

Urszula Wolska*

FILOZOFIA TERAPIĄ? – ZDECYDOWANIE TAK!

*„Wiem jedno tylko: to, że nic nie wiem”¹
 „zatroszcz się o samego siebie”²
 „a bezmyślnym życiem żyć człowiekowi nie warto”³*

*Jeśli ogólne zasady filozofii wywierają tak wielki urok
 na twoją duszę, to usiądź i zagłębiaj się nad nimi⁴*

Abstrakt

W tekście tym ukazujemy, że filozofia może być terapią, co ma swoje historyczne uzasadnienie. Już od czasów starożytnej Grecji filozofowie używali filozofii – umiłowania mądrości, jako swoistej terapii. Współcześnie od lat 80 – tych XX wieku terapia filozoficzna bardzo dynamicznie rozwija się i rozprzestrzenia na całym świecie, również w Polsce. Powstaje dużo organizacji, stowarzyszeń oraz publikacji związanych z terapią filozoficzną. Jest prowadzona w bardzo różnych formach od gabinetów filozoficznych po instytuty, salony, spotkania, też rozmowy telefoniczne i za pomocą Skypa. Świadectwo temu, że filozofia może być terapią daje również coraz więcej nauczycieli akademickich. Propagują ją i wskazują na to, że jest ona bardzo potrzebna, bo

* Dr, Prowadzi Gabinet Terapii Filozoficznej; www.gabinetfilozoficzny.com; e-mail: urszula.wolska@gmail.com

¹ Platon, *Obrona Sokratesa*, 21 5 d, tłum. W. Witwicki, Warszawa 1984.

² Tenże, *Alcybiades*, 120 d 4; *Obrona Sokratesa*, dz. cyt., 36 c.

³ Tenże, *Obrona Sokratesa*, dz. cyt., 38.

⁴ Epiktet, *Diatryby*, III, 21, tłum. L. Jachimowicz, Warszawa 1961, s. 273.



skutecznie pomagają ludziom w rozwiązywaniu życiowych problemów. Pomagają człowiekowi w sposób prosty na bazie realizmu porządkować gmatwaninę otaczającego świata poprzez korzystanie z podstawowej umiejętności danej człowiekowi, czyli z myślenia. Wymaga to jednak zdecydowanego trudu i ćwiczeń duchowych.

Słowa kluczowe: filozofia, terapia, ćwiczenia duchowe, realizm.

W pracy tej postaramy się wykazać, że odpowiedzią na pytanie – Czy filozofia może być terapią? – jest, zdecydowanie TAK! Pokażemy, że kiedy mówi się o śmierci filozofii⁵, to powrót do filozofii, filozofii praktycznej może być lekarstwem na zło nękające zagubionego w płynnej ponowoczesności człowieka. Filozofia może być terapią, a skutkiem terapii filozoficznej będzie odzyskanie przez człowieka harmonii duchowej związane z odczuciem udanego, dobrego i szczęśliwego życia.

Filozofia, umiłowanie mądrości rodzi się ze spontanicznego kontaktu z realną rzeczywistością. Człowiek sam dla siebie też jest taką realną rzeczywistością. Jak tylko zaczniemy myśleć i znajdziemy się na drodze do tej mądrości, odnajdziemy siebie i swój sposób życia, to wtedy zaczniemy się dziwić, zachwycać, nurkować w coraz to piękniejszych umysłach filozofów i delektować się tym. Prawdziwa filozofia rodzi się ze zdziwienia: „To stan bardzo znamieny dla filozofa: dziwić się. Nie ma innego początku filozofii, jak to właśnie”⁶.

Na drogę do uprawiania mądrości może wejść każdy, kto tylko poczuje, że stan duchowy, w którym się znajduje, już mu

⁵ Zob. G. Reale, *Mądrość antyczna lekarstwem na zło nękające współczesnego człowieka*, „Ethos” 4 (56) 2001, Lublin 2001, s. 15 i nn.

⁶ Platon, *Teajtet*, 155 d.





nie odpowiada. Wtedy człowiek zaczyna myśleć i szukać rozwiązania swojego problemu. To filozofia uczy nas jak umiłować mądrość i wejść na drogę uprawiania ćwiczeń do mądrości.

Pojmowanie filozofii jako terapii ma swoje historyczne uzasadnienie. Już dla większości filozofów starożytnych filozofia – umiłowanie mądrości było terapią. Do filozofii, jako terapii wraca dzisiaj coraz więcej filozofów i staje się ona z roku na rok coraz bardziej popularna. Mamy coraz więcej autorów wskazujących na terapeutyczny charakter filozofii⁷.

Współcześnie terapia filozoficzna rozwija się bardzo dynamicznie w Europie i na świecie od lat 80-tych XX wieku. Pierwszy sygnał, że filozofia może być dobrą terapią dał Seymon Hersh⁸. Jako pierwszego, który zajął się praktykowaniem terapii filozoficznej, wymienia się Gerda B. Achenbacha⁹. Od tego czasu coraz więcej osób oferuje terapię filozoficzną, której w żadnej mierze nie da się porównać z terapią psychologiczną i psychoanalizą. Powstają na całym świecie organizacje, stowarzyszenia i towarzystwa skupiające filozoficznych terapeutów i propagujące filozofię, jako terapię¹⁰.

To, że terapia filozoficzna jest potrzebna i pomaga w rozwiązywaniu problemów życiowych dostrzega i wręcz propaguje coraz więcej nauczycieli i autorytetów akademickich, takich, jak między

⁷ P. Hadot, *Filozofia, jako ćwiczenie duchowe*, tłum. J. Domański, Warszawa 1992; Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000; A.-J. Voelke, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, Fribourg 1993; G. Reale, *Saggezza antica. Terapia per i mali dell'uomo d'oggi*, Milano; G. Reale, *La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima* 1993; J. Domański, *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Warszawa 1996;

⁸ S. Hersh, *The Counseling Philosopher*, The Humanist 1980.

⁹ G. B. Achenbach, *Die reine und die praktische Philosophie. Drei Vorträge zur philosophischen Praxis. Klagenfurter Beiträge zur Philosophie*, Wien 1983.

¹⁰ Na przykład: IGPP - *Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis*, *American Philosophical Practitioners Association*, *Australasian Consulting Philosophers*, *Philosophical Counselling Ireland* i wiele innych.





innymi: Odo Marquard¹¹, Hans Lenk¹², Hans. J. Krämer¹³, Gert Meier¹⁴. Wszyscy są zgodni co do tego, że filozofia może być terapią i być pomocną w rozwiązywaniu problemów życiowych.

