. Binsztok, *Zastosowanie wizualizacji w procesach coachingowych*, [w:] D. Kopycińska, J. Korpysa (red.), *Współczesne problemy ekonomiczne*, Szczecin 2021, s. 140-151.

²⁴ Ksenofont, dz. cyt., s. 78.

- Co one symbolizują? Czego są metaforą?
- Co one mówią o twojej sytuacji? W jaki sposób odnoszą się do twojego problemu?
- Co to dla ciebie znaczy?

Analiza przekonań

Na pytanie Heraklesa o imię zapytana kobieta odpowiada mu w następujący sposób: „Moi przyjaciele nazywają mnie Szczęściem, moi wrogowie, aby mnie znieważać – Nieprawością”²⁵.

Warto zwrócić uwagę, czego Herakles dowiaduje się z tej odpowiedzi. W gruncie rzeczy nie dowiaduje się bezpośrednio od kobiety, kim ona jest. Ale już samo to, że owa zapytana o imię kobieta kluczy w odpowiedzi, powinno być dla Heraklesa sygnałem ostrzegawczym budzącym wątpliwości co do jej wiarygodności. Istotne wydaje się w jej odpowiedzi podkreślenie zależności między nastawieniem do niej ludzi a sposobem, w jaki jest ona przez nich nazywana. Innym imieniem nazywają ją nastawieni do niej wrogo, a innym ci, którzy sytuują się jako jej przyjaciele. Oznacza to, że na sposób nazywania ma wpływ nasze nastawienie. Dlatego na tym etapie procesu decyzyjnego należy przyjrzeć się naszym przekonaniom i ewentualnym uprzedzeniom, które mogą mieć wpływ na nasz sposób określania poszczególnych elementów rozważanej przez nas sytuacji.

Należy cofnąć się do przekonań i odczuć, które mogą określać sposób nazywania rzeczy. Służyć temu mogą następujące pytania:

- Dlaczego nazwałeś to (elementy wizji) w taki sposób?
- Jakie skojarzenia wywołują te określenia?
- Co czujesz, kiedy o nich myślisz?
- Jakie jest twoje emocjonalne nastawienie do poszczególnych opcji, rozwiązań, scenariuszy?
- Czy któraś z opcji / dróg / scenariuszy wywołuje u ciebie pozytywne uczucia? Co może być tego powodem?
- Czy któraś z opcji / dróg / scenariuszy wywołuje u ciebie negatywne uczucia? Co może być tego powodem?

Analiza krytyczna

Druga kobieta z wizji Heraklesa, o imieniu *Arete*, zwraca się do niego słowami: „zgodnie z prawdą przedstawię ci rzeczywistość, tak jak ją urządzili bogowie”²⁶.

²⁵ Tamże.

²⁶ Tamże.

Słowa te doskonale oddają istotę tego elementu procesu decyzyjnego. Na tym etapie bowiem należy przeanalizować możliwe scenariusze wydarzeń, jakie się zrealizują, w przypadku gdy podejmiemy określoną decyzję. Należy zastanowić się nad tym, jaki będzie najbardziej prawdopodobny przebieg zdarzeń, gdy postąpimy w sposób A, B lub C – w zależności od liczby możliwych opcji. Należy wziąć pod uwagę wszystkie okoliczności, które mogą mieć wpływ na realizację poszczególnych scenariuszy, oraz określić wszystkie możliwe konsekwencje danego wyboru, zarówno te, które mogą się pojawić w krótkim czasie, jak i te odwołane w dalekiej przyszłości.

W wizji Heraklesa *Arete* przedstawiła mu dwa możliwe scenariusze. Jeśli wybierze drogę proponowaną przez *Kakię*, to co prawda „w próżniactwie, w wykwie, w tłustym dobrobycie upływa im młodość”²⁷, lecz w konsekwencji tego wyboru „w nędzy i zaniedbaniu dożywają starości”²⁸. Droga ta najprawdopodobniej przybierze taki scenariusz, który Ksenofont oddaje w słowach: „Lekko wprowadzicie przewinęli się przez uciechy młodości, ale na starość zachowali dla siebie same zgryzoty”²⁹.

W przypadku wyboru drogi proponowanej przez *Arete* konsekwencją tego wyboru jest trud, wyrzeczenie i wysiłek, które są nieodzowną częścią procesu narodzin tego, co piękne i dobre. Następstwem jest stan, w którym „młodzi się cieszą z pochwały starszych, starsi są dumni z szacunku, jaki okazują im młodszy, z przyjemnością przypominają sobie swe dawne uczynki i z prawdziwym zadowoleniem wykonują prace bieżące. [...] Kiedy zaś nadejdzie przeznaczony losom kres życia, nie leżą w grobach zapomniani i pozbawieni honorów, ale po wieczne czasy pamięć ich kwitnie w pochwalnych hymnach”³⁰.

