

ROZPRAWY

STEFAN SZARY¹

ŹRÓDŁA I GRANICE TERAPII FILOZOFICZNEJ

1) Terapia filozoficzna — zagadnienie hipotetyczne czy realne? 2) Źródła terapii filozoficznej. 2.1) Terapia filozoficzna w perspektywie dziejów. 2.2) Terapia filozoficzna w perspektywie conditio humana. 3) Przykłady zastosowania filozofii w terapii. 3.1) Psychiatria aksjologiczna — filozofia jako źródło wiedzy o człowieku. 3.2) Psychologia egzystencjalna. 3.3) Analiza egzystencjalna w logoterapii. 4) Granice terapii filozoficznej. 5) Wnioski i zakończenie.

Abstrakt

W poglądach i ocenach problematyki terapii filozoficznej, spotkać można dwa skrajne stanowiska: od radykalnego odrzucenia, po bezkrytyczną akceptację. Czasami ich autorzy uwzględniają pewną tylko część zagadnienia wyrwanego z kontekstu lub też źródłem ich opinii jest nastawienie emocjonalne. Celem artykułu jest dokonanie pogłębionej analizy zagadnienia, bo chociaż terapia filozoficzna nie jest zagadnieniem nowym, to jednak innowacyjne są współczesne możliwości jej zastosowania. W związku z tym w artykule postawiono trzy pytania: czy w odniesieniu do terapii filozoficznej zagadnienie ma charakter hipotetyczny czy rzeczywisty? Jakie źródła można wskazać badając powiązania między filozofią a terapią? A także, jakie granice należy uwzględnić, by pomiędzy filozofią a terapią nie dochodziło do fuzji? Ponieważ zagadnienie odnosi

¹ Doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie filozofia, profesor Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu, e-mail: st.szary@gmail.com; strona internetowa: www.stefan-szary.pl.pl

się do praktyki, zaprezentowano także wybrane przykłady, ilustrujące różne możliwości zastosowania filozofii w terapii.

Słowa kluczowe: terapia filozoficzna, filozofia terapeutyczna, praktyka filozoficzna, analiza egzystencjalna, sztuka życia.

1. Terapia filozoficzna — zagadnienie hipotetyczne czy realne?

Warto na samym początku rozstrzygnąć wątpliwość: czy terapia filozoficzna jest ideą, do której można odnieść się co najwyżej hipotetycznie, czy też jest faktem, którego przykłady można konkretnie wskazać? Dopiero po rozstrzygnięciu tego podstawowego dylematu, możliwe stanie się sformułowanie dalszych, ważnych pytań, dotyczących problematyki terapii filozoficznej. A zatem: terapia filozoficzna idea czy rzeczywistość?

Najbardziej wymownym przykładem wskazującym na rzeczywisty charakter terapii filozoficznej jest pionierska działalność określona jako *klinische Philosophie* (*clinical philosophy* — filozofia kliniczna), podjęta w Instytucie Antona Prokscha (API) w Wiedniu², który zajmuje się profilaktyką uzależnień, promocją zdrowia, szerzeniem informacji na temat uzależnień i zaburzeń psychicznych, w szczególności sposób akcentując znaczenie publicznej destygmatyzacji³ osób uzależnionych⁴. Mottem Instytutu jest hasło: *Der Mensch im Mittelpunkt* — (*Człowiek w centrum*). Według Martina Poltruma i Michaela Musaleka, filozofia kliniczna realizowana w API jest jedyną dotychczas podjętą systematyczną próbą wykorzystania filozofii w kontekście klinicznym jako czynnika terapeutycznego. Projekt badawczy „Klinische Philosophie und philosophische Therapeutik” („Filozofia kliniczna i filozoficzna terapię”) został przygo-

² Zob. strona internetowa: Anton Proksch Institut: Anton Proksch Institut in Wien (api.or.at) [dostęp z dn. 25.01.2023].

³ Destygmatyzacja (pojęcie stosunkowo nowe w pedagogice resocjalizacyjnej) oznacza likwidację poczucia piętna i proces kształtowania nowej sylwetki psychospołecznej, która jest zarazem akceptowalna społecznie. Zob. K. Pierzchała, *Stygmatyzacja i destygmatyzacja więźniów. Zarys analityczno-syntetyczny zagadnienia*, „Krakowskie Studia Małopolskie” 21/2016, s. 199–214.

⁴ Zob. Strona internetowa: Die Akademie des Anton Proksch Instituts: Informationen | Akademie Anton Proksch Institut (api.or.at) [dostęp z dn. 26.01.2023].

towany we współpracy z międzynarodowymi grupami badawczymi i rozpoczęty w sierpniu 2007 roku, stanowiąc integralną część oferty terapeutycznej Instytutu Antona Prokscha⁵. Biorą w nim udział filozofowie posiadający wykształcenie akademickie, psychoterapeuci, lekarze, psychologowie. W filozofii klinicznej odwołują się do filozofii rozumianej jako: sztuka życia (*Philosophie der Lebenskunst*), nawiązując między innymi do filozofii egzystencji Karla Jaspersa i analizowanych przez niego *sytuacji granicznych* (*Grenzsituationen*), do fenomenologiczno–hermeneutycznych rozważań Martina Heideggera, prowadzonych wokół koncepcji *Da–sein* (analityka jestestwa), a także do logoterapii Viktora E. Frankla, koncentrującej się wokół problematyki sensu (zwłaszcza sensu w obliczu cierpienia — *homo patiens*), wolności i odpowiedzialności. Nawiązują też do bogactwa tradycji greckiej, w tym do klasycznych poglądów szkół epikurejskich i stoickich, a także do rozważań na temat życia — Arthura Schopenhauera i Friedricha Nietzschego.