Terapia filozoficzna prowadzona jest w bardzo różnych formach, takich jak: gabinety terapii¹⁵ filozoficznej, instytuty terapii filozoficznej, salony filozoficzne, telefoniczne filozoficzne terapeutyczne rozmowy, spotkania w domach, pracowniach, hotelach, w kawiarniach. Wiedza o terapii filozoficznej na świecie jest już szeroko dostępna i można łatwo dotrzeć do informacji w internecie. Możemy tutaj wymienić parę nazwisk prekursorów zajmujących się różnymi formami terapii i doradztwa filozoficznego i tak na przykład w Holandii - Ida Jongma, Ad Hoogendijk i Dries Boele; we Francji - Marc Sautet; w Izraelu - Shlomit Schuster; w USA - Shlomit Schuster, Andrew Gluck i Dawid A. Jopling.

W Polsce już zauważalnie pojawia się coraz więcej propozycji związanych z terapią filozoficzną. Jest wiele różnych inicjatyw, takich jak „Sokrates cafe”, „Cafe filo”, „Salon Filozoficzny”, „Gabinet Filozoficzny dr Urszuli Wolskiej”, „Instytut Terapii Filozoficznej” i różnego rodzaju doradztwo filozoficzne. Otwarto na różnych uczelniach kierunki studiów ‘doradztwo filozoficzne i coaching’. Pojawia się też literatura na ten temat filozofii praktycznej i terapii filozoficznej, między innymi ‘Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura’¹⁶.

¹¹ O. Marquard, *Praxis, Philosophische* (t. VII. szp. 1307-1308), w: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Basel 1989.

¹² H. Lenk, H., *Filozofia pragmatycznego interpretacjonizmu - filozofia pomiędzy nauką a praktyką*, Warszawa 1995.

¹³ H. j. Krämer, *Etyka integralna*, Toruń 2004.

¹⁴ G. Maier, *Philosophieren – wie geht das. Wege zum selbständigen Denken*, Frankfurt am Main 1989.

¹⁵ Zobacz: Gabinet Filozoficzny dr Urszuli Wolskiej: <http://gabinetfilozoficzny.com/>

¹⁶ U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017; J. Domański, *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Warszawa 1996; H. Lenk, *Filozofia praktycznego interpretacjonizmu – filozofia między nauką a praktyką*, Warszawa 1995.



Słowo terapia pochodzi z języka greckiego *therapeuein* i znaczy tyle, co leczyć a filozofia pochodzi od greckiego słowa *philosophía*, gdzie *philía* znaczy miłość, a *sophía* znaczy mądrość, czyli *philosophía* to „miłość mądrości”, to umiłowanie mądrości, czyli wyrażenie „terapia filozoficzna” będziemy rozumieli, jako leczenie poprzez umiłowanie mądrości.

Filozofia uczy nas, jak pozyskiwać taką wiedzę, która daje mądrość i jak wejść na drogę uprawiania ćwiczeń duchowych, które prowadzą do dobrego, mądrego i ludzkiego życia. Filozofia pomaga nam porządkować gmatwaninę otaczającego nas świata i korzystać z podstawowej umiejętności, danej człowiekowi, po prostu z myślenia. Uprawianie filozofii, to sztuka myślenia o sobie samym, o tym, co się ze mną dzieje i myślenia o tym, co mnie zewsząd otacza. Wydaje się to być rzeczą prostą, bo każdy myśli, ale w praktyce okazuje się, że nie jest to łatwe i wymaga trudu i odpowiednich ćwiczeń duchowych.

Na filozofię jako terapię wskazywali między innymi Pierre Hadot¹⁷ i André-Jean Voelke¹⁸. „Począwszy bowiem od lat 1976-1977 publikowaliśmy niezależnie od siebie artykuły i książki, w których przedstawialiśmy obaj bliskie nam koncepcje filozofii starożytnej; podkreślaliśmy psychagogiczny i terapeutyczny charakter filozofii, co doprowadziło nas do pytania o sens, jaki dziś może mieć dla nas filozofia starożytna”¹⁹.

Hadot ukazuje nam filozofię starożytną ujętą personalistycznie. Polega to na tym, że koncentruje się ona osobowości filozofa nieustawicznie dążącego do wiedzy, która pomaga mądrze i dobrze żyć, rozważając problemy etyczne z problemem szczęśliwości na czele. Od pierwszych prac wykazywał on, że akt filozoficzny jest konwersją²⁰. To właśnie ten akt konwersji i związane

¹⁷ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie*, dz. cyt.

¹⁸ A.-J. Voelke, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, Fribourg 1993.

¹⁹ J. Domański, *Metamorfozy pojęcia filozofii*, VII, Warszawa 1996.

²⁰ Mówi on o tym w przedmowie swojej pracy: P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie*, dz. cyt., *Przedmowa*.



z nim ćwiczenia duchowe są swego rodzaju terapią filozoficzną której skutkiem jest harmonia wewnętrzna, pełna wolności i w końcu szczęście człowieka. Ten akt zmienia człowieka, czyni go lepszym, powodując przewrót w jego życiu, „pozwoli mu przejść ze stanu życia nieautentycznego, przyćmionego nieświadomością, nękanego troską do stanu życia autentycznego, a którym człowiek osiąga samoświadomość, precyzyjne widzenie świata, wewnętrzny pokój i wewnętrzną wolność²¹.

Praktyka filozoficzna jest swoistym ćwiczeniem duchowym i jak pisze Pierre Hadot w swojej książce *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, celem takiego ćwiczenia jest dążenie do tego, aby nauczyć się żyć godnie i w duchu swojego człowieczeństwa. W tym celu należy ćwiczyć się w przydatnych umiejętnościach takich jak panowanie nad sobą, nad ciałem i namiętnościami, także nad emocjami i niekontrolowanymi pragnieniami.

Filozofia jest ćwiczeniem duchowym prowadzącym do leczenia i wyleczenia duszy, do znanej prawie wszystkim starożytnym filozofom, *ataraksji*, do równowagi ducha, do spokoju wewnętrznego, stanowiącego warunek szczęścia. Stanu takiego nie można osiągnąć, gdy umysł jest wzburzony jak wzburzone morze, jak opisywał to Demokryt. Zagroza on człowiekowi, gdy człowiek ma niedostateczną kontrolę nad sobą, zbyt łatwo i szybko poddaje się smutkowi. Ponadto, gdy ma przekonanie, że nic nie ma wartości i poddaje się niepotrzebnym lękom i niepokojom²². Najważniejsze jest, by uwolnić się od cierpienia duszy, od smutku go wywołującego. Arystyp zalecał wszystkim pogodę ducha – *hileos dianoia*, a swoich strapionych przyjaciół odwiedzał nie po to, by z nimi cierpieć i dzielić smutki, tylko po to, by ich od tego smutku uwalniać²³.

²¹ Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie*, dz. cyt., s. 14.

²² A. Krokiewicz, *Nauka Epikura*, Warszawa 2000, s. 266.

²³ Elian, *Rozmaitości*, VII. 3, XIV, 6.