Herakles dostrzega nie tylko odległe w czasie konsekwencje wyboru drogi występu i drogi cnoty, lecz również zwraca uwagę na te bliskie następstwa. W przypadku wyboru życia rozwiązanego dostrzega konieczność dostarczania sobie coraz większych wrażeń i przyjemnych doznań, co w zasadzie czyni niemożliwym zaspokojenie coraz większych pragnień, co w konsekwencji czyni człowieka nieszczęśliwym. Droga cnoty, choć wymagająca wyrzeczeń, daje w konsekwencji już w młodości spokój i poczucie spełnienia, gdyż kroczący nią młodzieńcy „znajdują łaskę u bogów, zasługują na miłość przyjaciół, na cześć w ojczyźnie”³¹.

Analizę krytyczną wspierają takie pytania jak:

- Jakie będą konsekwencje wyboru X?
- Jakie będą konsekwencje w krótkim czasie i w dłuższej perspektywie?
- Gdy podejmiesz decyzję X, to kim będziesz / co będziesz robił / co będzie się działo za 5 lat? 10 lat? 20 lat?

²⁷ Tamże, s. 80.

²⁸ Tamże.

²⁹ Tamże.

³⁰ Tamże, s. 81.

³¹ Tamże.

- Co się wydarzy, gdy zdecydujesz X?
- Jaki to będzie miało wpływ na ciebie, twoich bliskich, współpracowników, innych ludzi?
- Jak będziesz się czuł, gdy zdecydujesz X?
- Co zyskasz, gdy zdecydujesz X?
- Co będziesz musiał poświęcić?
- Co możesz zrobić, aby stracić mniej w następstwie decyzji X?

Analiza aksjologiczna

Analiza krytyczna prowadzi do zasadniczego pytania o to, która z zarysowanych opcji jest najkorzystniejsza. Ksenofont przytacza opowieść o Heraklesie w rozmowie z Arystypem i podsumowuje ją słowami: „Ty zaś, mój Arystypie, powinieneś poważnie zastanowić się nad tym wszystkim, a następnie wziąć się do dzieła i o to się starać, co w przyszłym życiu będzie dla ciebie pożyteczne”³². I o odpowiedź na to właśnie zasadnicze pytanie (co w przyszłym życiu będzie dla ciebie pożyteczne) w całym procesie decyzyjnym chodzi. Jednakże aby na nie odpowiedzieć, trzeba oprócz uświadomienia sobie wszystkich możliwych konsekwencji poszczególnych wyborów zastanowić się nad wartościami, które urzeczywistniają się w tych wyborach.

Cyceron podaje istotne kryterium jako punkt odniesienia w określeniu tego, co jest dla człowieka prawdziwym pożytkiem. Pisze on:

przy takim zaś rozważaniu wszelkie postanowienia zapadać winny stosownie do natury każdego człowieka. Bo skoro dla wszelkich naszych postępów sprawdzian godziwości dobieramy – jak wyżej była mowa – wedle tego, z jakimi ktoś właściwościami przyszedł na świat, to w ustalaniu drogi całego żywota należy w tej sprawie dołożyć starań znacznie większych, byśmy przez cały jego ciąg mogli zostawać w zgodzie z sobą i nie wahać się z dopełnieniem żadnej powinności³³.

Analiza aksjologiczna prowadzić ma do określenia kluczowych wartości, pomiędzy którymi dokonujemy wyboru. Max Scheler zauważa, że wartości zmuszają niejako człowieka do preferencji, czyli do nieustannego wyboru wartości, którą uznajemy w danej sytuacji za ważną i którą przedkładamy nad inne³⁴. Preferencja oznacza bowiem, że realizacja jakiejś konkretnej wartości wiąże się z poświęceniem innej, uznanej przez nas za mniej ważną. Stajemy zatem przed koniecznością wyboru, którą wartość uznajemy za ważniejszą, a którą chcemy poświęcić dla realizacji tej uznanej za wyższą.

³² Tamże.

³³ Cyceron, dz. cyt., s. 391.

³⁴ Zob. M. Scheler, *Stosunek wartości „dobrej” i „złej” do pozostałych wartości i do dóbr*, [w:] W. Galewicz (red.), *Z fenomenologii wartości*, Kraków 1988, s. 62-84.

Konflikt decyzyjny ostatecznie na tym etapie należy sprowadzić do konfliktu wartości i swobodnego rachunku: jakie wartości są reprezentowane i realizowane w poszczególnych scenariuszach, między którymi wybieramy, oraz która z tych wartości jawi się nam jako ta dla nas najważniejsza.

