

# Piotr Gąsowski

---

## Filozofia jako droga do szczęścia, czyli o wpływie psychoterapii filozoficznej na wychowanie

---

Humanistyka i Przyrodoznawstwo 19, 427-431

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

*Piotr Gąsowski*

## **FILOZOFIA JAKO DROGA DO SZCZĘŚCIA, CZYLI O WPŁYWIE PSYCHOTERAPII FILOZOFICZNEJ NA WYCHOWANIE**

Ze względu na dużą popularność poradni filozoficznych na Zachodzie i coraz większe zainteresowanie terapeutyczną funkcją filozofii w Polsce Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Łodzi 27 listopada 2013 r. zorganizowała Ogólnopolską Konferencję Naukową „Psychoterapia filozoficzna a wychowanie”.

Jako pierwszy wystąpił przewodniczący konferencji, Lech Ostasz z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, z referatem pt. *O metodologicznym statusie psychoterapii filozoficznej*. Rozpoczął od przedstawienia definicji psychoterapii filozoficznej, która w swej skrótovej wersji określona została jako: „metodyczne oddziaływanie na umysł kogoś drugiego i/ lub na własny i poprzez umysł na psychikę. Psychika zaś będzie po części wpływać na ciało”, a także od łacińskiego słowa *mens* (umysł) utworzył alternatywny termin – „mentaloterapia”, dający bezpośrednio do zrozumienia, na co ukierunkowane są działania terapeutyczne. Tak pojęta terapia jest edukacją esencjalną, czyli „skróconą i skondensowaną edukacją umysłu pod względem takich wartości jak: samoaktualizacja, dobre współbycie z innymi, jakość życia, poczucie sensu, zmniejszenie napięć psychosomatycznych itd.”. Formułując definicję psychoterapii filozoficznej, L. Ostasz wskazał na różnice pomiędzy mentaloterapią a innymi rodzajami leczniczego oddziaływania na psychikę, tj. zwykłą psychoterapią i tzw. pop-psychoterpią (psychoterapią populistyczną). Warunkami *sine qua non* tej pierwszej są działania zmierzające do rezygnacji z dualizmu na rzecz trializmu (np. przejawiające się w zaakceptowaniu kategorii neutralności obok pozytywności i negatywności), operowanie pojęciem zapośredniczenia osoby w relacje i analiza owych relacji, klarowanie użycia kategorii i pojęć, a także szeroko pojęte badanie założeń myślenia. To, co wyróżnia mentaloterapię, to większy w stosunku do innych odmian psychoterapii nacisk położony na dociekanie prawdy i ćwiczenia rozwijające krytyczną postawę wobec samego siebie.

Następnie głos zabrał Andrzej Sztylka z Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. W oparciu o koncepcję psychoterapii filozoficznej Lecha Ostasza przedstawił on zagadnienie związków między filozofią a pedagogiką (*Psy-*

choterapia przez filozofię a wychowanie). Posiłkując się teoriami Jana Szczepańskiego i Elżbiety Wojnar, a także dorobkiem klasycznych filozofów zachodnich, wykazywał, iż obecnie działalność pedagogiczna może być odpowiedzialnie uprawiana jedynie w ścisłym związku z psychoterapią filozoficzną. Zdaniem A. Sztylki treści, które niesie za sobą mentaloterapia, były zawsze obecne w pedagogice *implicite*, niemniej jednak specyfika współczesności wymusza ich wyodrębnienie i wyeksponowanie. Referent jasno nakreślił związek pedagogiki z terapeutycznymi aspektami filozofii oraz ukazał filozoficzną odmianę psychoterapii jako działalności istotnej i wartościowej.

Agnieszka Cybel-Michalska, reprezentująca Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, skupiła się na silnie związanej z zagadnieniem psychoterapii filozoficznej kwestii ludzkiego szczęścia. W swym wystąpieniu pt. *Kariera jako własność jednostki – w stronę rozpoznania podmiotowej intencji sensu* ukazała człowieka jako jednostkę realizującą swoją biografię w odniesieniu do kreowanych przez współczesność mitów. Podkreślając zagrożenie płynące z przyjęcia odbierającego człowiekowi wolność monomitu, przedstawiła wywiedzioną z polimityczności możliwość swobodnego modelowania kariery. Uznanie kariery za wartość, a także jej subiektywne usensownienie, m.in. poprzez przeświadczenie o słuszności swoich działań i przekonanie o ich ciągłości, Cybel-Michalska uznała za silnie związane z poczuciem szczęścia. Po tym wystąpieniu rozgorzała dyskusja, podczas której zwrócono uwagę, iż zastosowanie w związku z kwestią szczęścia i sensu życia pojęcia „pomysłność zawodowa” w miejsce terminu „kariera” jeszcze bardziej zbliżyłoby zaprezentowane wyniki badań do obszaru zainteresowań psychoterapii filozoficznej.

