



Aleksandra Golecka

Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego

 <https://orcid.org/0000-0003-3243-4922>

Korneliusz Okoń

Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego

 <https://orcid.org/0009-0006-2881-3363>

Julian Strzałkowski

Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego

 <https://orcid.org/0009-0000-8879-0550>

Doradztwo filozoficzne w rozumieniu Polskiego Towarzystwa Doradztwa Filozoficznego

Philosophical Counseling in the Understanding of the Polish Philosophical Counseling Association

Abstract: In this article we present a philosophical argumentation in order to justify the definition of philosophical counseling formulated by the Polish Philosophical Counseling Association. This profession was presented as a post-modern form of dialogical counseling, based on a process of philosophizing. We consider this process both as a form of logical analysis and accompanying clients through the process of philosophizing. This can be achieved by being fully present with the clients. This presence can create a space for existential questions, for better and wider understanding of the client's inner world discussed during session topics, and for discovering their unique life philosophy. We also present the methodology of philosophical counseling and the obligatory competences which a philosophical counselor should possess.

Keywords: philosophical counseling, practical philosophy, dialogical counseling, dialogical methods

Wstęp

Doradztwo filozoficzne to profesja, która wciąż nie zakorzeniła się w zbiorowej świadomości Polek i Polaków, mimo że na świecie jest już obecna od około czterdziestu lat¹. Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego (PTDF) to stowarzyszenie mające na celu promocję w kraju tej dziedziny pracy z ludźmi. Wypracowało i udostępniło na swojej stronie internetowej następującą definicję doradztwa filozoficznego: „Doradztwo filozoficzne jest praktyką służącą rozwojowi świadomości w zakresie założeń myślowych, zasad postępowania, wartości oraz wyboru strategii życiowych lub biznesowych. Doradca filozoficzny nie daje rad, lecz w dialogicznym spotkaniu tworzy warunki do poszukiwania nowych perspektyw w rozumieniu danej sytuacji. Jest też gotowy do towarzyszenia w sytuacjach egzystencjalnie trudnych (żałoba, choroba, poczucie winy), może stać się powiernikiem trudnych spraw lub rozterek. Filozofia dysponuje wieloma teoriami, metodami i narzędziami służącymi pogłębieniu rozumienia siebie, dokonywaniu przemyślnych, odpowiedzialnych moralnie wyborów, konfrontowaniu się z trudnymi doświadczeniami życiowymi, a także rozwijaniu kultury myślenia oraz posługiwania się słowem w dialogu lub dyskusji. Doradca nie opiera się więc na jednej, »ulubionej« koncepcji filozoficznej, lecz oferuje możliwość korzystania z różnorodnych podejść w celu pogłębienia namysłu i poszerzenia horyzontów”².

Niniejszym artykułem, jako członkowie PTDF, pokazujemy źródłową, naukową podbudowę wypracowanej przez Towarzystwo definicji. Tekst dzieli się na trzy segmenty. W pierwszym wskazaliśmy cechy charakterystyczne doradztwa filozoficznego oraz jego cechy wspólne z innymi formami poradnictwa. Podjęliśmy tematykę niedyrektywności przedstawianej tu profesji oraz specyfiki pracy doradcy filozoficznego. Drugi segment tekstu dotyczy aspektów pracy filozofa praktyka wykraczających często poza krytyczno-logiczny namysł, mianowicie towarzyszenia klientowi w trudnych sytuacjach i dylematach³. W tym aspekcie ujawnia się też praca doradczofilozoficzna,

¹ J. Szulińska: *Eckharta Ruschmanna „Doradztwo filozoficzne”*. „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. 9, nr 3 (35), s. 219.

² Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego. Oficjalna strona Stowarzyszenia. <https://doradztwofilozoficzneptdf.wordpress.com/> [dostęp: 1.06.2023].

³ W literaturze przedmiotu istnieje wiele określeń na osoby korzystające z usług doradcy filozoficznego (na przykład „klient”, „radzący się”, „Osoba odwiedzająca”, *counselee*). W artykule korzystamy z dwóch: „klient” i „Osoba odwiedzająca”.

która nie jest nastawiona na konkretne rezultaty. W trzeciej części artykułu prezentujemy metodykę pracy doradcy filozoficznego.

Niedyrektywność i filozofowanie jako znaki szczególne doradztwa filozoficznego

W pierwszym zdaniu definicji podanej przez PTDF podkreśla się, że: „Doradztwo filozoficzne jest praktyką służącą rozwojowi świadomości w zakresie założeń myślowych, zasad postępowania, wartości oraz wyboru strategii życiowych lub biznesowych”. Praca z klientem w każdym z wymienionych obszarów wymaga stworzenia odpowiednich warunków, które odróżniają doradztwo filozoficzne od innych dziedzin pracy z ludźmi, a także pokazuje odmienność podejścia proponowanego przez PTDF na tle innych sposobów rozumienia doradztwa filozoficznego.

Punktem wyjścia naszych rozważań będzie następujące zdanie z definicji, wskazujące na czynności, które mogą wydawać się sprzeczne z określeniem „doradztwo”: „Doradca filozoficzny nie daje rad, lecz w dialogicznym spotkaniu tworzy warunki do poszukiwania nowych perspektyw w rozumieniu danej sytuacji”. Niedawanie rad odnosi się do niedyrektywnego sposobu pracy, który według PTDF jest ważny dla praktyki doradcy filozoficznego. Niedyrektywność w ogólnym sensie nie jest wyróżnikiem omawianego sposobu pracy z ludźmi, ponieważ korzystają z niej na przykład coaching⁴ czy też terapie humanistyczne (między innymi terapia rogeriańska⁵). Dopiero szczegółowa analiza pokazuje odmienność doradztwa filozoficznego od innych metod.

Agnieszka Woszczyk pisze, że coachingowe podejście można włączyć do praktyki doradczofilozoficznej, lecz zaznacza: „To klient może określać,

⁴ Zob. J. Żukowska: *Naukowe ujęcie coachingu*. W: *Człowiek w organizacji. Teoria i praktyka*. Red. P. Wachowiak. Wydawnictwo SGH, Warszawa 2012, s. 271–280; A. Koszałka: *Coaching jako niedyrektywna forma wsparcia osób dorosłych w rozwoju kariery*. „Dyskursy Młodych Andragogów” 2017, nr 18, s. 159–170.

⁵ „Terapeuta jest niedyrektywny i nie interpretuje ani nie radzi, zachęcając jedynie do jaśniejszego formułowania myśli. Głównym założeniem jest, że pacjent poradzi sobie najlepiej z własnymi problemami, a terapeuta może najwyżej stworzyć sprzyjającą, akceptującą atmosferę, w której można je zbadać i wyjaśnić”. W. Sikorski: *Psychoterapia. Wybrane formy i techniki*. Oficyna Wydawnicza Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie, Nysa 2005, s. 166.

czy dany sposób pracy jest akceptowalny dla niego, czy też nie, doradca zaś nie powinien narzucać metodyki prowadzenia sesji, oczywiście w ramach, na jakie praca filozoficzna pozwala⁶. Wcześniej w tekście pokazuje, że doradca może skorzystać czasami z „dyrektywnego rysu”, na przykład kiedy chce skonfrontować jednostkowe doświadczenie Osoby odwiedzającej z „obiektywnymi uwarunkowaniami egzystencji – skończonością człowieka, ograniczonym wpływem na rzeczywistość, który nie przekreśla odpowiedzialności za podejmowane wybory, ale może niwelować poczucie winy związane z przypisywaniem sobie zbyt dużego, bo wykraczającego poza ludzkie możliwości sprawstwa⁷. Wskazany element dyrektywny nie przekreśla więc zasady niedyrektywności, lecz jest w gruncie rzeczy filozoficzną interwencją, która rozszerza refleksję, włączając w nią nowe informacje i elementy. Doradca filozoficzny może korzystać z pomysłów o charakterze dyrektywnym, nie powinny one jednak prowadzić do narzucania rozwiązań, przekonań i światopoglądu, lecz poszerzać horyzont rozważań i stymulować do dalszych refleksji. Aspekt ten jest ważny, ponieważ nie tylko pozwala odróżnić działanie coachingowe od doradczofilozoficznego, lecz także umożliwia przypisanie omawianej profesji do odpowiedniego rodzaju poradnictwa, co ma ścisły związek z proponowanym przez PTDF rozumieniem niedyrektywności.