W przypadku Heraklesa jego wybór ostatecznie sprowadza się do wyboru między dwiema wartościami i pytaniem o to, która z tych wartości jest dla niego ważniejsza. Używając słów *Arete* – „bogowie tak urządzili świat”³⁵, że nie ma możliwości osiąść jednego i drugiego równocześnie. Realizacja jednej wartości oznacza poświęcenie drugiej. Wybór jest więc istotny, gdyż tylko wybór bazujący na wglądzie w to, która z tych wartości jest dla nas ważniejsza, pozwoli nam – mówiąc słowami Cyncerona – „zostawać w zgodzie z sobą i nie wahać się z dopełnieniem żadnej powinności”³⁶.

W analizie aksjologicznej posłużyć możemy się pytaniami:

- Co jest dla ciebie najważniejsze w życiu?
- Ze względu na jaką wartość czujesz, że jest ważne, abyś podjął decyzję X, a jaka wartość jest ważna w decyzji Y?
- Która z tych wartości wydaje się dla ciebie ważniejsza?
- Jak mają się te wartości do tego, co dla ciebie jest najważniejsze?
- Co tracisz (jaką wartość poświęcasz), wybierając X, Y?
- Co zyskujesz (jaką wartość realizujesz), gdy wybierasz X, Y?
- Co czujesz, gdy wybierasz X, Y?
- Jak sądzisz, która z opcji jest tobie bliższa?

Zakończenie

Marta Ples-Bęben wyróżnia dwie podstawowe filozoficzne kategorie, które – zdaniem autorki – stanowią fundament praktyki doradztwa filozoficznego: są nimi krytyka i rozumienie³⁷. Autorka, wskazując źródła krytyki filozoficznej jako metody, określa ją szerzej, jako „postawę zakładającą szczególny stosunek do siebie, świata i drugiego człowieka. [...] Dostrzeganie złożoności, wielowymiarowości podejmowanego problemu, gotowość do zmiany zdania, świadomość cząstkowego charakteru swej wiedzy – oto niektóre z cech tak pojmowanej postawy krytycznej”³⁸. W ten sposób rozumiana krytyka ma zatem znaczenie nie tylko epistemiczne czy metodologiczne, ale również egzystencjalne, jako taka stanowić może narzędzie i cel procesu w ramach praktyki filozoficznej. Autorka artykułu wskazuje też na niezwykle rolę rozumienia

³⁵ Ksenofont, dz. cyt., s. 78.

³⁶ Cynceron, dz. cyt., s. 391.

³⁷ Zob. M. Ples-Bęben, *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241-255.

³⁸ Tamże, s. 247.

w filozoficznym namyśle, podobnie jak w przypadku kategorii krytyki rozumienie jest ujęte w szerszym, nieograniczającym się do konkretnego nurtu filozofii, znaczeniu. Jest to zatem postawa skierowana ku światu i ku własnemu życiu, która wychodząc poza to, co daje naukowy dyskurs, zwraca się ku odkryciu sensu. Rozumienie jest zatem nastawione na rozjaśnienie sensu, który umyka naukowej analizie,

akcentuje niedyskursywność życia, niedającą się zobiektywizować wyjątkowość ludzkiego losu. [...] Co jesteśmy w stanie pomyśleć lub powiedzieć na temat tego, co dane w bezpośrednim, jednostkowym doświadczeniu tego, co stanowi nieusuwalny element egzystencjalnego ludzkiego bytowania? Być może jedyną odpowiedzią może być milczenie, któremu towarzyszy wnikliwy wgląd?³⁹.

I to właśnie w milczeniu, jako jedynym środkiem wyrazu, gdy inne zawodzą, spotykają się zdaniem autorki krytyka i rozumienie w aspekcie praktyki filozoficznej. „W ten sposób filozoficzna postawa ufundowana na krytyce i rozumieniu, postawa, która może do tak rozumianego milczenia prowadzić, stanowi pogłębiony namysł nad sytuacją egzystencjalną człowieka i jego miejscem w świecie”⁴⁰.

Wspomniane kategorie krytyki i rozumienia znajdują swój praktyczny wyraz w proponowanej w metodzie pracy nad dylematem. Poszczególne elementy procesu prowadzą klienta przez fazy pogłębionej analizy krytycznej, przeplatanej elementami milczącego wglądu i medytacji, co w efekcie pozwoli mu dotrzeć do lepszego rozumienia swojej sytuacji i rozjaśnienia sensu dokonywanego wyboru. Początkowe fazy procesu w Y-Modelu mają charakter medytacyjny i sprzyjają pogłębieniu rozumienia sytuacji, w jakiej klient się znajduje. Następnie klient przechodzi do krytycznej refleksji, analizując możliwe ukryte nastawienia i przekonania, manifestujące się w języku i emocjach, a także podejmując pogłębioną krytyczną refleksję nad możliwymi konsekwencjami poszczególnych wyborów. W końcowej fazie procesu klient od krytycznej analizy przechodzi stopniowo do rozważania wartości, dzięki czemu zyskuje szerszą perspektywę oglądu i większe rozjaśnienie sytuacji wyboru.