Kolejny referat, wygłoszony przez Adriannę Barską z Instytutu Pedagogiki Nauk Humanistycznych i Społecznych Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni, pt. *Wykształcić w sobie słuch podczas lektury, czyli kilka słów o sztuce czytania*, odnosił się do psychoterapii filozoficznej z perspektywy hermeneutyki. Terapeutyczne walory tekstu A. Barska wskazywała m.in. na przykładzie *Czarodziejskiej góry* T. Manna. Zainspirowało to uczestników konferencji do dyskusji na temat wartości literatury pięknej w procesie psychoterapii.

Reprezentujący Uniwersytet Warmińsko-Mazurski Piotr Gąsowski w wystąpieniu zatytułowanym *Teoria złotego środka, jej metafizyczne podstawy i praktyczne zastosowanie* w oparciu o etykę Demokryta, Epikura, Arystotelesa, twórczość Homera i Horacego, a także buddyjską filozofię Środkowej Drogi wykazał, iż reguła złotego środka stosowana jest najczęściej według określonego schematu. Po pierwsze, na drodze rozumowej wyznacza się nadrzędny cel aktywności ludzkiej. Po drugie, w oparciu o tę wiedzę wytycza się drogę do celu. Istotne, iż robi się to w taki sposób, aby każdy z kroków mieścił się pomiędzy dwiema skrajnymi możliwościami wyboru. Pokonywanie kolejnych kroków odbywa się ze względu na cel ostateczny, toteż żaden z nich nie jest celem samym w sobie. Ta perspektywa pozwala na nabranie „zdrowego dystansu” do własnych działań, a tym sa-

mym umożliwia racjonalną analizę zaistniałej sytuacji. Efektem owej analizy jest umiejętność przyjmowania postawy wyważonej wobec skrajnych możliwości. Prelegent podkreślił, iż opisana zasada jest użyteczna z perspektywy współczesnych dążeń do szczęścia i samorealizacji.

Kolejny referat, pt. *Buddyzm a terapia*, wygłosił Krzysztof Piątek z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Rozpoczął od zaprezentowania kluczowych idei buddyźmu, a jednocześnie ukazał terapeutyczny, soteriologiczny i praktyczny wymiar buddyjskich nauk. Następnie omówił metodykę pracy z przeszkadzającymi uczuciami w tradycji hinajany, mahajany i wadźrajany, zaś różnice pomiędzy poszczególnymi szkołami buddyźmu zostały ukazane jako wynik dostosowania odpowiednich nauk do umysłowości i temperamentu ucznia, a nie jako wzajemnie sprzeczne metafizyczne doktryny. Ostatecznie autor skonfrontował system buddyjskich metod z zachodnią koncepcją psychoterapii.

Maciej Kasprzyk z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego zwrócił uwagę na możliwość zastosowania psychoterapii filozoficznej w procesie resocjalizacji więźniów, a także przeciwdziałaniu patologii i profilaktyce przestępczości wśród dzieci i młodzieży. Autor wystąpienia *Psychoterapia filozoficzna a prawo*, powołując się na istniejące korelacje między prawem a psychologią, zasugerował, iż można podjąć próbę odnalezienia podobnych zależności w odniesieniu do prawa i psychoterapii filozoficznej. Owa psychoterapia nie byłaby alternatywą dla standardowej psychoterapii, lecz raczej jej uzupełnieniem.

Patrycja Kozera-Mikuła w referacie zatytułowanym *Egzystencjalne dylematy młodzieży akademickiej* nawiązała do koncepcji poczucia koherencji Arona Antonovsky'ego, logoterapii Viktora Frankla, a także teorii osobowości Suzanne Kobasy. Poruszyła też zagadnienie poczucia sensu życia i stosunku do wartości, a także kwestię wolności i odpowiedzialności jednostki za egzystencję. Zaprezentowała wyniki badań przeprowadzonych na grupie studentów, ukazujące różnice w poczuciu stabilności, niezależności, zadowolenia z życia itd. pomiędzy polską młodzieżą a młodzieżą pochodzącą z Włoch.

Referat pt. *Cognosce te ipsum. Edukacyjno-terapeutyczny wymiar biografii w jesieni życia*, wygłoszony przez Joannę Grochałę z Uniwersytetu Jagiellońskiego, podejmował zagadnienia autorefleksji i redefiniowania podstawowych terminów związanych z egzystencją w okresie wstępowania człowieka w fazę tzw. gerotranscendencji. Ponieważ w większości przypadków proces ten skutkuje podniesieniem jakości życia, jest on istotny z perspektywy psychoterapii filozoficznej. W owym procesie niezwykle ważną aktywnością jest sporządzanie biografii, która oprócz wspomnianej funkcji terapeutycznej, niesie za sobą wartość edukacyjną i wychowawczą. Znaczna część wiedzy, którą człowiek posiada na swój temat, jest nieuporządkowana, a więc pozbawiona wartości poznawczej. W tym wypadku uczenie się z biografii sprzyja pogłębieniu samowiedzy i ułatwia zarówno retrospektywną, jak i prospektywną aktywność człowieka.