W artykule *Powrót do filozofii? Rzecz o poradnictwie filozoficznym* Agnieszka Zembrzuska dokonuje zestawienia sposobów pracy doradcy filozoficznego z trzema wyróżnionymi przez Alicję Kargulową sposobami pracy w obszarze poradnictwa: dyrektywnym, liberalnym i dialogowym. Pierwszy z nich stawia na zewnątrzsterowność, a więc dawanie gotowych rozwiązań i przymus dostosowania się do tego, co zostało uznane za właściwe przez prowadzącego sesję/proces. Liberalne podejście do doradztwa bazuje na psychologii humanistycznej (między innymi teoriach Carla Rogersa i Abrahama Masłowa) i zakłada, że człowiek sterowany jest przede wszystkim siłami wypływającymi z jego wnętrza, lecz swoimi działaniami dąży również do pewnej równowagi z tym, co na zewnątrz (do tzw. homeostazy). Równowagę tę pozwala utrzymać trzeci czynnik, którym jest świadomy wybór wartości⁸. Poradnictwo dyrektywne stawia więc na odgórne wytyczne, kierowanie, a poradnictwo liberalne – na naturalny rozwój klienta, zgodnie

⁶ A. Woszczyk: *Żaloba, rozpacz, śmierć – analiza przypadku. Próba dookreślenia specyfiki pracy doradczofilozoficznej*. „Studia Philosophiae Christianae UKSW” 2018, T. 54, nr 3, s. 53.

⁷ Ibidem, s. 45.

⁸ A. Zembrzuska: *Powrót do filozofii? Rzecz o poradnictwie filozoficznym*. W: *Poradnictwo w kulturze indywidualizmu*. Red. E. Zierkiewicz, V. Drabik-Podgórna. Oficyna Wydawnicza Atut, Wrocław 2010, s. 106–107.

z przekonaniem, że – jak zauważa Alicja Czerkawska – „Człowiek, dysponując wolnością wyboru, potrafi kierować swoim losem. Doradca służy mu jedynie wsparciem psychicznym”⁹. Liberalny doradca tworzy przestrzeń do tego, aby człowiek mógł się wyrazić i samodzielnie odkryć rozwiązanie problemu przy użyciu własnych zasobów. Jest to skrajna forma niedyrektywności, która bazuje na przekonaniu, że rozwój człowieka jest naturalny i z biegiem czasu klient w odpowiednim środowisku znajdzie najlepsze dla siebie rozwiązanie. Ten rodzaj poradnictwa przypomina coaching, który bazuje na terapii rogeriańskiej skoncentrowanej na kliencie¹⁰.

Oprócz poradnictw dyrektywnego i liberalnego Kargulowa wyróżnia poradnictwo dialogowe, które według Zembrzuskiej jest najbliższe pracy doradczofilozoficznej. W doradztwie dialogowym nie stawia się ani na kierowanie, ani na wyłącznie naturalny rozwój. Natomiast korzystając z założeń psychologii poznawczej i antropologii historycznej, pokazuje się człowieka jako istotę względnie wolną (był autonomiczny, jednocześnie jednak przynależy do społeczeństwa). Taki człowiek dokonuje licznych wyborów, ale jest również uwikłany w liczne zależności. Egzystencja jednostki opiera się zatem na dialektyce świata wewnętrznego i zewnętrznego (taki charakter ma na przykład „dyrektywna” interwencja proponowana przez Woszczyk). Tym, co według Zembrzuskiej łączy poradnictwo dialogowe z doradztwem filozoficznym, są: 1) czynnik społeczny przejawiający się w partnerskiej relacji Osoby odwiedzającej i doradcy, a celem sesji jest niekoniecznie rozwiązanie problemu, a ukazanie go w szerszym kontekście; 2) badanie oraz próba zrozumienia współzależności i złożoności zjawisk i problemów, które nie występują w izolacji, a w konkretnym środowisku; 3) stosowanie symulacji, prognoz i przewidywań w celu uczenia się, dystansowania się do problemów i lepszego samopoznania; 4) możliwość stosowania doraźnego (choć doradztwo filozoficzne może być też długoterminowe); 5) praca z problemami związanymi z tzw. luką ludzką, czyli osamotnieniem, wynikającym ze zbyt dużego napływu wiedzy, informacji i z nadmiaru możliwości cywilizacyjnych¹¹.

Zembrzuska wyróżnia w swoim tekście trzy nurty w ramach poradnictwa dialogowego i zestawia te nurty z dziedziną doradztwa filozoficznego. Są to: „poradnictwo życia H. Kai, poradnictwo życiowe M. Kulczyckiego oraz poradnictwo biodromalne słowackiego badacza J. Koščo”¹². Każde z tych

⁹ A. Czerkawska: *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*. Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2013, s. 78.

¹⁰ Zob. A.M. Zemełka: *Wczesna historia coachingu: poszukiwanie definicji i interferencji idei*. „Forum Oświatowe” 2016, nr 28 (2), s. 99–120.

¹¹ A. Zembrzuska: *Powrót do filozofii?...*, s. 107.

¹² Ibidem, s. 108.

podejść dotyka tematów filozoficznych, takich jak sens życia, wszelkie zagadnienia egzystencjalne czy aksjologiczny wymiar człowieka. Jak zauważa Czerkawska, nurty te między innymi wchodzą w obszar tzw. poradnictwa egzystencjalnego, którego cechami charakterystycznymi są: długoterminowość, nastawienie na sytuację radzącej się osoby oraz jej stany wewnętrzne, poszerzanie perspektywy w kontekście różnych sfer życia i badanie podstaw egzystencji. Cele poradnictwa egzystencjalnego to natomiast: towarzyszenie człowiekowi w konkretnej sytuacji życiowej, podtrzymywanie na duchu Osoby odwiedzającej, wspieranie rozwoju osobowości, pobudzanie do aktywności i odpowiedzialności za swoje życie, szukanie porozumienia pomiędzy wnętrzem klienta a światem zewnętrznym¹³. Czerkawska swoje rozważania podsumowuje następująco: „można powiedzieć, że w poradnictwie egzystencjalnym kluczową sprawą jest, aby osoba radząca mogła przyjrzeć się sobie, określić, kim jest, i podjąć decyzję co do ewentualnej zmiany siebie i swojego życia”¹⁴. Wskazane do tej pory części wspólne doradztwa filozoficznego oraz poradnictwa dialogowego i egzystencjalnego odpowiadają podejściu PTDF.

W kontekście niedyrektywności doradztwa filozoficznego warto podkreślić, że jest ono poradnictwem w rozumieniu ponowoczesnym. Oznacza to, że klient w trakcie korzystania z tej formy wsparcia nie dostaje gotowych rozwiązań, a jedynie zostaje poszerzony jego sposób patrzenia na problem, świat i siebie, co oczywiście może doprowadzić do rozwiązań praktycznych, ale nie musi. Zembruska zaznacza, że w tego typu praktykach poradniczych „[p]roces doradczy nie tylko nie musi zakończyć się podejmowaniem określonych działań, ale nawet niekoniecznie o to musi w nim chodzić”¹⁵. Wątek ten zostanie poddany głębszej refleksji w kolejnej części artykułu.

Przytoczone informacje łączą doradztwo filozoficzne z konkretnym sposobem rozumienia poradnictwa, lecz nie świadczą jeszcze o tym, że doradztwo filozoficzne jest osobną profesją. Kluczowe jest zrozumienie tego, co kryje się pod słowem „filozoficzne”. Dopiero filozoficzny aspekt doradztwa pozwala mówić o autonomiczności i zasadności istnienia takiej formy pracy z człowiekiem. Zembruska w swoim tekście wskazuje, że zalecane jest, aby doradca filozoficzny miał wykształcenie filozoficzne¹⁶. PTDF stoi na stanowisku, że takie wykształcenie jest potrzebne, lecz równie ważna jest umiejętność korzystania z filozofii w sposób praktyczny, a nie tylko

¹³ A. Czerkawska: *Poradnictwo egzystencjalne...*, s. 86–87.