Proponowany model pracy nad dylematem znaleźć może zastosowanie zarówno w czasie sesji doradztwa filozoficznego, jak i w pracy z klientem w procesie coachingowym, doświadczenie stanięcia przed ważną życiową decyzją może bowiem stać się przedmiotem pracy w obu wymienionych formach wsparcia. Mimo istotnych różnic dzielących coaching i doradztwo filozoficzne proponowany model pracy nad dylematem pozwala na użycie go jako narzędzia wspierającego klienta w procesie podejmowania ważnych decyzji, nie wychodząc równocześnie z ram określających coaching czy filozoficzne doradztwo. Istotnym elementem jest bowiem rola doradcy czy coacha jako moderatora procesu, osoby wspierającej, prowadzącej przez poszczególne etapy

³⁹ Tamże, s. 252.

⁴⁰ Tamże, s. 253.

rozważania problemu, pozostającego w niedyrektywnym modelu komunikacji. Owa niedyrektywność komunikacji jest istotna w coachingu, lecz również wydaje się ważnym wyznacznikiem dla doradcy filozoficznego. Jak zauważa Agnieszka Woszczyk:

Pomimo iż samo słowo doradztwo sugeruje związek z dawaniem rad, to jednak, podobnie jak w coachingu, należy uwydatnić, że filozof praktyk nie może brać odpowiedzialności za decyzje podejmowane przez podopiecznego, stąd powinien powstrzymać się od proponowania gotowych rozwiązań, w tym także udzielania wskazówek dotyczących tego, jak sam radził sobie z określonym problemem, by nie sugerować i nie ograniczać tym samym kreatywności podopiecznego. Element doradzania może dać o sobie znać, gdy chodzi o wybór technik pracy nad danym zagadnieniem, propozycję zalecanej lektury lub konkretnego zadania do wykonania⁴¹.

Warto podkreślić również, że proponowany Y-Model jest narzędziem do pracy z klientem, ale również do pracy indywidualnej. Twórcy współczesnego doradztwa filozoficznego wskazują, że do istoty tej formy wsparcia należy jego edukacyjna funkcja. Proces doradczy ma bowiem prowadzić w efekcie do sytuacji, gdy klient zyskuje kompetencje i umiejętności radzenia sobie z problemami w przyszłości. Celem zarówno doradztwa, jak i całej filozofii jest mądrość człowieka. Intencją doradcy winno być poznanie i zrozumienie wyznawanej przez klienta jego filozofii życiowej i pomoc w dotarciu do lepszego filozoficznego rozumienia samego siebie⁴². To w efekcie pozwoli mu w przyszłości lepiej sobie radzić z życiowymi problemami i da niezbędne doświadczenie i wewnętrzne zasoby do racjonalnego i mądrego rozstrzygnięcia życiowo doniosłych dylematów.

Bibliografia

- Arries Ph., *Historia dzieciństwa*, Warszawa 2010.
- Arystoteles, *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, tłum. H. Podbielski, Warszawa 2008.
- Bennewicz M., *Coaching i mentoring w praktyce*, Warszawa 2011.
- Binsztok A., *Zastosowanie wizualizacji w procesach coachingowych*, [w:] D. Kopycińska, J. Korpysa (red.), *Współczesne problemy ekonomiczne*, Szczecin 2021, s. 140-151.
- Cycon, *Pisma filozoficzne*, t. II, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1960.
- Jurkiewicz J., *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość*, „Vox Patrum” 2011, nr 31, t. 56, s. 185-197.
- Ksenofont, *Pisma sokratyczne*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1967.
- Kuniński M., *Filozofia jako praca Heraklesa/Herkulesa*, [w:] M. Cieśla-Korytkowska, O. Płaszczewska (red.), *Prace Herkulesa – człowiek wobec wyzwań, prób i przeciwności*, Kraków 2012, s. 295-314.
- Lahav R., *What is Philosophical in Philosophical Counseling?*, „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, s. 262-265.

⁴¹ A. Woszczyk, *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych koncepcji do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznymi*, [w:] A. Woszczyk, D. Olesiński (red.), *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*, Katowice 2013, s. 130 (127-142).