Stan *ataraksji* jest stanem dla człowieka pożądanym do odczuwania życia jako dobre. Dążąc do niego i osiągając go, trzeba go jeszcze wzmacniać i rozbudowywać. Pomaga w tym refleksja filozoficzna, która pomaga lepiej rozumieć samo życie.

Ludwig Wittgenstein pisząc o filozofii jako terapii podkreśla, że jej rolą jest doprowadzić problemy do stanu przejrzystości – w §116 *Dociekań filozoficznych* pisze tak: „My sprowadzamy słowa z ich zastosowań metafizycznych do użytku codziennego”²⁴. Największe problemy stwarza człowiekowi brak przejrzystości, brak zrozumienia, w §123 *Dociekań Filozoficznych* czytamy – „Problem filozoficzny ma postać: „Nie mogę się rozeznać”. Rozeznanie i rozumienie problemów daje nam specyficzną jasność, która powoduje zniknięcie problemów – §133 *Dociekań filozoficznych* – „Jasność bowiem, do której zmierzamy, jest wprawdzie jasnością *zupelną*, ale znaczy to jedynie, że problemy filozoficzne winny *zupelnie* zniknąć”. Problemy się rozwiązują, trudności usuwają, a ta jasność skutkuje stanem uspokojenia, ukojenia, jest lekarstwem duszy.

Na filozofię, jako terapię duszy wskazywał Sokrates²⁵. Był filozofem, który swoim życiem świadczył o filozofii, którą głosił. Żył tak, jak filozofował i filozofował, tak jak żył. Poprzez dialog *‘duszy samej z sobą’*, docierał do duszy po to, by mogła zdać sobie sprawę ze swego stanu i oczyścić się z niewiedzy, którą Sokrates nazywał złem i doprowadzić się do prawdy i cnoty. Najpierw za pomocą mistrza, człowiek uświadamiał sobie swoją niewiedzę, ale terapię musiał na sobie wykonać sam. Sam musiał oczyszczać się z niewiedzy – zła i się odpowiednio zmienić tak, by więcej tej niewiedzy – złu się nie poddać.

²⁴ L. Wittgenstein, *Dociekania filozoficzne*, §116 – 133, tłum. B. Wolniewicz, Warszawa 2000, s. 75 – 77.

²⁵ Więcej w: U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.





Sokrates twierdzi, że wiedza i prawda oraz za tym idąca mądrość i umiłowanie jej jest dla człowieka osiągalna. „Twierdzenie Sokratesa opiera się na niezachwianym przekonaniu, że wiedza zasadniczo jest osiągalna, ale – żeby zaistniała jakakolwiek nadzieja na jej osiągnięcie – należy najpierw usunąć rumowisko pomieszanych i zawodnych pojęć, które wypełniały większość ludzkich umysłów²⁶. Trzeba zastosować swoistą terapię uwalniającą człowieka z niewiedzy, która prowadzi prosto do szczęścia – „Nie dbam wcale – o to, o co troszczy się większość ludzi, o sprawy pieniężne, o zarząd dóbr, o rzeczy strategii, publiczne sukcesy oratorskie, urzędy, funkcje publiczne. Nie na tę drogę wszedłem”²⁷ [...] lecz na tę, na której każdemu z was z osobna wyświadczam największe dobro, próbując go skłonić, by mniej się troszczył o to, co ma, niż o to, czym jest, żeby stać się jak najdoskonalszym i najmądrzejszym”²⁸.

To jest filozofia, która jest terapią powodującą egzystencjalne oczyszczenie z wewnętrznej brzydoty, szpetoty i skutkuje *meta-noiā* – przemianą w to, co urzekająco piękne. Mądrość Sokratesa prowadzi nas do samopoznania, do samoświadomości zgodnie z delficką maksymą *poznaj samego siebie*, do przyznania się do prawdy, do tego, że jak coś wiem, to wiem, a jak nie wiem, to nie wiem i do tego, że wiem, że nic nie wiem.

Swoim rozmówcom pomagał Sokrates obnażyć się i uświadomić sobie swoje marne życie. Spotkanych atenczyków namawiał do swoistej terapii własnej duszy, do rezygnacji z nieszczęśliwego życia mimo materialnej świetności, namawiał ich do prawdziwego życia, życia duchowego, by poczuć prawdziwe piękno i być prawdziwie szczęśliwym. Filozofia ta wskazuje na właściwy tryb życia, na sztukę życia i sztukę bycia, która skutkuje

²⁶ W.K.C. Guthrie, *Sokrates*, tłum. K. Łapiński, S. Żuławski, Warszawa 2000, s. 157.

²⁷ Platon, *Alcybiades*, dz. cyt., 120d 4.

²⁸ Tenże, *Obrona Sokratesa*, dz. cyt. 36c, za: P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie*, dz. cyt., s. 86.



harmonią wewnętrzną, spokojem duszy dającą człowiekowi największe, bo trwałe szczęście.

W terapii filozoficznej bardzo ważne są nieustanne ćwiczenia duchowe. Bez tego terapia nie będzie skuteczna. Już Epikur²⁹ zalecał ciągle powtarzanie pewnych prawd i mądrości, czytanie o nich i wygłaszanie. W ten sposób umysł wchłania je, przywyka do nich i powoduje, że zaczynamy je stosować³⁰. Stawiał też na trzeźwy rozsądek *nefon logismos, fronesis* – który określa nam warunki osiągania tego, co jest ważne i rezygnowania z tego, co jest nieważne, oraz osiągania tego, co jest ważne, ale jak najmniejszym kosztem³¹.

Słowa filozofa terapeuty nie mogą być, jak to nazywa Epikur od słowa *kenos* – puste. Słowa filozofa powinny spełniać rolę terapeutyczną leczyć duszę człowieka i wprowadzać go w stan *ataraksji*. „Puste są słowa filozofa, którymi nie da się uleczyć żadnego ludzkiego cierpienia. Tak jak medycyna nie przynosi żadnego pożytku, jeśli nie leczy chorego ciała, tak też filozofia jest bezużyteczna, jeśli nie leczy cierpienia duszy”³². Za każdym słowem powinno stać coś konkretnego i tu widzimy związek z Wittgensteinem, coś, co daje nam przejrzystość i zrozumienie, coś, co rozjaśnia nam to, co było to tej pory niejasne.

Dobry dialog w dobrym spotkaniu jest najlepszą terapią dla zagubionego, uprzedmiotowionego człowieka w dzisiejszej płynnej ponowoczesności, gdzie rządzi święte prawo własności, źle pojęta wolność i indywidualność oraz wszechobecne hasło – *anything goes*, wszystko wolno. Już Epikur w swoim ‘Ogrodzie’

²⁹ Piszę o tym w: U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.

³⁰ D. Laertios, *Żywoty i poglądy sławnych filozofów*, tłum. I. Krońska, K. Leśniak, W. Olszewski, B. Kupiś, Warszawa 1982, X, 128.