¹⁴ Ibidem, s. 87.

¹⁵ A. Zembruska: *Powrót do filozofii?...*, s. 110–111.

¹⁶ Ibidem, s. 113.

znajomość koncepcji i historii myśli¹⁷. Współcześnie istniejące kierunki studiów z zakresu coachingu i doradztwa filozoficznego przygotowują ludzi do tego typu pracy. Praktyczna umiejętność, którą powinien posiadać doradca filozoficzny, to tworzenie środowiska służącego podjęciu dialogu filozoficznego. Jak pisze Woszczyk, w doradztwie filozoficznym „przez towarzyszenie w przeżywaniu otwiera się przestrzeń dla zadawania głębokich pytań, zbierania wniosków z doświadczeń, zachęcania do przedstawienia ich interpretacji i ukazywania (również w oparciu o wybrane koncepcje filozoficzne) wagi tego typu przeżyć dla formowania się dojrzałego, pełnego bycia i rozumienia ludzkiej kondycji”¹⁸.

Stworzenie środowiska sprzyjającego toczeniu dialogu filozoficznego wymaga, jak pisze Marta Ples-Bęben, odpowiedniej relacji „poziomej”, która – w odróżnieniu od „pochyłej” – sprawia, że dwa podmioty (tu: doradca i jego klient) są równe sobie¹⁹. Dopiero wtedy, gdy mamy do czynienia z relacją „poziomą”, możemy mówić o przestrzeni pozwalającej na prawdziwą pracę filozoficzną. I dalej: „Buber nazywa taki typ relacji – opartej na podmiotowości, równoprawności i równoważności tych, którzy ją konstytuują – relacją Ja-Ty. Tylko ona daje możliwość wspólnego filozofowania i tylko w niej może urzeczywistnić się wspólnota zaangażowania w dążenie ku poznaniu i prawdzie”²⁰. Według badaczki wspomniane filozofowanie to połączenie krytycznego myślenia i rozumienia. W pierwszym z nich chodzi przede wszystkim o unikanie dogmatyzmu i podążanie w kierunku prawdy, analizę rozmaitych stanowisk i punktów widzenia, ale bez zadowalania się mniemaniami. Należy dbać, aby nie pominąć niczego ważnego w analizie, oraz umieć dojrzeć wszelkie zależności zewnętrzne, w które jednostka jest uwikłana (na przykład funkcjonowanie świata i relacje międzyludzkie). Podczas tego typu aktywności odkrywamy ludzkie ograniczenia, a także obszary, które wymykają się racjonalnemu namysłowi²¹. Rozumienie natomiast dotyczy obszaru, w którym spotykamy się z osobistym, jednostkowym doświadczeniem człowieka. Takiego doświadczenia nie sposób zredukować do racjonalnej analizy ani uśrednić i sprowadzić do tego, co powszechne. W tych momentach dialog musi ustąpić miejsca milczeniu i umożliwieniu

¹⁷ Stąd też w statucie Towarzystwa zapisano, że jednym z warunków członkostwa jest posiadanie wiedzy i doświadczenia w zakresie doradztwa filozoficznego. *Statut[.] Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego*. <https://doradztwofilozoficzneptdf.wordpress.com/statut/> [dostęp: 1.06.2023], rozdz. III, pkt 3, ppkt b.

¹⁸ A. Woszczyk: *Żaloba, rozpacz, śmierć...*, s. 48.

¹⁹ M. Ples-Bęben: *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*. „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 244. <https://doi.org/10.14746/se.2020.57.17>.

²⁰ Ibidem.

²¹ Ibidem, s. 247–249.

Osobie na przeżycie tego, czego nie da się zwerbalizować. W tym aspekcie ujawnia się dynamika ważna dla procesu doradczofilozoficznego, jest tu miejsce zarówno na krytyczną analizę, jak i na pracę milczeniem, które wynika ze zrozumienia unikalności sytuacji egzystencjalnej klienta²². Cechy pracy doradcy filozoficznego w jej rozumieniu przez PTDF są spójne z tym, co przedstawiła Ples-Bęben. Co istotne, nie ukazała ona filozofowania jako wyłącznie logiczno-analitycznej pracy, lecz jako szerszą aktywność obejmującą również kwestie wymykające się tego typu analizie. We wspomnianym rozumieniu doradztwo filozoficzne to praca ciszą i obecność przy kliencie, towarzyszenie mu w pogłębianiu i poszerzaniu obszarów wybranych przez niego na sesję/proces (więcej o tym w drugiej części artykułu).

Ważna jest różnica pomiędzy poradnictwem egzystencjalnym a doradztwem filozoficznym. Filozofowanie może być elementem tego pierwszego, dlatego też wysnuwany bywa wniosek, iż są to w istocie te same profesje. Czerkawska w swojej monografii zaznacza jednak wyraźnie, że prezentowana przez nią praktyka wywodzi się z filozofii egzystencjalnej i na niej bazuje²³. Z kolei w definicji PTDF zaznacza się, że „Doradca nie opiera się [...] na jednej, »ulubionej« koncepcji filozoficznej, lecz oferuje możliwość korzystania z różnorodnych podejść w celu pogłębienia namysłu i poszerzenia horyzontów”. Ograniczenie się do jednego nurtu jest więc sprzeczne z obranymi przez Towarzystwo założeniami doradztwa filozoficznego. Metody pracy używane w poradnictwie egzystencjalnym są stosowane również w procesach doradczofilozoficznych, lecz wyłącznie wtedy, kiedy przedmiot sesji tego wymaga. Zakres problemów, jakie można poruszać na spotkaniach z doradcą filozoficznym, jest zdecydowanie szerszy niż tych, których dotyczy poradnictwo egzystencjalne. Zembruska w swoim artykule wśród tematów doradztwa filozoficznego, poza tematami *stricte* związanymi z filozofią egzystencjalną (poszukiwanie sensu życia, sytuacje graniczne, głębsze rozumienie siebie, odpowiedzialność, powołanie życiowe), wymienia również kwestie dotyczące etyki i moralności, rozwoju zawodowego i kariery, relacji interpersonalnych czy pracy nad nieścisłościami argumentacyjnymi i błędami myślowymi²⁴. Wachlarz możliwości i zbiór zagadnień może być jeszcze bogatszy, jeśli rozszerzymy go o metody pracy oraz perspektywy, jakie są wynikiem uwzględniania różnych koncepcji filozoficznych. Widoczne staje się wtedy, jak szeroki zakres działania ma (i może mieć) doradztwo filozoficzne w jego rozumieniu przez PTDF. (Temat ten jest rozwinięty we fragmencie artykułu dotyczącym metodyki pracy doradcy filozoficznego).

²² Ibidem, s. 249–253.

²³ A. Czerkawska: *Poradnictwo egzystencjalne...*, s. 25–50.

²⁴ A. Zembruska: *Powrót do filozofii?...*, s. 112–113.

Poza rezultatem Cisza, obecność i głębia w doradztwie filozoficznym

Wagę nastawienia na bycie, a nie tylko krytyczną analizę, w spotkaniu z Osobą odwiedzającą filozofa podkreśla także doradczyni filozoficzna Silvia Bakirdjian²⁵. Zauważa ona tendencję, by wyżej cenić sposób uprawiania filozofii koncentrujący się na przekonywaniu drugiej strony do swojego stanowiska, angażowaniu się w robiące wrażenie debaty oraz kolekcjonowanie koncepcji. Za dojrzałą uważa jednak większą powściągliwość w intelektualizowaniu i nieprzytłaczanie klienta słowami, to bowiem umożliwi mu dotykanie doświadczenia, które trudno zwerbalizować, porównać, sklasyfikować.