⁴² Zob. R. Lahav, *What is Philosophical in Philosophical Counseling?*, „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, s. 262-265.

- Ples-Bęben M., *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241-255.
- Robertson D., *Myśl jak rzymski cesarz. Praktykuj stoicyzm Marka Aureliusza*, Gliwice 2023.
- Scheler M., *Stosunek wartości „dobry” i „zły” do pozostałych wartości i do dóbr*, [w:] W. Galewicz (red.), *Z fenomenologii wartości*, Kraków 1988, s. 62-84.
- Spychała J., *Herakles, Jezus Chrystus i Lord Vader na rozstajnych drogach. O etycznym przesłaniu metody LEGO-LOGOS*, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna” 2013, t. II, nr 1, s. 54 (48-57).
- Spychała J., *Jaskinia. Droga rebeliantów*, Toruń 2019.
- Woszczyk A., *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych koncepcji do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznymi*, [w:] A. Woszczyk, D. Olesiński (red.), *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*, Katowice 2013, s. 130 (127-142).

Appendix

Herakles na rozstajnych drogach

Źródło: Ksenofont, *Pisma Sokratyczne*, przeł. L. Joachimowicz, Warszawa 1967, s. 76-81.

Prodikos, sofista, w swojej rozprawie o Heraklesie [...] powiada mianowicie, że kiedy Herakles z dziecka wyrósł już na młodzieńca, a więc w czasie kiedy młodzi ludzie stają się samodzielni i muszą jasno zdać sobie sprawę, czy pójdą przez życie drogą cnoty, czy też występku, udał się na miejsce samotne, usiadł i zaczął się wodzić z myślami, którą z dwóch dróg ma wybrać. W pewnej chwili wydało mu się, że zbliżają się do niego dwie piękne kobiety. Jedna z nich była wspaniała z wyglądu, szlachetnej natury, jej ciało zdobiła czystość, spojrzenie wstydlivość, a całą postać – skromność i biała szata. Druga, dobrze odżywiona i prawie opasła, o bujnych kształtach, miała twarz uszminkowaną w ten sposób, by się wydawała bardziej biała i bardziej różowa, niż była w rzeczywistości; postawę zaś taką, żeby wyglądała bardziej wyprostowana, niż była z natury, oczy szeroko otwarte, suknię tak przystrojoną, by jak najsilniej promieniowała z niej uroda młodości. Raz po raz przypatrywała się sobie i uważnie wzrokiem śledziła dokoła, czy ktoś nie patrzy na nią z podziwem, często spoglądała także na własny cień. W miarę jak się zbliżały do Heraklesa, pierwsza szła nadal wolno, nie przyspieszając kroku, druga natomiast, chcąc ją wyprzedzić, szybko podbiegła i przemówiła do niego:

– Widzę, Heraklesie, jak się wodzisz z myślami, którą drogę masz obrać w życiu. Jeżeli mnie weźmiesz za przyjaciółkę, poprowadzę cię drogą najprzyjemniejszą i najłatwiejszą, zakosztujesz wszelkich rozkoszy, a do końca życia nie doznasz żadnych przykrości. Przede wszystkim nie będziesz się martwić ani o wojnę, ani o trudy, ani o inne sprawy, ale jedyną twą troską będzie na to tylko zwracać całą uwagę, w jakim jedzeniu i picciu mógłbyś znaleźć największą przyjemność, z czego twe oczy, uszy, powonienie lub dotyk mogłyby doznać największej rozkoszy, z jakimi młodzieńcami obcując, mógłbyś

mieć największą uciechę, jak byś najprzyjemniej się wyspał na jak najmniejszym posłaniu i jak byś te wszystkie rozkosze potrafił zdobyć bez żadnego wysiłku. Jeśli cię kiedyś ogarnie niepokój, że zabraknie ci rzeczy, z których się rodzą owe rozkosze, nie bój się, nie dopuszczę do tego, abyś je musiał zdobywać za cenę trudów i męki, zarówno duszy, jak i ciała. Bądź pewny, że co tylko inni wypracują, ty z tego będziesz korzystał, będziesz miał wszystko, z czego mógłbyś ciągnąć korzyści. Ja bowiem swoim miłośnikom daję możliwość czerpania ze wszystkiego rozkoszy.

Wysłuchawszy jej słów, Herakles zapytał:

– Niewiasto, a jak ci na imię?

– Moi przyjaciele – odrzekła – nazywają mnie Szczęściem, moi wrogowie, aby mnie znieważać – Nieprawością.