³¹ A. Krokiewicz, *Hedonizm Epikura*, Warszawa 2002, s. 26.

³² Za: Porfiriusz, *Ad Marcellam*, 31; H. Usener, *Epicurea*, 221 Stuttgart 1996, s. 169.



ze swoimi przyjaciółmi poddawali się *laliai* – wspólnym pogawędkom, rozmowom, w których wymieniali się wiedzą, tym, co racjonalne, a wszystko to w atmosferze dobrych międzyludzkich relacji, międzyludzkiego zrozumienia i ciepła, zawsze głęboko przyjacielskich. Warto brać z nich przykład i zawsze znaleźć czas na dobrą, przyjacielską rozmowę, która ukoji nasze niespokojne dusze³³.

Najistotniejszą sprawą dla Epikura i epikurejczyków było ćwiczenie się w zdolności do zdystansowania się od codziennych trosk życia i skierowanie na odczuwanie radości i przyjemności wypływającej z samego zaistnienia i trwania w istnieniu. Nazywali to *anesis*, to jest swoiste odprężenie, relaks czysto duchowy.

Pisząc o filozofii Epikura, jako terapii filozoficznej, nie sposób jest nie wspomnieć o tym, że największą rolę odgrywała u niego przyjaźń, która jest łatwą do zdobycia i przynosi korzyści w postaci trwałej przyjemności duchowej³⁴. „Przyjaźń jest największym wśród wszystkich dóbr, jakimi nas mądrość obdarza dla zapewnienia szczęścia przez całe życie, [...] przyjaźń jest najlepszą gwarancją bezpieczeństwa nawet w naszych ograniczonych warunkach”³⁵.

Przyjaźń jest relacją międzyosobową i trzeba ją zapoczątkować i potem pielęgnować „tak jak naprzód rzucamy ziarno w ziemię, żeby wyrósł plon”³⁶. Związek przyjaźni musi być odwzajemniony i oparty na wzajemnej miłości, wyzbyty wszelkiego egoizmu, bo tylko wtedy daje nam trwałą przyjemność duchową. Hedonizm Epikura jest dzisiaj źle pojęty i tak używany. Epiku-

³³ U. Wolska, Z tekstu przygotowanego na Salon Filozoficzny: „Filozofia dialogi – filozofia dobrego spotkania”.

³⁴ O istocie przyjaźni u Epikura pisze K. Pawłowski w: *Lathe Biosas, Żyj w ukryciu, dz. cyt.*, s. 74.

³⁵ D. Laertios, *Żywoty i poglądy...dz. cyt.*, *Epikur*, X, 148.

³⁶ Tamże, X, 120 b.



rowi zawsze chodziło o hedonizm duchowy, o trwałą przyjemność duchową.

Dla epikurejczyków filozofia posiada funkcje terapeutyczne i ta funkcja jest najważniejsza. Filozofia, która nie leczy dusz jest bowiem filozofią fałszywą, a dokładnie mówiąc „pustą”³⁷. Człowiek często niepotrzebnie torturuje siebie i innych z powodu pustych opinii, za którymi nie stoi żaden fakt, żadna prawda. Ludzie boją się rzeczy, kiedy tak naprawdę nie ma czego się bać, a zatruwają sobie życie wymyślonymi niezaspokojonymi pragnieniami. Nieustanne ćwiczenia duchowe uwalniają człowieka od tych pustych myśli i pragnień.

Podobnie Plutarch, podkreślał ważność radowania się samym życiem, samym faktem istnienia – „Trzeba nie pomijać i dóbr ogólnoludzkich: cenić i cieszyć się, że żyjemy, żeśmy zdrowi, że oglądamy słońce; że nie ma wojny ani zamieszek; że można spokojnie żeglować po morzu i uprawiać ziemię, gdy ktoś ma ochotę; że mamy możliwość mówić i milczeć, działać i nic nie robić”³⁸. Terapia filozoficzna polega między innymi na tym, żeby się w swoim pędzie 'donikąd' zatrzymać, o tym mówić i sobie to nieustannie przypominać.

To jest bardzo ważne, by nauczyć się i ciągle pamiętać o tym, że życie, samo zaistnienie, i trwanie w istnieniu oraz rozejrzenie się wokół, zauważenie piękna natury, piękna wytworów ludzkiej kultury, gdzie odbija się piękno ich duszy, daje człowiekowi ukojenie, poczucie piękna i swoistą radość istnienia. Wielką mądrością jest z tego korzystać, bo mamy to za darmo i to się bardzo opłaca.

Zobaczmy, co się z nami dzieje, kiedy odczuwamy brak zadowolenia w życiu, kiedy chcemy zagłuszać niepokoje i myśli,

³⁷ Por.: A.-J. Voelke, *La philosophie ...dz.* cyt., s. 35-36.

³⁸ Plutarch, *O pogodzie ducha.* 9.



które powodują lęki. W tych stanach chcemy natychmiast lekarstwa na tak zwany dobrostan, dobre samopoczucie i szukamy go wszędzie i za wszelką cenę, nie zdając sobie sprawy z tego, że może to nam tylko na chwilę poprawić zły nastrój. Decydujemy się na konsumpcjonizm dóbr materialnych, ucieczkę od siebie poprzez wyjazdy, czy wyzwania związane z ryzykowną aktywnością fizyczną. Zawsze jednak dopada nas refleksja, że to na długą metę po prostu nie działa.

Ludwig Wittgenstein, który miewał takie stany, a przyjaciele radzili mu wyjechać, odpowiedział im z właściwą sobie mądrością, że gdziekolwiek nie wyjedzie, to zawsze niestety musi siebie zabrać ze sobą. Najbardziej niebezpieczne i ryzykowne dla człowieka jest sięganie po farmaceutyki, czyli tak zwane środki na dobrostan, czy po alkohol, narkotyki oraz przyjmowane ich w nadmiarze, bez kontroli, czy wręcz niepotrzebnie. To wszystko prowadzi do osławionego postmodernistycznego hasła – *enjoy to death* – niekontrolowanego zabawiania się do ostatniego tchu, też z wykorzystaniem do niecnych uciech, drugiego człowieka niezależnie od wieku. „Sokrates radził wystrzegać się takich pokarmów i napojów, które nęcą do jedzenia i picia, choć nie jest się głodnym ani spragnionym”³⁹. Dzisiaj powiedział by nam to samo, o wszystkich nęcących nas produktach, na światowym rynku próżności.

Już filozofowie starożytni zwracali uwagę na to, że do niepokojów, które wytrącają człowieka z radości z życia, prowadzą człowieka najczęściej takie stany, jak: namiętności, smutek, zgryzota, cierpienia, nadmierna żądza, gniew, nienawiść, wściekłość, małoduszność, nienaturalność, gnuśność, przygnębienie i zawsze głupota. Na przykład Tukidydes z Aten pisał – „Sądzę, że najwięcej przeszkadzają w powziętej decyzji pośpiech i gniew. Po-

³⁹ Tenże, *O wścibstwie*, 13.