Bakirdjian zwraca uwagę na dwa sposoby podejścia do sesji filozoficznej. W jednym z nich doradca, słuchając, jednocześnie zastanawia się, jaką doktrynę mógłby zaoferować Osobie odwiedzającej. W drugim nastawieniu doradczyni przede wszystkim słucha, empatycznie „osłuchuje” i dopiero kiedy empatia osiąga punkt kulminacyjny, przechodzi do podsumowującej mowy, w której używa filozoficznych objaśnień.

Filozofka odróżnia podejście obiektowe, fascynację rzeczami i tym, jak działają, od relacyjnego ujęcia, uwzględniającego emocjonalne powiązanie i odniesienie²⁶. Stawia w końcu pytanie o samo myślenie, inspirację czerpie przy tym z Heideggera i Lévinasa. Zauważa, że często człowiek sięga po nawykowe umysłowe wzorce zamiast myśleć autentycznie. Bakirdjian wskazuje na niebezpieczeństwo przeżycia życia bez namysłu nad tym, o czym w ogóle warto myśleć, a tym samym na ryzyko utraty kontaktu z naszą najgłębszą świadomością. Warunkiem wstępnym prawdziwego myślenia jest, zdaniem filozofki, odwrócenie zwykłej świadomości, a „skok w otchłań, który zakłada głęboka wewnętrzna przemiana, ma wiele wspólnego z ciszą”²⁷. Jesteśmy przyzwyczajeni do funkcjonowania w trybie zadaniowym, a w nim

²⁵ W artykule *The Awakening of Anima in Philosophical Counseling* Silvia Bakirdjian zajmuje się jakościami, które wносить może do praktyki filozoficznej *anima*. Opisuje różne podejścia do filozofowania powiązane z płcią. Wspomniane nastawienie na bycie prezentuje jako coś, co wnoszą kobiety, w opozycji do dominującego, „męskiego” sposobu uprawiania filozofii. Jednocześnie zgadza się z Lou Marinoffem, że wznioślejsze (ang. *elevated*) praktyki duchowe nie są zarezerwowane wyłącznie dla określonej płci: „The soul has no gender”. S. Bakirdjian: *The Awakening of Anima in Philosophical Counseling*. W: *Women in Philosophical Counseling*. Red. L. De Paula, P. Raabe. Lexington Books, Lanham, Maryland 2015, s. 41–49.

²⁶ Ibidem, s. 43. Jeśli nie podano inaczej, przekład fragmentów z języka angielskiego – A.G.

²⁷ Ibidem, s. 45.

cisza wydaje się nic nie znaczyć. Filozofka zaprasza do zwrotu ku głębi oraz uwzględniania filozofii nie tylko wzroku, lecz także ucha, która uwrażliwia na słyszenie ciszy: „Odkupuję ciszę, w której zbiegają się uważne i czujne oczekiwanie, a także rozpoznanie, jakiego doświadcza się w obliczu spojrzenia innego. Istota mowy, języka jawi się bardziej jako cisza niż jako słowa czy nadmiar mowy charakterystyczny dla reprezentatywnego, instrumentalnego, kategorycznego myślenia”²⁸. Autentyczne dociekanie może wyrosnąć dopiero z ciszy, która pozwala skupić uwagę i być obecnym w doświadczeniu spotkania, zapytywania przez Innego i samo bycie. W takim podejściu doradca filozoficzny nie jest osobą, która myśli i mówi ze wskazującej na coś pozycji kontroli. Towarzyszenie Osobie zakłada pełne szacunku i pokory obejmowanie niewyraźnego. Bakirdjian opowiada o konsultacji doradczofilozoficznej jako przestrzeni spotkania, w której to, co ważne, wybrzmiewa nie tylko za pośrednictwem racjonalnej słownej wymiany, lecz także w doświadczeniu obecności i tajemnicy.

Blanka Šulavíková wyróżnia kilka głównych konceptów, wokół których oscyluje rozumienie doradztwa filozoficznego; są to: krytyczne myślenie, perspektywa sokratejska, światopogląd, mądrość, dobre życie oraz cnoty²⁹. Część podejść orientuje proces doradczofilozoficzny na uczynienie klienta szczęśliwym, w tym na rozwiązanie konkretnych problemów. Niekoniecznie błędem jest refleksyjne dążenie do szczęścia i chęć znalezienia rozwiązań w sytuacji impasu i trudności. Šulavíková zwraca jednak uwagę, że takie podejście sprowadza filozofowanie jedynie do narzędzia mającego poprawić samopoczucie, często bez dbałości o to, na ile filozofowanie to jest prawdziwe, głębokie duchowo czy dobrze osadzone konceptualnie.

Krytycznie do takiego podejścia odnosi się Ran Lahav, który twierdzi, że filozoficzna praktyka obrała kierunek na rozwiązywanie problemów oraz doradzanie w kłopotach i dylematach, podczas gdy powinna skierować się ku temu, co jest domeną filozofii – ku poszukiwaniu mądrości. Taki kierunek praktyki filozoficznej mógłby być odpowiedzią na współczesną pustkę i tęsknotę za duchowością. Lahav zauważa, że wielu ludzi poszukuje pogłębienia swojego życia, między innymi za pomocą jogi, medytacji, a także New Age’owych warsztatów oraz religijnych praktyk. Dodatkowo psychologia zmonopolizowała w dużej mierze obszar ludzkiego dobrostanu; Lahav wręcz nazywa psychologa współczesnym „kapłanem dobrostanu”. Filozof zauważa, że psychologiczna praca, skoncentrowana wokół psychicznych procesów i uwarunkowań, to nie wszystko, co istotne dla rozwoju człowieka.

²⁸ Ibidem. Bakirdjian referuje myśl Martina Heideggera za jego książką: *¿Qué significa pensar?* (Madrid 2005, s. 32).

²⁹ B. Šulavíková: *Key Concepts in Philosophical Counselling*. „Human Affairs” 2014, vol. 24 (4), s. 574.

Wskazuje na to, jak poruszają nas egzystencjalne refleksje, oraz na moc idei, którymi żyjemy, chociażby związanymi z religijnym oddaniem czy kwestiami społecznymi; idee takie mają ogromny wpływ na nasze życie – pozytywny i negatywny. Dostrzega znaczenie wartości, różnych koncepcji, tego, co uznajemy za ważne dla naszych postaw, wyborów i relacji. Codzienne życie konfrontuje nas z podstawowymi pytaniami filozoficznymi, takimi jak: „Co ma sens w życiu? Czym jest prawdziwa miłość? Co to znaczy być autentycznym? Co jest moralne, a co nie?”³⁰. Świadomie lub nie udzielamy na te pytania odpowiedzi poprzez nasze reakcje emocjonalne, zachowania, postawy i wybory. Nie w pełni świadomie wyrażamy nasze rozumienie podstawowych kwestii życiowych. Lahav twierdzi, że idee nie są jedynie ubocznym produktem procesu emocjonalnego, symptomem czegoś innego, ale stanowią coś, co warto pielęgnować, rozwijać i wzbogacać. Filozofowanie oznacza staranne badanie znaczenia idei, implikacji oraz ukrytych założeń. Psychoterapeuci (szczególnie ci pracujący w nurcie poznawczym) również dostrzegają siłę myśli, zainteresowanie psychoterapeutów ideami sprowadza się jednak do możliwości wpływania na nie jako na proces psychologiczny, nie traktują ich oni jako prób poważnego rozumienia życia³¹. Niekoniecznie chodzi o to, by uprościć czyjeś idee i uczynić je bardziej pozytywnymi, funkcjonalnymi i optymistycznymi. Wzbogacenie czyjegoś rozumienia życia nie musi oznaczać jego ułatwienia. Zdaniem Lahava celem nie jest normalizowanie ludzi, czynienie ich usatysfakcjonowanymi ich małymi światkami, ale otwarcie horyzontów na głębsze rozumienie i kontakt z życiem – to zaś może być konfundujące, a nawet przerażające, bo podważa grunt, na którym się stoi. Lahav podkreśla jednak, że celem filozoficznej praktyki nie jest satysfakcja, tylko mądrość³². Doradztwo filozoficzne może służyć więc zarówno rozwiązywaniu osobistych problemów, jak i odnajdywaniu wartości w samym filozofowaniu. Historia filozofii wypełniona jest całym spektrum idei dotyczących tego, jak powinno się żyć i rozumieć życie. Współczesne doradztwo nie ma jednak na celu przekazywania konkretnej teorii po to, by narzucić jakieś rozwiązanie. Ważniejszy jest tu proces niż punkt końcowy – ważniejsza droga niż cel. Kwintesencją doradztwa filozoficznego nie

³⁰ R. Lahav – *Philosophical Practice. 5 Questions*. Eds. J.B.L. Knox, J.K.B. Olsen. Automatic Press, [s.l.] 2013, s. 163.