W tej chwili przystąpiła do niego druga kobieta i rzekła:

– Ja także, Heraklesie, przychodzę do ciebie. Znam twoich rodziców, a twoją naturę poznałam już, kiedy byłeś dzieckiem. Dlatego też mam nadzieję, że jeśli pójdziesz drogą, która prowadzi do mnie, na pewno w pracy i trudzie dokonasz pięknych i chwalebnych czynów i jeszcze bardziej mnie wsławisz, tak że dzięki twoim dobrym uczynom okażę się jeszcze wspanialsza. Nie będę cię zwodzić obietnicami rozkoszy, ale zgodnie z prawdą przedstawię ci rzeczywistość, tak jak ją urządzili bogowie. Wiedz zatem, że żadnej rzeczy, które są dobre i piękne, nie użyczają bogowie ludziom za darmo – bez pracy i starań. Jeśli chcesz, aby bogowie byli dla ciebie łaskawi, musisz oddawać cześć bogom, jeśli chcesz, aby przyjaciele cię kochali, musisz przyjaciołom wyświadczać dobrodziejstwa, jeśli chcesz mieć poważanie w jakimś kraju, musisz być pożyteczny dla tego kraju, jeśli uważasz za punkt honoru, aby twoją cnotę podziwiała cała Hellada, musisz się starać, abyś się dobrze zasłużył Helladzie, jeśli chcesz, aby ziemia rodziła obfite plony dla ciebie, musisz uprawiać ziemię, jeśli uważasz za rzecz potrzebną, abyś się dorobił majątku na trzodzie, musisz doglądać trzody, jeśli dążysz do chwały wojennej i chcesz zdobyć potęgę, a wyzwalać przyjaciół i gromić wrogów, musisz nie tylko uczyć się samej sztuki wojskowej u znawców, lecz także przez ćwiczenie nabierać wprawy, jak z tej sztuki czynić praktyczny użytek, jeśli wreszcie chcesz mieć silne i zdrowe ciało, musisz je przyzwyczajając do uległości względem rozumu i ćwiczyć w trudach i znoju.

– W tym momencie – opowiada dalej Prodikos – Nieprawość przerwała jej i rzekła:

– Widzisz, Heraklesie, jak daleką i trudną drogę do radości ukazuje ci ta niewiasta? Ja jednak zaprowadzę cię łatwą i krótką drogą do szczęścia.

Odpowiedziała jej Cnota:

– O, nieszczęsna istoto! Jakie właściwie masz dobro? Jaką możesz mieć prawdziwą przyjemność, jeśli nic nie chcesz uczynić, aby ją zdobyć? Nie potrafisz nawet poczekać na pragnienie przyjemności, ale zanim się jeszcze obudzi, już się wszystkim w pełni

nasycasz, bo zanim poczujesz głód, już się najadłeś, zanim pragnienie, już się napiłeś, aby bardziej smakowały ci potrawy, wyszukujesz specjalnych kucharzy, abyś miała większą przyjemność w picciu, z dalekich krajów sprowadzasz drogocenne gatunki wina i nawet w lecie za pomocą śniegu starasz się chłodzić napoje; abyś zaś spała spokojnie, przygotowujesz nie tylko miękkie posłanie, lecz nadto łoża, a pod łożka podstawiasz kolebiące podkłady. W rzeczywistości bowiem pragniesz snu nie z powodu zmęczenia, lecz dla zabicia czasu i z braku zajęcia. Do rozkoszy zmysłowej pobudzasz się sztucznie, zanim obudzi się żądza, i w tym celu wymyślasz wszelkie możliwe sposoby, bez różnicy nasycasz swą żądzę, zarówno z mężczyzną, jak i z niewiastą. W ten sposób wychowujesz swych miłośników, że w nocy uprawiasz rozpustę, a najważniejsze godziny dzieńne spędzasz we śnie. Choć jesteś nieśmiertelna, bogowie jednak wyłączyli cię ze swego grona, a dobrzy ludzie żywią dla ciebie pogardę. Najprzyjemniejszym ze wszystkiego dźwiękiem dla człowieka jest pochwała własnej osoby, lecz ty jej nigdy nie słyszysz; najprzyjemniejszego widoku dla oka nie oglądasz, bo nigdy nie widziałas swego pięknego uczynku. I kto by dał wiarę twym słowom? Kto by ci pomógł w potrzebie? Kto rozumny miałby odwagę należeć do twego szalejącego grona? Twoi miłośnicy mają w młodości słabe i wycieńczone ciała, w późniejszym zaś wieku zgaszone dusze i otepiały umysły. W próżniactwie, w wykwincie, w tłustym dobrobyciu upływa im młodość, w nędzy i zaniedbaniu dożywają starości; muszą się wstydzić, kiedy pomyślą o tym, co dawniej czynili, i ciężarem przygniata ich to, co czynią obecnie. Lekko wprowadzie przewinęli się przez uciechy młodości, ale na starość zachowali dla siebie same zgryzoty. Ja natomiast obcuję z bogami, obcuję z dobrymi ludźmi i ani wiek, ani żadne piękne dzieło na ziemi nie dochodzi do skutku beze mnie. Jak nikt inny mam poszanowanie u bogów, mam je także u ludzi uczciwych. Jestem ulubioną towarzyszką artystów w ich twórczej pracy, dla panów – wierną strażniczką domów, łaskawą opiekunką dla niewolników, dobrą pomocnicą w dziełach pokoju, niezawodną sojuszniczką w działaniach wojennych, najlepszą z przyjaciółek. Moi miłośnicy znajdują przyjemność w prostych, niewyszukanych potrawach i napojach, ale też wstrzymują się od jedzenia i picia, dopóki nie czują potrzeby, sen mają słodszy niż ludzie nieutrudzeni i ani z niechęcią nie budzą się ze snu, ani dla snu nie zaniedbują swych obowiązków. Młodzi się cieszą z pochwały starszych, starsi są dumni z szacunku, jaki okazują im młodszy, z przyjemnością przypominają sobie swe dawne uczynki i z prawdziwym zadowoleniem wykonują prace bieżące. Za moim pośrednictwem znajdują łaskę u bogów, dzięki mnie zasługują na miłość przyjaciół, na cześć w ojczyźnie. Kiedy zaś nadejdzie przeznaczony losem kres życia, nie leżą w grobie zapomniani i pozbawieni honorów, ale po wieczne czasy pamięć ich kwitnie w pochwalnych hymnach. Jeśli więc, Heraklesie, potomku znakomitych rodziców, niezłomnie wytrwasz w takich trudach, zdobędziesz w nagrodę doskonałą pod każdym względem szczęśliwość.