śpiech jest zwykle towarzyszem głupoty - a gniew nieopanowania i płytkości⁴⁰. Zdarza się, że człowiek w swoim życiu w takie stany wpada, ale nienormalne jest, że człowiek nie kontrolując ich i nie podejmując właściwych decyzji i pozwala im trwać. Zawsze potrzebna jest samokontrola, samopanowanie nad sobą i we wszystkim umiar. Najlepiej tak się wyćwiczyć w panowaniu nad sobą, by w takie stany nie wpadać, ale to wymaga świadomych decyzji i też odpowiedniego trudu.

Co ciekawe, brak umiaru, był traktowany przez większość filozofów greckich za zjawisko chorobowe. My możemy tu powiedzieć, że z pewnością skutkiem braku umiaru często jest choroba. Plutarch taką chorobą wskazuje w braku umiaru oraz chęci posiadania – „Kto posiada ponad swoją potrzebę, a ma ochotę na więcej, temu nie pomoże ani złoto, ani srebro, ani konie, owce, czy woły, tylko usunięcie przyczyny choroby oraz oczyszczenie. Nie na ubóstwo bowiem choruje on, tylko na nienasycenie i żądę bogactwa pochodząca z jego błędnego i nierozumnego sądu o rzeczach⁴¹. Plutarch określa to jednoznacznie – „jakże nazwiemy jego chorobę; jeśli nie psychicznym ubóstwem?⁴²

By się od tego wszystkiego uchronić, musimy przede wszystkim korzystać z wiedzy i mądrości, która na pierwszym miejscu nieustannie przypomina nam o zachowaniu we wszystkim złotośrodku i umiaru. Wiedza i mądrość polega na szukaniu prawdy o sobie i o życiu. Do tego niezbędna jest praca z własnym umysłem, rozumu, który jest każdemu dostępny. Według Plutarcha, to właśnie „pod wpływem rozumu uczuciowe poruszenia i właściwości nabierają umiarkowania i łagodności⁴³.

⁴⁰ Tukidydes, *Wojna peloponeska*, III. 41 – 42.

⁴¹ Plutarch, *O żądzy bogactwa*, 9.

⁴² Tenże, *O żądzy bogactwa*, 9.

⁴³ Tenże, *O cnocie moralnej*, 12.



Przekaz taki dają nam niemal wszyscy filozofowie greccy. O tym mówi nam Sokrates, najpierw trzeba ćwiczyć umysł, co nazwane jest intelektualizmem Sokratesa. Najwięcej o umiarze i złotym środku pisał Arystoteles, między innymi w *Etyce Nikomachejskiej*, ale to jest ogólnie dobrze znane.

Przytoczę tu kilka innych wybranych cytatów:

„Jeżeli ktoś przekracza miarę [*metrion*], to rzeczy najmilsze stają się najprzykrzejszymi”⁴⁴.

„We wszystkim piękny jest umiar [*ison*]: nadmiar i niedmiar nie odpowiadają im zgoła”⁴⁵.

„Przyjemności nie we właściwych porach [*akairoi*] matkują nieprzyjemnością”⁴⁶.

Jeżeli chodzi o szukanie prawdy o sobie, to już Sokrates mocno podkreślał delficką maksymę „poznaj samego siebie”⁴⁷, bo kto poznaje samego siebie, ten „bada siebie pod każdym względem dociekając, jaką wartość przedstawia jako człowiek i dokładnie poznaje swoje możliwości”⁴⁸ i dalej idziemy za Sokratesem – „Czy nie jest to także jasne, że ze znajomości siebie samych ludzie czerpią najwięcej pożytku, a na skutek mylnego sądu o swych możliwościach, doznają najwięcej szkody?”⁴⁹.

Całe życie zdobywamy mądrość, umiejętności i wiedzę po prostu poznając i ucząc się najlepiej u mistrzów, których nie brakuje, wystarczy tylko tego chcieć poznawać i rozumować. „Uzdrowia rozumowanie”⁵⁰ powiada Cynceron. Wystarczy chcieć poprawnie rozumować. Przekazali nam tę wiedzę między innymi

⁴⁴ D. Laertios, *Demokryt*, B 233.

⁴⁵ Tamże, B 102.

⁴⁶ Tamże, B 71.

⁴⁷ Autor nieznan, myśl zapisana po grecku γνῶθι σαυτόν (*gnothi se auton*) – poznaj samego siebie – na fasadzie świątyni Apollina w Delfach.

⁴⁸ Ksenofont, *Wspomnienie o Sokratesie*, IV. 2, 25.

⁴⁹ Tamże, IV. 2, 26 – 28.

⁵⁰ Cynceron, *Rozmowy tuskulańskie*, III. 24.

pierwsi filozofowie, czyli mistrzowie miłujący mądrość. Też na tej bazie, na tym mocnym i sprawdzonym przez tysiąclecia fundamencie, prowadzimy dzisiaj z powodzeniem terapię filozoficzną.

Filozof towarzyszy w myśleniu, rozumieniu i zrozumieniu. Jak mawiał Bernard z Chartres – jesteśmy jak karły, które wspinają się na ramiona gigantów, by widzieć więcej od nich i dalej sięgać wzrokiem, i to nie za sprawą bystrości swojego wzroku, czy wysokości ciała, lecz dzięki temu, że wspinamy się w górę i wznosimy na wysokość gigantów. I dalej Lukan – karły umieszczone na barkach gigantów widzą więcej niż sami giganci, a także Newton – Jeśli widzę dalej, to tylko dlatego, że stoję na ramionach olbrzymów.

Terapii filozoficznej w praktyce nie sposób porównać z jakąkolwiek inną terapią, zwłaszcza psychologiczną, czy psychoanalizą. Nie da się tu zastosować żadnej metody, bowiem każdy człowiek jest nieporównywalną indywidualnością i zmaga się z właściwymi tylko sobie problemami. Każda indywidualna terapeutyczna rozmowa ma niepowtarzalny charakter, a rozmówca nigdy nie może być nazwany pacjentem. Wszystko to jest oparte na solidnej wiedzy, mądrości z filozofii praktycznej z uwzględnieniem doświadczenia.

W terapii filozoficznej kładziemy nacisk na poszukiwanie, pogłębione badania, lekturę, słuchanie ze zrozumieniem, uwagę, uczenia się obojętności na rzeczy obojętne, medytację, pełną kontrolę i panowanie nad sobą, częste wspomnianie tego, co dobre, przywiązywanie należytej wagi do odpowiedzialności i obowiązków. To wszystko osiągamy poprzez właściwe ćwiczenia duchowe zawsze z prawym rozumem⁵¹.