³¹ Więcej o związkach doradztwa filozoficznego i psychoterapii odnaleźć można w: R. Lahav: *What is Philosophical in Philosophical Counselling?* „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, no. 3, s. 260–278; A. Woszczyk: *Doradztwo filozoficzne. Problem stosunku do psychoterapii*. [Wystąpienie online na konferencji *Filozofia a zdrowie psychiczne. Między uniwersytetem a kozetką*]. YouTube, Koło Naukowe Filozofów i Okeydentalistów UŁ „IDEA”, 19.10.2021. <https://youtu.be/bY878ZY9RmA> [dostęp: 1.06.2023].

³² R. Lahav – *Philosophical Practice. 5 Questions...*, s. 161–164.

jest uzyskanie produktu w postaci konkretnej, ogólnej teorii, ale sam proces poszukiwania, zachęcający do unikalnej ekspresji, konkretnego sposobu bycia w świecie jednostki. Doradca filozoficzny czy doradczyni filozoficzna są wyposażonymi w kompetencje filozoficzne partnerami w dialogu, w którym druga osoba odnajduje i rozwija swój światopogląd³³.

Współcześnie przestajemy wierzyć, że filozofia lub jakakolwiek inna dziedzina jest w stanie przedstawić ostateczną prawdę na temat tego, jak powinniśmy żyć i rozumieć życie. Dlatego też PTDF nie twierdzi, że istnieje jedyna słuszna wykładnia, jaką powinien przyjąć doradca w swojej pracy, ale zdaje sobie sprawę z funkcjonowania różnych, koegzystujących filozofii życia. Stanowisko to potwierdza Lahav, gdy zwraca uwagę na pułapkę alternatywy w postaci przyjmowania i narzucania jedynej słusznej prawdy albo założenia, zgodnie z którym brak takowej oznacza, że każde podejście jest równie dobre, dopóki jednostka jest z nim szczęśliwa. Przekonanie o dostępności Prawdy Absolutnej, podobnie jak uznanie, że wszystko jedno, jaką prawdę przyjmujemy (ang. *anything goes*), nie pozostawia przestrzeni na filozofowanie, którego domeną jest krytyczny namysł, a więc poszukiwanie lepszego rozumienia, czyli właśnie mądrości. Połączenia między ideami nie są arbitralne ani trywialne i dlatego wymagają starannego filozoficznego badania. Te połączenia nie wynikają z zachodzenia procesów psychologicznych, świadomych lub nie, ale są ideowe, konceptualne, czyli są przedmiotem myślenia filozoficznego, a nie empirycznej psychologii³⁴. Lahav proponuje filozoficzne poszukiwanie mądrości i znaczenia jako wyjście poza pułapkę alternatywy Prawdy Absolutnej i subiektywnej dowolności.

Co w takim razie może być miernikiem sukcesu w doradztwie filozoficznym? Odchodzimy dziś od stawiania sobie celów, które nie są łatwo mierzalne, jakich jak samorozumienie i mądrość. Lahav zauważa, że to, co w ludzkim życiu zwykle jest bardziej znaczące, jest równocześnie mniej mierzalne, mowa tu między innymi o miłości, duchowości, szczęściu. Dlatego też zastanawiając się nad tym, czemu służy doradztwo filozoficzne, nie trzeba przyjmować konkretnego celu. To, co powinno liczyć się jako sukces, samo jest tematem wartym filozofowania. Aby jednak jakkolwiek doprecyzować cel doradztwa filozoficznego, możemy przyjąć, że chodzi o wzbogacenie czyjegoś życia³⁵. Dla Lahava więcej warte są słabo zdefiniowane, ale głębokie cele, niż te ścisłe, ale nieznaczące. Filozof powołuje się przy tym na opinie ludzi, że umyka im coś o większym znaczeniu. Wydaje się to niezwykle ważne, szczególnie w społeczeństwach technologicznych,

³³ R. Lahav: *What is Philosophical in Philosophical Counselling?...*, s. 260.

³⁴ Ibidem, s. 267.

³⁵ Ibidem, s. 274.

zorientowanych na gotowe rozwiązania i poradnikowe „know-how”³⁶. Celem więc nie jest pozbycie się cierpienia, samogratyfikacja, ale lepsze samorozumienie i mądrość pojmowana jako proces, a nie gotowe ogólne formułki, które mógłby doradca zaproponować swojemu klientowi. Lahav odróżnia mądrość (ang. *wisdom*) zarówno od wiedzy (ang. *knowledge*), jak i od sprytu (ang. *smartness*). Twierdzi, że współczesna zachodnia kultura pozbawiona jest w dużym stopniu duchowości, głębi, znaczenia, podbudowy moralnej, a te traktuje jako „różne drogi, w których człowiek otwiera się na osobiste spotkanie z nieskończonymi horyzontami znaczeń, wplecionych w ludzką rzeczywistość”³⁷. Mądrość wymaga wykroczenia poza wąską perspektywę *ja* (uprzedzeń, opinii, postaw, pragnień), a mamy tendencję, by traktować ją jako coś niepodważalnego, i pokusę, żeby do niej przyłgnąć. W tym kontekście kondycję współczesnego człowieka Lahav opisuje jako spłyconą, egoistyczną i jednowymiarową, pozbawioną dążenia do czegokolwiek więcej niż komfort, zysk materialny i bezpieczeństwo. Jest zdania, że żyjemy w czasach kryzysu, w których ludzka egzystencja zatracza swój wymiar głębi, co objawia się poczuciem pustki i bezsensu³⁸.

Podobnie sens filozofowania rozumie doradczyni filozoficzna Heidi Salaverría. Filozofka ta ukuła termin: „eros wątpienia” (ang. *Eros of doubting*)³⁹ na określenie pełnej pasji postawy filozoficznej, w której przyjmuje się, że droga do mądrości nie ma końca, a jednocześnie filozofujący nie traci przy tym zapału w swoich dociekaniach. Wskazuje na współczesną ucieczkę od wątpliwości w postawę, którą nazywa: „za-przeciw-cokolwiek” (ang. *pro-con-whatever*). Polega ona na natychmiastowym formowaniu opinii, siłą rzeczy powierzchownych, za danym stanowiskiem lub przeciw niemu albo na przyjmowaniu postawy obojętności, bez zastanowienia się i wytrwania w niepewności. W świecie, który oczekuje pewności siebie, wątpliwości i pogłębiona refleksja zdają się przeszkodą na drodze do osiągnięcia wytyczonych rezultatów i wymogów produktywności, utrudniają działanie bez zawahania. Życie w kulturze instant niesie z sobą niebezpieczeństwo społeczne: popadania w dogmatyzm, wiary w teorie spiskowe i *fake newsy*, okopywania się we własnych obozach i tkwienia w uprzedzeniach. Salaverría zwraca uwagę,

³⁶ Ibidem, s. 276.

³⁷ Ibidem.

³⁸ R. Lahav: *Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom*. „Practical Philosophy” 2001, vol. 4, no. 1, s. 8.