*Podstawowe pytanie filozofii w służbie człowiekowi* – to temat podjęty przez Annę Szklarską, reprezentującą Uniwersytet Jagielloński. Przedstawiła ona w sposób ogólny terapeutyczny charakter myśli klasyków filozofii oraz wskazała na uniwersalność pytań stawianych przez filozofię i mnogość powstałych rozwiązań. Jednocześnie autorka nakreśliła rolę terapeuty, sprowadzającą się m.in. do wyselekcjonowania i dostarczenia we właściwej formie treści odpowiadających zapotrzebowaniu klienta.

Wystąpienie Heleny Kistelskiej z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w sposób istotny podniosło wartość naukową konferencji. Prelegentka, jako praktykujący doradca filozoficzny, z jednej strony jednoznacznie nakreśliła różnice pomiędzy psychoterapią filozoficzną a doradztwem filozoficznym, z drugiej zaś przedstawiła metody, których skuteczność miała okazję zweryfikować w trakcie swojej pracy. Omawiane przez H. Kistelską doradztwo filozoficzne jawi się jako działalność uprawiana w ścisłym związku z psychologią. Odwołuje się ono bowiem do emocji klienta, jego filozofii życiowej, światopoglądu. Porady udzielane przez eksperta dostosowane są do potrzeb i stopnia rozwoju osoby korzystającej z usług doradcy, a formułuje się je w oparciu m.in. o dialog sokratejski czy też dwu- i pięciostopniową metodę podejmowania decyzji Lou Marinoffa. Autorka podkreślała, iż poradnictwo filozoficzne nie prowadzi po podejmowania decyzji za klienta. Ma raczej za zadanie wyposażyć go w kompetencje ułatwiające samodzielne i racjonalne działanie.

Referat pt. *Doradztwo jako topos w dyskursie publicznym – przyczynek do analizy*, wygłoszony przez Pawła Ciołkowicza z Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi, stanowił idealną przeciwwagę dla poprzedzających go wystąpień. Prelegent, dokonując krytyki szeroko pojętego doradztwa, postawił pod znakiem zapytania wartość wiedzy eksperckiej i kwestię jej pozytywnego wpływu na klienta. Krytyka została przeprowadzona na trzech płaszczyznach: w nawiązaniu do koncepcji instytucjonalnej refleksyjności Anthony'ego Giddensa, koncepcji rządomyślności Michela Foucaulta i etnometodologii. Zgodnie z teorią Giddensa wiedza, którą czerpiemy z książek naukowych, popularnonaukowych czy też środków masowego przekazu, jest wiedzą tworzoną przez wąskie grono naukowców, czyli *de facto* nie przez nas samych. Sprzężenie tego rodzaju refleksyjności z systemami eksperckimi ujawnia się w różnych formach doradztwa, które mają za zadanie stymulować kreatywność i twórczość jednostki. Tym samym zostaje zakorzenione w społeczeństwie przekonanie, iż każdy człowiek dysponuje wolnością i może z niej dowolnie korzystać. To zjawisko związane jest z tym, co Foucault nazwał rządomyślnością, gdyż stanowi przejaw funkcjonowania nowej formy władzy, gdyż ta potrzebuje tego rodzaju kreatywności. Jak bardzo mylące może być przeświadczenie o użyteczności i, o dziwo, sensowności wiedzy eksperckiej, świadczy przywołany przez prelegenta eksperyment Harolda Garfinkela. Wystąpienie zakończone zostało krytycznymi uwagami w stosunku do

sposobów uprawomocniania wiedzy eksperckiej i działalności opartej na szeroko rozumianym coachingu.

Zwieńczeniem konferencji była około półgodzinna dyskusja, podczas której jej uczestnicy przedstawili swoje refleksje zarówno na temat całokształtu konferencji, jak i poszczególnych wystąpień. Był to także czas na wyjaśnienie zagadnień, które z powodu ograniczeń czasowych nie zostały wyczerpująco przedstawione. Rozmowy zaowocowały ujednoczeniem pewnych stanowisk, doprecyzowaniem niektórych terminów, a także rozpoczęciem nowych, nie podnoszonych wcześniej tematów. Wszystkie artykuły, które były podstawą wystąpień, ukażą się drukiem w roku 2014.