W terapii filozoficznej nie mamy szczegółowej, teoretycznej analizy psychiki. Fundamentem tej terapii jest filozofia realis-

⁵¹ J. Domański, *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Warszawa 1996, s. 6.



tyczna, realizm dnia codziennego, gdzie główny nacisk kładziemy ma prawdę, czyli ciągle konfrontowanie tego, co w umyśle, z tym, co darzy się w rzeczywistości człowieka otaczającej. To koncentrowanie się na egzystencji człowieka i właśnie z tego wybitnie egzystencjalnego charakteru filozofii greckiej wynika jej terapeutyczny charakter. Każdego człowieka ujmuje się osobowo, jako jedyny i неповtarzalny jednostkowy byt o tylko właściwym sobie rysie osobowościowym, emocjonalnym i właściwym jedynie sobie charakterze.

Filozofia ta wpływa na egzystencję człowieka i kształtuje jego duchowość i formację moralną. Filozofia może być terapią i spowodować gruntowną przemianę człowieka pod względem duchowym i moralnym. Terapia filozoficzna w praktyce jest zawsze skuteczną interwencją prowadzącą do *metanoi* – przemiany. Spotkanie z filozofią i głęboka refleksja powodują często, że człowiek się zmienia, zmienia swoje nastawienie do życia, do innych i do samego siebie.

Współczesny człowiek w stanie pomieszania i dezorientacji zagubił swoją mądrość i potrzebna mu jest terapia, by nauczyć się poszukiwać tę utraconą mądrość i na nowo określić swoją własną tożsamość. W książce „Człowiek rzecz, czy osoba? – filozoficzne ujęcie człowieka, jako osoby, terapią dla zagubionych w płynnej ponowoczesności”⁵², gdzie opisują szczegółowo wizję i kondycję człowieka ponowoczesnego, ukazują, jak negatywne zjawiska ponowoczesności wpływają na pogorszenie kondycji duchowej ponowoczesnego człowieka i skutkują lękami, niepokojami i dysharmonią duchową dłużej niż człowiek jest to w stanie wytrzymać.

⁵² U. Wolska, *Człowiek rzecz, czy osoba? – filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby, terapią dla zagubionego człowieka w płynnej ponowoczesności*, Radzymin 2017.



Na ten stan proponuję terapię filozoficzną, terapeutyczną filozoficzną rozmowę, mądrościowe myślenie, gdzie w punkcie wyjścia przyjmujemy, że człowiek jest osobą, a nie narzędziem, środkiem dla osiągnięcia korzyści i przyjemności. Trzeba przy tym uważać, by nie być też dla siebie narzędziem korzyści, czy przyjemności i współlistniejącego tak też nie traktować. Chodzi o to, by tworzyć wspólnoty osób w najbliższym kręgu rodziny i przyjaciół, ufać sobie, liczyć na siebie nawzajem, by nie poddać się wszelkim egzystencjonalnym lękom oraz doświadczyć harmonii duchowej i szczęścia trwającego dłużej niż uludna chwila fikcyjnego szczęścia powodowana wartościami materialnymi.

W odróżnieniu do innych form leczenia, terapia filozoficzna jest mocno indywidualistyczna. Nie ma tu lekarza i pacjenta. Nie ma też jednej wspólnej dla wszystkich metody. Każdy, kto podda się terapii filozoficznej, musi wypracować dla siebie własną metodę. Literatura filozoficzna, filozof nauczyciel, czy po prostu drugi człowiek zapoznany z filozofią może nam tylko wskazać drogę do takiego ćwiczenia filozoficznego, ćwiczenia duchowego, które będzie dla nas terapią filozoficzną prowadzącą do zmian w życiu i takiego bycia, które pozwoli nam poprawić sobie jakość naszego życia, by poczuć się szczęśliwymi. Całą pracę nad sobą, jak uczy nas Sokrates, musimy wykonać sami. To jest podstawowa i najważniejsza cecha terapii filozoficznej, bo tylko człowiek sam może najlepiej poznać samego siebie i być samoświadomym siebie.

Terapia filozoficzna, to przyjemność mierzenia się z trudnościami. To trudna terapia, która pomoże nam z trudności i problemów życiowych wyjść, określić siebie i ustalić zadowalający sposób życia i bycia w tym świecie. Odnaleźć prawdę, siebie i być sobą może być najtrudniejsze w tej terapii, ale bez tego człowiek nie znajdzie wewnętrznej harmonii myśli serca i rozumu, i bez tego nie poczuje się szczęśliwy. W momencie, kiedy za-



czniemy uprawiać filozoficzne ćwiczenia duchowe, to ta mądrość filozoficzna stanie się dla nas bardzo pomocna i użyteczna. Celem terapii filozoficznej jest dogłębne zrozumienie samego siebie, które pozwala jednostce dobrze czuć się samej ze sobą, a skutkiem powinno być odczucie szczęścia. Władysław Tatar-kiewicz⁵³ wyróżnia cztery diametralnie różne znaczenia szczęścia i wynika z tego, że szczęścia nie da się określić jasno i wyraźnie. Sama idea szczęścia skazana jest na niejednoznaczność. Ale ta niejednoznaczna, niewyraźna i niejasna idea szczęścia nie wpływa na to, że człowiek nieszczęśliwy chce być szczęśliwy i szuka terapii, która pomoże mu wieść dobre, szczęśliwe życie, lepsze od tego, które właśnie przeżywa. Właściwy człowiekowi sposób bycia w świecie obejmuje ideę szczęścia.

Każdy człowiek wie, kiedy jest szczęśliwy i wie, kiedy jest nieszczęśliwy. Każdy człowiek chce być szczęśliwy, ma w sobie naturalną ludzką chęć do spełnienia tego, pierwotną dyspozycję do szczęścia. Potocznie pomyślność, przyjemność, zadowolenie, dobre życie, wewnętrzną harmonię i spokój duszy, każdy bez problemu określi, jako szczęście. Problem szczęścia - *eudajmonizmu* (gr. *eudaimonia*), co znaczy prawdziwe, pełne szczęście, pomyślność, dobrobyt, zamożność, bogactwo – pojawia się w całej filozofii greckiej.

Terapia filozoficzna, to alternatywna praktyka terapeutyczna, polegająca na towarzyszeniu w myśleniu i towarzyszeniu w rozumieniu. Oprócz rozwiązywania problemów osobistych, poprzez ćwiczenia duchowe, prowadzi do doskonalenia duchowego, co skutkuje radzeniem sobie z problemami i napięciami życiowymi. Prowadzi do harmonii duchowej ze sobą i ze światem. Filozof terapeuta wykorzystując doświadczenie i całą swoją wiedzę filozoficzną jest zawsze towarzyszem w myśleniu, w rozumieniu.

⁵³ W. Tatar-kiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 2015.