³⁹ H. Salaverría: *The Eros of Doubting*. W: *Women in Philosophical Counselling...*, s. 65–81. Więcej o znaczeniu „erosa wątpienia” można przeczytać w artykule: A. Golecka: *Eros wątpienia. Ambiwalencja, niepewność i zaufanie w miłosnych objęciach*. W: *Wybrane motywy w literaturze, kulturze i sztuce*. Red. E. Chodźko, P. Pomajda. Wydawnictwo Naukowe „Tygiel”, Lublin 2022, s. 133–145.

że obok egzystencjalnej kondycji niepewności i powiązanego z nią cierpienia wątpliwość może również dostarczać przyjemności. Obok doświadczania wątpliwości jako braku (pewności) dostrzega w niej piękno i obfitość (pytań, poszukiwań, życiowej drogi). Filozofowanie może być radosną praktyką eksploracji, która czyni nasze życie bogatszym. Postawa zaciekawionego nasłuchiwanie pytań, które mogą zrodzić się z ciszy i ze spotkania, może być początkiem odpowiedzialności, odwagi, empatii i krytyki⁴⁰. Wytrzymywanie niepewności jest więc warunkiem rozumienia, a obok doświadczenia trwogi może być też doświadczeniem piękna kruchej i nieoczywistej egzystencji. Doradca filozoficzny jest zaś towarzyszem na tej drodze.

Metodyka pracy doradcy filozoficznego

Doradztwo filozoficzne, jak już wspomnieliśmy, może przyjmować różnorodne formy, poczynając od metod skupiających się na tropieniu nieściśłości logicznych, poprzez działania terapeutyczne czy wręcz pajdetyczne, na towarzyszeniu w procesie filozofowania, poznawania siebie czy też pewnej formie troski o siebie kończąc. W jaki dokładnie sposób doradca filozoficzny może ten cel zrealizować, jakimi narzędziami się posłużyć? Doradca filozoficzny może realizować ów cel z wykorzystaniem specyficznych narzędzi i sposobów pracy. W przywoływanej wcześniej definicji zakłada się, że „[f]ilozofia dysponuje wieloma teoriami, metodami i narzędziami służącymi pogłębieniu rozumienia siebie, dokonywaniu przemyślnych, odpowiedzialnych moralnie wyborów, konfrontowaniu się z trudnymi doświadczeniami życiowymi, a także rozwijaniu kultury myślenia oraz posługiwania się słowem w dialogu lub dyskusji”. W niniejszej części artykułu skupimy się na ukazaniu specyfiki metody pracy, jaką jest doradztwo filozoficzne. Z powodu mnogości różnorodnych form pracy filozoficznej wskażemy jedynie przykładowe sposoby pracy doradcy filozoficznego.

Znajomość szkół filozoficznych i umiejętność praktycznego zastosowania tej wiedzy to bez wątpienia cecha charakterystyczna doradztwa filozoficznego. Filozof praktyk może zaproponować Osobie odwiedzającej rozmaite filozoficzne sposoby ujęcia podejmowanych przez nią zagadnień. Dzięki temu

⁴⁰ H. Salaverría: *The Beauty of Doubting. W: Between the Ticks of the Watch*. Eds. S. Øvstebo, K. Lund. The Renaissance Society, Chicago 2017, s. 154–156.

klient może pogłębić rozumienie danego zagadnienia bądź samego siebie, może dalej zapytywać i odkrywać nowe horyzonty bądź podjąć samodzielną decyzję co do rozwiązania swojego problemu⁴¹.

Woszczyk we wspomnianym wcześniej artykule *Żaloba, rozpacz, śmierć – analiza przypadku* podkreśla, że „[p]raca filozofa powinna się opierać nie tylko na merytorycznej znajomości systemów, szkół i problemów oraz zdolnościach ich przekładania na język powszechnie zrozumiały, ale wymaga również, a może przede wszystkim, wysokich kompetencji w zakresie komunikacji i budowania relacji”⁴². Twierdzi, że bardzo ważne dla doradcy filozoficznego są umiejętności w zakresie budowania relacji z klientem oraz odpowiedniego zadawania pytań. Formułowanie pytań otwartych, uważne słuchanie, budowanie relacji opartej na partnerstwie – to kompetencje, które mogą okazać się bardzo ważne w procesie filozofowania⁴³.

W tym miejscu warto przywołać przypadek z praktyki Woszczyk opisany w omawianym artykule. Badaczka opisuje proces filozoficzny, w trakcie którego towarzyszyła starszej kobiecie odczuwającej żalobę po stracie matki. Choć doradczynie początkowo koncentrowała się także na akcentowaniu sprawczości klientki, starając się niejako wpłynąć na jej przeżywanie żaloby, to w procesie przede wszystkim skupiła się na empatycznym słuchaniu i uczestniczeniu w przeżywaniu doświadczenia kobiety, swe interwencje ograniczyła zaś do minimum⁴⁴. Woszczyk relacjonuje, że w dalszej części procesu Osoba odwiedzająca poprosiła o wyjaśnienie życia pozagrobowego; prosząc o to doradczynię filozoficzną, postawiła ją niejako w roli eksperta. Jednakże rolą doradcy nie jest narzucanie klientowi gotowych rozwiązań, a zachowanie bezstronności i dalsze budowanie perspektywy, szerszego obrazu, przy jednoczesnym odnoszeniu się do relacji i do tego, czego obydwie strony nawzajem od siebie oczekują. Doradczynie w procesie zdecydowała się na niewskazywanie żadnego rozwiązania i ostrożne zachęcanie do podjęcia decyzji oraz budowania świadomości⁴⁵. Opisany proces stanowi egzemplifikację umiejętności interpersonalnych doradcy filozoficznego, które zdaniem założycieli i członków PTFD są niezbędne do wykonywania tego zawodu.

⁴¹ Zob. A. Woszczyk: *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych koncepcji do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznym*. W: *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*. Red. A. Woszczyk, D. Olesiński. Uniwersytet Śląski w Katowicach, Katowice 2013, s. 131–132.

⁴² A. Woszczyk: *Żaloba, rozpacz, śmierć...*, s. 52.

⁴³ Szerzej na ten temat zob. także: A. Woszczyk: *Doradztwo filozoficzne a coaching...*, s. 127–132.

⁴⁴ A. Woszczyk: *Żaloba, rozpacz, śmierć...*, s. 44–48.

⁴⁵ Ibidem, s. 48–54.

Warto ponownie odnieść się także do tekstu Ples-Bęben, by wskazać praktyczne zastosowanie wspomnianych wcześniej kompetencji doradcy filozoficznego. Doradca może zaprosić Osobę odwiedzającą do krytycznego namysłu nad aktualnie podejmowanym tematem w myśl założenia: „by niczego nie pominąć”. Samo przyjęcie postawy krytycznej przez doradcę może być dla klienta impulsem do zawieszenia sądu i dążenia do głębszego poznania poruszanej kwestii⁴⁶. Uzupełnieniem postawy krytycznej jest nastawienie na rozumienie – na dążenie do holistycznego zrozumienia klienta i/lub kwestii, którą pragnie on poruszyć na sesji. Owa ściśle hermeneutyczna, antyredukcjonistyczna postawa doradcy filozoficznego pozwala mu ująć istotę ludzką jako całość, a nie jako zbiór mechanizmów biopsychicznych⁴⁷.