Wybór Herkulesa

Źródło: Cyceron, *Pisma filozoficzne*, t. II, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1960, s. 389-391.

Gdy pytamy się zatem, co komu przystoi, powinniśmy wszystko to pojąć i dobrze sobie uświadomić. Najpierw jednakże każdy sam musi ustalić, kim chce zostać, jakie mieć właściwości i jakiego rodzaju życie prowadzić, a rozstrzygnięcie tych spraw jest najtrudniejsze ze wszystkich. Albowiem we wczesnej młodości, kiedy umysł jest jeszcze bardzo nieporadny, każdy postanawia, że spędzi życie tak, jak to sobie najwięcej umiłowal. Wdraża się tedy do pewnego określonego sposobu czy trybu życia wcześniej, niż był w stanie osądzić, co jest dlań najlepsze. Prodyk wspomina, jak czytamy u Ksenofonta, że Herkules – kiedy wchodził dopiero w wiek młodzieńczy, który to okres został dany przez naturę dla dokonania wyboru, na jaką kto ma wstąpić drogę życia – udał się na pustkowie, a gdy siedząc tam, zobaczył dwie drogi, jedną wiodącą do Rozkoszy, drugą zaś do Cnoty, długo namyślał się i wahał, którą z nich byłoby lepiej podążać. Otóż Herkulesowi, zrodzonemu z posiewu Jowisza, mogło się to może przytrafić, lecz inaczej wygląda sprawa z nami, z których każdy wedle swego upodobania naśladuje tego albo innego, składając się do jego zamiłowań oraz jego zasad życiowych. I tak, przejęci przeważnie wskazaniami rodziców, dajemy się pociągnąć do ich sposobu bytowania i ich zwyczajów. Inni kierują się osądem gminu i najbardziej życzą sobie tego, co za najpiękniejsze uznaje większość. Niektórzy jednak dzięki jakiemuś szczęściu czy prawości swojego charakteru, bez pouczeń ze strony rodziców poszli sami właściwą drogą życia. Lecz najrzadziej spotyka się takich ludzi, którzy odznaczając się już to dużym zasobem wybitnych zdolności, już to świetnym wykształceniem i wiedzą, już to jednym i drugim zarazem, mieli też dosyć czasu na to, by rozważyć, jaki mianowicie chcieliby obrać dla siebie kierunek życia.