Nie może tutaj być żadnej metody, też nie ma pacjenta i lekarza. Jest to osobowa relacja z człowiekiem osobą. Każdy człowiek osoba jest jedyny i niepowtarzalny i tak jest traktowany przez filozofa. Także problemy i napięcia powodujące dyskomfort życiowy są u każdego człowieka inne, inaczej przyjmowane i przeżywane. Powodują też różne skutki. Filozof terapeuta rozmawia. Jest przewodnikiem w myśleniu i rozumieniu. Jest przewodnikiem życiowym, duchowym. Nie wskazuje na konkretne rozwiązania. Filozof terapeuta nie zajmuje się człowiekiem chorym wymagającym wspomaganie farmaceutycznego. Traktuje każdego człowieka z normalnymi dla życia człowieka problemami i napięciami jako zdrowego, zdroworozsądkowo myślącego i znajdującego siebie najlepiej od wszystkich innych, bo tylko on jest codziennym świadkiem swojego życia.

Filozof terapeuta nigdy nie stawia żadnej diagnozy, nie wartościuje. Prowadzi rozmowę z człowiekiem tak, by zmierzać do prawdy, do prawdziwego poznania siebie samego, do szczerej ze sobą rozmowy. Chodzi o takie rozróżnienie zdarzeń, wydarzeń życiowych tak, by wiedzieć, które są prawdziwe, a które są nieprawdziwe.

Każdy filozof terapeuta ma inną tylko swoją praktykę filozoficzną opartą na własnym, dla każdego człowieka osoby innym podejściu do rozwiązywania konkretnych problemów życiowych. Podkreśla się inność filozofa i inność człowieka osoby w towarzyszeniu duchowym.

Każda terapia musi mieć początek i koniec i nie może ciągnąć się od spotkania do spotkania. Każdy człowiek osoba, który skorzysta a terapii filozoficznej będzie kierowany przez filozofa do zatrzymania się, do wnikliwego poznania siebie i całego otoczenia, w którym egzystuje.

Początkiem terapii filozoficznej jest samoświadomość siebie, bycie sobą i odczucie swojej ciągłej tożsamości od początku świa-





domości aż do aktualnego momentu. Odczytanie swoje wolnej woli i świadomego Ja. Świadomość tego, że się jest człowiekiem, osobą duchowo – cielesną i że Ja to Ja. Do tego jeszcze odczytanie granic swojego człowieczeństwa i w tym kontekście uświadomienie sobie swojej wolności, samostanowienia, samopanowania oraz samorozumienia.

Towarzystwo w myśleniu wymaga od filozofa empatii, skoncentrowanego słuchania, rozumienia i poznawania innego, człowieka osoby, bo tylko on o sobie wie najwięcej. Najważniejsze jest rozumienie słów i znaczeń przyjętych przez innego.

Najważniejsza dla człowieka jest harmonia ze sobą i z otaczającym go światem. Filozof, korzystając ze swojej całej wiedzy filozoficznej i wybranych tekstów filozoficznych, towarzyszący drugiemu człowiekowi w myśleniu i rozumieniu siebie, może pomóc człowiekowi osobie w rozwiązywaniu egzystencjonalnych problemów i łagodzeniu napięć życiowych, w dokonywaniu wyborów moralnych.

Filozof może na podstawie wiedzy filozoficznej i własnych doświadczeń pokazać nieuchronność nieoczekiwanych, czy niechcianych doświadczeń, emocji, rozczarowań i kryzysów życiowych i ukazać, że nie jest się jedynym człowiekiem, który ma takie doświadczenia, bowiem są one wpisane w życie i są zjawiskiem naturalnym do przewyciężenia oraz to, że każdy może je pokonać i stany takie nie są stanami chorobowymi.

Jeżeli chodzi o człowieka z depresją, kiedy jeszcze nie ma potrzeby ingerencji farmakologicznej, to indywidualna rozmowa terapeutyczna z filozofem może pomóc w tym sensie, że człowiek zobaczy siebie i swoje problemy na takim poziomie, że przekona się, że albo trzeba pewne fakty, prawdę przyjąć, albo to, co się da zmienić. Sama świadomość już daje ulgę, a droga potem do harmonii wewnętrznej jest trudna, ale nigdy taka trudna, by jej nie przebyć.





Terapia filozoficzna korzysta z filozofii praktycznej, czyli z myślenia mądrościowego w pierwszym etapie w celu radzenia sobie z napięciem wewnętrznym, z dysharmonia duchową, która trwa dłużej niż możemy wytrzymać, a w dalszym etapie do osiągnięcia radości istnienia na poziomie duchowym a nie materialnym, osiągnięcia radości istnienia innej niż krótkotrwale korzyści czy przyjemności, ale takiej która wynika z zachwyty nad tym, że raczej coś istnieje niż nic, że otaczająca nas rzeczywistość istnieje, że Ty istniejesz, że Ja istnieję i że nawiązaliśmy relacje - i to się zdarzyło. Na dalszym etapie jak to mówił Kołakowski przed śmiercią, że nasza rzeczywistość zanurzona jest w rzeczywistości wyżej zorganizowanej, której logika rozumu ludzkiego nie sięga, ale sięgamy jej na niepojętym duchowym poziomie, a kontemplowanie tego może prowadzić nas do niepojętych duchowych doświadczeń.

Filozofia może być terapią i spowodować gruntowną przemianę człowieka pod względem duchowym i moralnym. Terapia filozoficzna w praktyce jest zawsze skuteczną interwencją prowadzącą do *metanoi* – przemiany. Spotkanie z filozofią i głęboka refleksja powodują często, że człowiek się zmienia, zmienia swoje nastawienie do życia, do innych i do samego siebie.

Każda terapia, nie tylko filozoficzna będzie skuteczna, jeżeli jej fundamentem będzie dążenie do prawdy. Bez pragnienia poznania prawdy niemożliwe jest ustalenie punktu wyjścia do właściwej terapii. Już Sokrates w starożytności pisał o tym, żeby dusza mogła się oczyścić ze zła, musi doprowadzić się do prawdy. Epikur też zalecał unikać *pustych słów*, za którymi nie stoi żadna prawda. W terapii filozoficznej za bazę przyjmujemy filozofię klasyczną, w tym realistyczną z klasyczną definicją prawdy. W tej koncepcji prawda jest zgodnością poznanej rzeczy z intelektem, lub zgodnością zdania ze stanem rzeczy. Prawdą jest rzeczywistość i w niej jest prawda. Człowiek też jest rzeczywistością i jest prawdą w niej. Człowiek





z natury swojej ma pragnienie prawdy i jej poznawania. Im bliżej jest w tym poznawaniu realnie istniejącej rzeczywistości, tym bliżej jest prawdy, a im dalej, tym dalej i gorzej. Stąd głównie bierze się większość problemów, które pogarszają naszą kondycję duchową, co skutkuje potrzebą terapii.