Metoda sokratejska jako metoda wspólnych dociekań i rozważań może być użyteczna w trakcie sesji filozoficznej. Sokrates posługiwał się swoją metodą, aby wspólnie z rozmówcą poszukiwać prawdy na konkretny temat. Myśliciel w tym celu używał dwóch metod: elenktycznej oraz majeutycznej. Pierwsza z nich polega na podważaniu wiedzy i założeń rozmówcy, prowadzi go do aporii, do zanegowania dotychczas wyznawanych poglądów, wskazując na niespójności i sprzeczności w przekonaniach rozmówcy. Metoda majeutyczna to wspólne dociekanie, odkrywanie nowych rozwiązań bądź – jak to określał sam Sokrates – poznawanie prawdy; dzięki temu rozmówca filozofa mógł odkryć, że do tej pory żywił błędne, niespójne przekonania⁴⁸. Zdaniem Dariusza Olesińskiego w sokratejskiej metodzie istotne są także aspekty emocjonalny oraz terapeutyczny. Na aspekt emocjonalny wskazuje trudność doświadczenia stanu aporii u rozmówców Sokratesa – niejednokrotnie odczuwali oni wstyd, wynikający z faktu, że nie do końca przemyśleli daną sprawę. Wstyd ten często wręcz zmuszał rozmówców do bardziej wnikliwego przyjrzenia się sobie, co prowadziło niejednokrotnie do sformułowania nowych, bardziej spójnych przekonań czy twierdzeń⁴⁹. Aspekt terapeutyczny

⁴⁶ M. Ples-Bęben: *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym...*, s. 245–249. Warto w tym miejscu odwołać się także do starożytnego sceptycyzmu. Zastosowanie praktyki zawieszenia sądu (gr. *epoché*) może być bardzo użyteczne w trakcie sesji, może umożliwić lepsze poznanie zarówno klienta, jak i badanej wspólnie sprawy. Ujawnić się może nowa perspektywa, pojawić się mogą nowe rozwiązania danego problemu bądź jego rozumienie może ulec poszerzeniu. Zob. G. Reale: *Historia filozofii starożytnej*. T. 3: *Systemy epoki hellenistycznej*. Przeł. E. Łupina, E. Karaś, M. Podbielski. Wydawnictwo KUL, Lublin 2012, s. 487–490.

⁴⁷ Zob. *ibidem*, s. 250.

⁴⁸ Więcej na temat metody elenktycznej oraz majeutycznej zob. G. Reale: *Historia filozofii starożytnej*. T. 1: *Od początków do Sokratesa*. Przeł. E.I. Zieliński. Wydawnictwo KUL, Lublin 2012, s. 376–382. Zob. także: D. Olesiński: *Terapeutyczna moc Sokratejskiej dialektyki*. W: *Filozofia jako sztuka życia...*, s. 13–26.

⁴⁹ D. Olesiński: *Terapeutyczna moc Sokratejskiej dialektyki...*, s. 20–26.

metody natomiast związany jest z zachętą do troski o własną duszę; dzięki odkryciu swojej niewiedzy na dany temat oraz wspólnemu dążeniu do poznania prawdy interlokutor filozofa doświadczał działania terapeutycznego – formował siebie na nowo w procesie poszukiwania prawdy wspólnie z Sokratesem, zauważał, jak istotna jest troska o samego siebie⁵⁰.

Pierre Hadot, autor tekstu *Ćwiczenia duchowe i filozofia starożytna*, twierdzi, że filozofia od początku miała być ćwiczeniem duchowym, ćwiczeniem się w życiu i odkrywaniu siebie oraz wyrazem troski o siebie⁵¹. W odniesieniu do dialogu sokratejskiego Hadot stawia tezę, iż celem Sokratesa nie było przekonanie rozmówcy do swoich racji ani nawet wspólny namysł nad podejmowaną kwestią, ale zmotywowanie interlokutora do rozpoczęcia procesu samopoznania. W dialogu bowiem rozmówca filozofa nie tyle odkrywał prawdę obiektywną dotyczącą świata, ile wręcz odczuwał potrzebę zainteresowania się sprawą najwyższej wagi, jaką była troska o własną duszę. Hadot twierdzi, że tak pojęty dialog stawał się ćwiczeniem medytacyjnym⁵², a doświadczenie wspólnego odkrywania siebie w trakcie rozmowy ułatwiało samodzielny namysł nad sobą w formie właśnie praktyki autorefleksji⁵³.

Pierre Grimes rozwinął własną teorię doradztwa, którą nazwał „filozoficznym położnictwem”, a to oczywiście odwołanie do filozofii Sokratesa. W opinii Grimesa sokratejska perspektywa w doradztwie filozoficznym to codzienna praktyka refleksji, klaryfikowania, oglądu, namysłu nad sobą⁵⁴. W naszej opinii metoda sokratejska jest istotnym elementem pracy doradcy filozoficznego. Może zarówno zostać wykorzystana w trakcie spotkania z klientem, jak i przyjąć formę praktyki samopoznania dla doradcy. Praktyki takie w formie ćwiczeń duchowych, jak określa je Hadot, mogą znacząco przyczynić się do polepszenia warsztatu pracy doradcy filozoficznego. Mogą także przyjąć formę ćwiczeń proponowanych klientowi. Hadot twierdzi, iż praktyka ćwiczeń duchowych czy też filozoficznych miała charakter troski o siebie oraz przyjmowała różnorodne formy w zależności od danej szkoły filozoficznej, ale stały się elementami tych ćwiczeń, oprócz dialogu,

⁵⁰ Ibidem, s. 17–23. Oczywiście takie odkrycie było możliwe, jeżeli rozmówca Sokratesa wykazywał chęć uczestnictwa w rozmowie. Warunkiem sukcesu terapeutycznej metody Sokratesa była wzajemna szczerość, szczególnie w zakresie posiadanej wiedzy, i wzajemna życzliwość rozmówców, rezygnacja ze współzawodniczenia, prób usilnego przekonania rozmówcy do swoich racji. Ibidem, s. 25–27.

⁵¹ P. Hadot: *Ćwiczenia duchowe i filozofia starożytna*. Przeł. P. Domański, W. Klenczon. Aletheia, Warszawa 2019, s. 19–25.

⁵² Hadot grecki termin *melete* oraz odpowiadające mu łacińskie pojęcie *meditatio*, oznaczające ćwiczenia wstępne, szczególnie dla retorów, tłumaczy bezpośrednio jako medytację, uwzględnia przy tym jej współczesne konotacje. Ibidem, s. 28.

⁵³ Ibidem, s. 36–42.

⁵⁴ Zob. B. Šulaviková: *Key Concepts in Philosophical Counselling...*, s. 576.

były uważność (gr. *prosoche*), medytacja (gr. *melete*, łac. *meditatio*) oraz studiowanie filozofii – czytanie tekstów oraz słuchanie wykładów⁵⁵. Uważność miała na celu wykształcenie samoświadomości i umiejętności zwracania większej uwagi na to, co nas otacza. Rozumiana była jako koncentracja na danej chwili, ciągłe badanie, na co mam wpływ, a na co nie, co w danym momencie czuję, co myślę.

W pewnym stopniu praktyka ćwiczeń duchowych przypomina współczesną koncepcję uważności (ang. *mindfulness*); różnią się one tym, że celem starożytnej praktyki uważności była raczej nauka skupiania się na swoim wnętrzu, by lepiej poznać siebie i móc w rozmaitych okolicznościach życia postępować rozumnie i zgodnie z nakazami danej szkoły filozoficznej. Bez wątpienia tak pojęta uważność nosi także znamiona troski o samego siebie⁵⁶.

Uzupełnieniem uważności była medytacja. Starożytni proponowali wiele rozmaitych jej form. Stoicy postulowali, by w trakcie medytacji ćwiczyć się w niepomyślności (łac. *praemeditatio malorum* ‘antycypacja niepomyślności’), z kolei epikurejczycy zalecali kontemplację dobrych chwil i przyjemności⁵⁷. Często proponowaną formą ćwiczenia medytacyjnego było także ćwiczenie się w śmierci, wyobrażanie sobie swojej śmierci bądź po prostu życie w jej perspektywie⁵⁸. Kolejnym ważnym ćwiczeniem było studiowanie filozofii – czytanie tekstów o charakterze terapeutycznym oraz słuchanie wykładów⁵⁹. Praktyki te, naszym zdaniem, nie tylko są użyteczne w trakcie rozmowy z klientem, lecz także służą wzbogacaniu i udoskonalaniu własnego warsztatu pracy. Są one ponadto jedynie przykładem rozmaitych ćwiczeń filozoficznych, które odnaleźć możemy w samej filozofii.

⁵⁵ P. Hadot: *Ćwiczenia duchowe i filozofia starożytna...*, s. 19–25.