Przy takim zaś rozważaniu wszelkie postanowienia zapadać winny stosownie do natury każdego człowieka. Bo skoro dla wszelkich naszych postępów sprawdzian go-dziwości dobieramy – jak wyżej była mowa – wedle tego, z jakimi kto właściwościami przyszedł na świat, to w ustalaniu drogi całego żywota należy w tejże sprawie do-łożyć starań znacznie większych, byśmy przez cały jego ciąg mogli zostawać w zgodzie z sobą i nie wahać się z dopełnianiem żadnej powinności. A ponieważ dla niniejszego zagadnienia największe znaczenie mają przyrodzone skłonności charakteru, a w następnej kolejności los, przeto przy wyborze sposobu życia trzeba na ogół uwzględnić jedno i drugie, choć z przyrodzeniem musimy liczyć się więcej; bo jest ono znacznie silniejsze i stateczniejsze, tak iż ma się niekiedy wrażenie, że los, sam jakby śmiertelny, walczy z nieśmiertelną naturą. Kto więc wszelkie swe zamiary życiowe dostosował do właściwości swej natury, byle tylko nie opacznej, niechaj już trwa przy tym niezmiennie, bo to mu najbardziej przystoi; chyba żeby przypadkiem zobaczył, że pomylił się

w wyborze drogi życiowej. Gdyby się tak zdarzyło, a zdarzyć się może, trzeba odmienić swe postanowienia i zamiary.

Wybór Heraklesa jako opowieść fundująca model pracy nad dylematem w doradztwie filozoficznym i coachingu

Abstrakt: Celem artykułu jest prezentacja autorskiej metody pracy nad dylematem w ramach sesji doradztwa filozoficznego lub coachingu. Opisywany model bazuje na narracji zaczerpniętej z antycznej opowieści o *Heraklesie na rozstajnych drogach*. Opowieść ta przywołuje postać młodego bohatera, który wchodząc w dorosłe życie, stoi przed koniecznością wyboru życiowej drogi. Analiza przypowieści pozwala na wyodrębnienie momentów stanowiących kolejne fazy procesu podejmowania decyzji. Rekonstruując owe kluczowe momenty, otrzymujemy model procesu decyzyjnego, nazwanego tu Y-Model, w nawiązaniu do greckiej litery ypsilon, symbolizującej rozstajne drogi. Element narracyjny pozwala przeprowadzić klienta przez poszczególne fazy refleksji nad problemem, co czyni z opisywanego modelu efektywne narzędzie wsparcia, dające głębszy wgląd i większe zrozumienie rozważanego dylematu.

Słowa kluczowe: doradztwo filozoficzne, coaching, praca nad dylematem, proces decyzyjny, narzędzia coachingowe

The Herakles' es Choise as a story founding a model of work on a dilemma in philosophical counseling and coaching

Abstract: This article introduces the Y-Model, a novel method employed within the context of philosophical counseling or coaching sessions to address dilemmas faced by individuals. Drawing inspiration from the ancient tale of Heracles at the crossroads, wherein a young hero confronts the pivotal task of selecting his life's path, this model deconstructs the narrative to identify key decision-making phases. By reconstructing these pivotal moments, the Y-Model, symbolized by the Greek letter "epsilon," signifying the crossroads, offers an effective support tool for guiding clients through thoughtful reflection on their predicaments. This approach fosters deeper insight and heightened understanding of the dilemmas at hand.

Keywords: philosophical counselling, coaching, working on a dilemma, decision-making process, coaching tools

Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching

W świecie, w którym najwyższą wartość przypisuje się praktycznym umiejętnościom i skuteczności, filozofia może się wydawać dyscypliną odległą, archaiczną i całkowicie bezużyteczną. Równocześnie cieszyć może to, że coraz więcej osób zaczyna dostrzegać, że refleksja zakorzeniona w filozofii może przynieść głębsze zrozumienie siebie i swojego miejsca w świecie, pomagając w rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu decyzji i osiągnięciu osobistego rozwoju. Daje to podstawy do tworzenia nowych, alternatywnych do tradycyjnych podejść, form psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia człowieka. Zarówno doradztwo filozoficzne, jak i filozoficzny coaching wykraczają poza tradycyjne podejście do psychoterapii i koncentrują się na filozoficznym dialogu między klientem a doradcą. Ten filozoficzny dialog służy nie tylko rozwiązywaniu problemów, ale także pobudza klientów do refleksji nad sensem i znaczeniem swojego życia. Doradca i coach filozoficzny wspiera klientów w odkrywaniu ich własnych przekonań, wartości i celów, co umożliwia budowanie autentycznego życia. Wartość filozofii polega przede wszystkim na jej zdolności do prowokowania refleksji na temat głębszych aspektów ludzkiego doświadczenia, takich jak sens życia, szczęście, wartości czy powinności. Poprzez odkrywanie i analizę fundamentalnych pytań filozoficzne podejście dostarcza głębszego zrozumienia siebie i otaczającego nas świata, stając się inspiracją do pozytywnych zmian i osiągnięcia sukcesów.

[ze Wstępu]

ISBN 978-83-7842-539-7