Potwierdźmy to jeszcze raz, jasno i wyraźnie, filozofia może być terapią, a nurkowanie w tych wspaniałych umysłach filozofów, kontemplowanie ich mądrości mogą przynieść nam ulgę, oderwanie się od problemów, trosk dnia i powrót do nich z dystansem, z mądrością, która pozwoli nam na zapanowanie nad naszymi namiętnościami, emocjami, pożądaniami i pragnieniami tak, by spokojnie rozwiązać pojawiające się problemy i cieszyć się dobrym życiem oraz pogodą ducha.

Na koniec pozwalam sobie za Friedmanem zachęcić współczesnego człowieka do filozofowania tak, by każdy żył jak filozof i mógł „Wzlatywać” codziennie! Choćby na chwilę, która może być krótka, byle była intensywna. Codzienne „ćwiczenia duchowe” – samemu albo w towarzystwie człowieka, który też chce się doskonalić. Ćwiczenia duchowe. Wyjść poza trwanie. Starać się wyzbyć własnych namiętności, próżności, żądzy rozgłosu wokół swego mienia, (która od czasu do czasu chwyta jak chroniczna choroba). Porzucić obmowę. Wyzbyć się litości i nienawiści. Kochać wszystkich ludzi wolnych. Unieśmiertelnić się, przekraczając samego siebie. Taka praca nad sobą jest konieczna, ta ambicja – słuszna”⁵⁴.

Wybrzmiewają tu wyraźnie echa filozofii naszych starożytnych mędrców, ale od nich to wszystko się zaczęło i trwa. Terapia filozoficzna będzie aktualna zawsze, bo człowiek zmagał się, zмага się i będzie zmagał się ze swoim istnieniem.

⁵⁴ G. Friedmann, *La Puissance et la Sagesse*, Paris 1970, s. 359, za: P. Hadot, *Czym jest filozofia ...dz. cyt.*, s.347.



Bibliografia

- Achenbach, G. B., *Die reine und die praktische Philosophie. Drei Vorträge zur philosophischen Praxis. Klagenfurter Beiträge zur Philosophie*, Wien 1983.
- Cycon, *Rozmowy tuskulańskie*, tłum. E. Rykaczewski Kęty 2013.
- Domański, J., *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Warszawa 1996.
- Epiktet, *Diatryby*, III, 21, tłum. L. Jachimowicz, Warszawa 1961.
- Friedmann, G., *La Puissance et la Sagesse*, Paris 1970.
- Guthrie, W. K. C., *Sokrates*, tłum. K. Łapiński, S. Żuławski, Warszawa 2000.
- Hadot, P., *Czym jest filozofia starożytna?* tłum. P. Domański, Warszawa 2000.
- Hadot, P., *Filozofia, jako ćwiczenie duchowe*, tłum. J. Domański, Warszawa 1992.
- Hersh, S., *The Counseling Philosopher*, The Humanist 1980.
- Krämer, H. j., *Etyka integralna*, tłum. M. Poręba, Toruń 2004.
- Krokiewicz, A., *Hedonizm Epikura*, Warszawa 2002.
- Krokiewicz, A., *Nauka Epikura*, Warszawa 2000.
- Ksenofont, *Pisma Sokratyczne (Obrona Sokratesa, Wspomnienia o Sokratesie, Uczta)*, tłum.: L. Jachimowicz, Warszawa 1967.
- Laertios, D., *Żywoty i poglądy słynnych filozofów, Epikur, X, 148, Demokryt, B 71, 102, 233*, tłum. K. Leśniak, Warszawa 2006.
- Lenk, H., *Filozofia pragmatycznego interpretacjonizmu - filozofia pomiędzy nauką a praktyką*, tłum. Z. Zwoliński, Warszawa 1995.
- Maier, G., *Philosophieren – wie geht das. Wege zum selbständigen Denken*, Frankfurt am Main 1989.
- Marquard, O., *Praxis, Philosophische* (t. VII. szp. 1307-1308), w: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Basel 1989.
- Pawłowski K., *Lathe biosas, Żyj w ukryciu, Filozoficzne posłannictwo Epikura z Samos*, Lublin 2007.
- Platon, *Alcybiades*, tłum. W. Witwicki, Warszawa 1988.
- Platon, *Obrona Sokratesa*, tłum. W. Witwicki, Warszawa 1984.



Plutarch, *O pogodzie ducha, O wścibstwie, żądzy bogactwa, O cnocie moralnej*, w: *Wybór pism filozoficzno-moralnych*, tłum. Zofia Abramowiczówna, Wrocław 1954. /Wyd. 2 w serii „Arcydzieła Wielkich Myślicieli”, De Agostini – Altaya, Warszawa 2002; wyd. 3 w serii „Arcydzieła Kultury Antycznej”, Ossolineum – De Agostini, Wrocław 2005); Porfiriusz, Porfiriusz, *Ad Marcellam*, Stuttgart 1996; *List do Marcelli*, tłum. P. Ashwin-Siejkowski, Warszawa 2006.

Reale, G., *Saggezza antica. Terapia per i mali dell'uomo d'oggi*, Milano 1985.

Reale, G., *La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima*, Milano 2008.

Reale, G., *Mądrość antyczna lekarstwem na zło nękające współczesnego człowieka*, Ethos 4 (56) , Lublin 2001.

Tatarkiewicz, W., *O szczęściu*, Warszawa 2015.

Tukidydes, *Wojna peloponeska*, tłum. Kazimierz Kumaniecki, Wrocław 2004, Usener, H., *Epicurea*, Stuttgart 1996.

Voelke, A.-J., *La philosophie comme thérapie de l'âme*, Fribourg 1993.

Wittgenstein, L., *Dociekania filozoficzne*, tłum. B. Wolniewicz, Warszawa 2000.

Wolska, U., „*Filozofia dialogu – filozofią dobrego spotkania*”, Salon Filozoficzny, Warszawa 2018.

Wolska, U., *Człowiek rzecz, czy osoba? – filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby, terapią dla zagubionego człowieka w płynnej ponowoczesności*, Radzymin 2017.

Wolska, U., *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.



PHILOSOPHY AS A THERAPY? DEFINITELY YES!

Summary

In this text we show that philosophy can be a therapy, and this is historically justified. Since ancient Greece, philosophers have used philosophy - the love of wisdom - as a kind of therapy. Nowadays, since the 1980s, philosophical therapy has been developing very dynamically and spreading all over the world, also in Poland. Many organizations, associations and publications related to philosophical therapy have been created. It is conducted in various forms, from philosophical practice to institutes, salons, meetings, telephone conversations and even using Skype. More and more academics also bear witness to the fact that philosophy can be a therapy. They promote it and indicate that it is very necessary, because it effectively helps people in solving life's problems. It helps a person in a simple way, on the basis of realism, to organize the maze of the world around us by using the basic skill a given person possesses, i.e. thinking. However, it requires determined effort and spiritual exercises.

Keywords: philosophy, therapy, spiritual exercises, realism.