⁵⁶ Ibidem, s. 22–28, także s. 71–90.

⁵⁷ Ibidem, s. 30–36.

⁵⁸ Ibidem, s. 46–58. Praktyka ta była również ważna dla starożytnego chrześcijaństwa. Pierwsi myśliciele chrześcijańscy zalecali, by żyć ciągle z myślą o swojej śmierci i sądzie ostatecznym. Ibidem, s. 79–83.

⁵⁹ Hadot twierdzi, iż starożytne teksty filozoficzne miały przede wszystkim charakter terapeutyczny. Ibidem, s. 58–70.

Podsumowanie

W artykule przedstawiliśmy naukową argumentację na rzecz wypracowanej przez PTFD definicji doradztwa filozoficznego. Omawiana profesja została pokazana jako forma ponowoczesnego poradnictwa dialogowego opierająca się na filozofowaniu. Cechą charakterystyczną tego typu pracy z ludźmi jest specyficznie rozumiana niedyrektywność. Bazuje ona na założeniu, że człowiek ma względnie wolną wolą – może dokonywać wyborów, lecz jest również uwikłany w różnego typu zależności. Prowadząc sesję, doradca filozoficzny powinien być świadomy tego typu dialektyki i z wiedzą o niej rozszerzać horyzonty myślowe Osoby odwiedzającej.

Filozofowanie w doradztwie filozoficznym natomiast rozumiane jest zarówno jako forma pracy logiczno-analitycznej, jak i jako towarzyszenie klientowi swoją uważną obecnością. Jak zaznacza Woszczyk, doradztwo filozoficzne może mieć charakter pracy nad celem czy problemem, może jednak także pozostać procesem autotelicznym, skupionym wokół samej wartości filozofowania, odkrywania siebie czy wręcz troski o siebie. Ta specyficzna cecha doradztwa filozoficznego umożliwia pracę z pytaniami o charakterze filozoficznym i egzystencjalnym⁶⁰. Metodyka doradztwa filozoficznego w rozumieniu PTFD opiera się na wskazanych cechach tego typu poradnictwa. Nie ma jednak jednego, słusznego schematu przeprowadzenia sesji doradczej. Filozof praktyk może twórczo odnosić się do swojej wiedzy filozoficznej, ale zawsze winien mieć na uwadze potrzeby klienta.

Bibliografia

- Bakirdjian S.: *The Awakening of Anima in Philosophical Counseling*. W: *Women in Philosophical Counselling*. Eds. L. De Paula, P. Raabe. Lexington Books, Lanham, Maryland 2015, s. 41–49.
- Czerkawska A.: *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*. Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2013.

⁶⁰ A. Woszczyk: *Doradztwo filozoficzne a coaching...*, s. 130–132.

- Golecka A.: *Eros wątpienia. Ambiwalencja, niepewność i zaufanie w miłosnych objęciach*. W: *Wybrane motywy w literaturze, kulturze i sztuce*. Red. E. Chodźko, P. Pomajda. Wydawnictwo Naukowe „Tygiel”, Lublin 2022, s. 133–145.
- Hadot P.: *Ćwiczenia duchowe i filozofia starożytna*. Przeł. P. Domański, W. Klenczon. Aletheia, Warszawa 2019.
- Koszalka A.: *Coaching jako niedyrektywna forma wsparcia osób dorosłych w rozwoju kariery*. „Dyskursy Młodych Andragogów” 2017, nr 18, s. 159–170.
- Lahav R.: *Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom*. „Practical Philosophy” 2001, vol. 4, no. 1, s. 6–19.
- Lahav R.: *What is Philosophical in Philosophical Counselling?* „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, no. 3, s. 260–278.
- Olesiński D.: *Terapeutyczna moc Sokratejskiej dialektyki*. W: *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*. Red. A. Woszczyk, D. Olesiński. Uniwersytet Śląski w Katowicach, Katowice 2013, s. 127–142.
- Philosophical Practice. 5 Questions*. Eds. J.B.L. Knox, J.K.B. Olsen. Automatic Press Vip, [s.l.] 2013.
- Ples-Bęben M.: *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*. „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241–255. <https://doi.org/10.14746/se.2020.57.17>.
- Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego. Oficjalna strona Stowarzyszenia. <https://doradztwofilozoficzneptdf.wordpress.com/> [dostęp: 1.06.2023].
- Reale G.: *Historia filozofii starożytnej*. T. 1: *Od początków do Sokratesa*. Przeł. E.I. Zieliński. Wydawnictwo KUL, Lublin 2012.
- Reale G.: *Historia filozofii starożytnej*. T. 3: *Systemy epoki hellenistycznej*. Przeł. E. Łupina, E. Karaś, M. Podbielski. Wydawnictwo KUL, Lublin 2012.
- Salaverría H.: *The Beauty of Doubting*. W: *Between the Ticks of the Watch*. Eds. S. Øvstebo, K. Lund. The Renaissance Society, Chicago 2017, s. 153–183.
- Salaverría H.: *The Eros of Doubting*. W: *Women in Philosophical Counselling*. Eds. L. De Paula, P. Raabe. Lexington Books, Lanham, Maryland 2015, s. 65–81.
- Sikorski W.: *Psychoterapia. Wybrane formy i techniki*. Oficyna Wydawnicza Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie, Nysa 2005.
- Statut*[.] *Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego*. <https://doradztwofilozoficzneptdf.wordpress.com/statut/> [dostęp: 1.06.2023].
- Szulińska J.: *Eckharta Ruschmanna „Doradztwo filozoficzne”*. „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. 9, nr 3 (35), s. 219–228.
- Šulavíková B.: *Key Concepts in Philosophical Counselling*. „Human Affairs” 2014, vol. 24 (4), s. 574–583.
- Woszczyk A.: *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych koncepcji do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznym*. W: *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*. Red. A. Woszczyk, D. Olesiński. Uniwersytet Śląski w Katowicach, Katowice 2013, s. 127–142.
- Woszczyk A.: *Doradztwo filozoficzne. Problem stosunku do psychoterapii*. [Wystąpienie online na konferencji *Filozofia a zdrowie psychiczne. Między uniwersytem a kozetką*]. YouTube, Koło Naukowe Filozofów i Okcydentalistów UŁ „IDEA”, 19.10.2021. <https://youtu.be/bY878ZY9RmA> [dostęp: 1.06.2023].

- Woszczyk A.: *Żaloba, rozpacz, śmierć – analiza przypadku. Próba dookreślenia specyfiki pracy doradczo-filozoficznej*. „Studia Philosophiae Christianae UKSW” 2018, T. 54, nr 3, s. 37–60.
- Zembrzuska A.: *Powrót do filozofii? Rzecz o poradnictwie filozoficznym*. W: *Poradnictwo w kulturze indywidualizmu*. Red. E. Zierkiewicz, V. Drabik-Podgórna. Oficyna Wydawnicza Atut, Wrocław [2010], s. 99–120.
- Zemelka A.M.: *Wczesna historia coachingu: poszukiwanie definicji i interferencji idei*. „Forum Oświatowe” 2016, nr 28 (2), s. 143–160.
- Żukowska J.: *Naukowe ujęcie coachingu*. W: *Człowiek w organizacji. Teoria i praktyka*. Red. P. Wachowiak. Wydawnictwo SGH, Warszawa 2012, s. 271–280.

Aleksandra Golecka – magister filozofii oraz doradztwa filozoficznego i coachingu, absolwentka studiów podyplomowych Collegium Da Vinci na kierunku przygotowanie pedagogiczne oraz studiów z seksuologii praktycznej na Uniwersytecie SWPS. Doradczyni filozoficzna, nauczycielka filozofii i etyki.

Korneliusz Okoń – magister doradztwa filozoficznego i coachingu, absolwent Indywidualnych Studiów Międzyobszarowych Uniwersytetu Śląskiego. Doradca filozoficzny.

Julian Strzałkowski – magister filologii oraz doradztwa filozoficznego i coachingu. Recenzent na łamach dwutygodnika kulturalnego „artPAPIER”. Doradca filozoficzny.