Zaprezentowany wyżej przykład ukazuje, jak realnym — a nie jedynie hipotetycznym — a zarazem jak ważnym zagadnieniem jest problematyka terapii filozoficznej. W tak uzyskanej perspektywie warto postawić co najmniej dwa istotne pytania: jakie są źródła terapii filozoficznej oraz gdzie są jej granice?

Autor przez okres dziesięciu lat prowadził spotkania filozoficzne z osobami chorującymi onkologicznie w ramach działalności Akademii Walki z Rakiem⁶. Czy tę działalność można określić jako rodzaj terapii filozoficznej? W artykule zostanie podjęta próba poszukania odpowiedzi także i na to pytanie.

2. Źródła terapii filozoficznej

Stawiając pytania dotyczące źródeł terapii filozoficznej, odpowiedzi poszukiwać można w różnych perspektywach. Warto rozważyć co najmniej dwie z nich. Pierwsza poszukuje źródeł terapii filozoficznej w wybranych przykładach z dziejów filozofii. Druga w szczególny sposób bierze pod uwagę *conditio humana*.

⁵ M. Poltrum, M. Musalek, *Philosophische Therapie und therapeutische Philosophie. Philosophische Reflexion als Medikation der „metaphysischen Obdachlosigkeit“*, „Wiener Zeitschrift für Suchtforschung” 31(2008)1, s. 23–31.

⁶ Warsztaty filozoficzne prowadzone przez autora w latach 2009–2019 w Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu, w ramach Akademii Walki z Rakiem.

2.1. Terapia filozoficzna w perspektywie dziejów filozofii

Greckie pojęcie *θεραπεία* oznacza między innymi troskę, staranie, pielęgnację, a także przywracanie zdrowia, leczenie. W klasycznym okresie filozofii greckiej największą liczbę nawiązań do medycyny i terapii zauważyć można przy prezentacji postaci Sokratesa. Filozof sam mówi o sobie, że podobnie jak jego matka Fajnarete, która była akuszerką, także i on uprawia sztukę położniczą, majeutyczną, której celem są narodziny człowieka, jednak nie z ciała, lecz z ducha. „W tym sensie — stwierdza Stefan Swieżawski — Sokrates chce być lekarzem dusz. Tak rozumiana *θεραπεία* polega na kultywowaniu dwóch typów poznania: poznania wartości (*φρόνησις*) i poznania prawdy (*ἀλήθεια*)”⁷. Analogię działalności Sokratesa z praktyką lekarską ukazuje także Werner Jaeger, zdaniem którego „Sokrates przemawia jak lekarz, tylko jego pacjentem nie jest człowiek jako istota fizyczna, lecz jako istota duchowa”⁸. Według nauki Sokratesa, nie ma zdrowego człowieka, choćby jego ciało było zdrowe i piękne, jeżeli dusza jest chora. A chorobą duszy jest życie pozbawione prawdy i dobra. Zdrowie duszy jest triadą złożoną z prawdy, dobra i piękna. Podczas apologii wygłoszanej wobec pięćuset członków Wielkiej Rady, Sokrates ostatni raz wyjaśnia rodakom sens wykonywanej przez siebie misji. Mówi: „Bo przecież ja nic innego nie robię, tylko chodzę i namawiam młodych spośród was i starych, żeby się ani o ciało, ani o pieniądze nie troszczył jeden z drugim przede wszystkim, ani tak bardzo, jak o duszę, aby była jak najlepsza”⁹.

Wspólną cechą medycyny i filozofii jest zatem pojęcie troski — *θεραπεία*. W epoce hellenistycznej, zarówno dla epikurejczyków, jak i dla stoików, filozofia także oznacza terapię. Pierre Hadot wyjaśnia, że wyzdrowienie polega u nich na „przeprowadzeniu duszy od trosk życia do prostej radości istnienia”¹⁰. Jaeger dodaje, że w nauczaniu sokratyków bardzo często jest mowa „o pielęgnacji duszy i trosce o duszę jako najpilniejszym zadaniu człowieka”¹¹. Uzdrowienie oznacza dążenie do wyzwolenia z paraliżującego człowieka lęku, z pragnienia rzeczy

⁷ S. Swieżawski, *Dzieje europejskiej filozofii klasycznej*, Warszawa–Wrocław 2000, s. 70.

⁸ W. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka greckiego*, tłum. M. Plezia i H. Bednarek, Warszawa 2001, s. 590.

⁹ Platon, *Dialogi*, tłum. W. Witwicki, t. I, Kęty 2005, s. 596.

¹⁰ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003, s. 25.

¹¹ W. Jaeger, *Paideia*, dz. cyt., s. 590.

nieosiągalnych, z chęci zmiany biegu spraw od człowieka całkowicie niezależnych; wyzwolenia od nadmiaru emocji zaburzających trzeźwe myślenie, a także wyzwolenia od niepokoju i rozpaczki wywoływanych myślą o nieuchronności cierpienia i śmierci. Trzeba więc leczyć ludzi zmieniając ich myślenie i sposób życia. W ten sposób, stwierdza Hadot w odniesieniu do szkół sokratycznych, „każda filozofia chce być terapeutyczna. (...) Dzięki niej można osiągnąć spokój wewnętrzny, spokój ducha”¹² i w ten sposób realizować przesłanie Sokratesa, według którego warto żyć życiem, w którym obecne jest myślenie — bowiem „bezmyślnym życiem żyć człowiekowi nie warto”¹³.

Należy zauważyć, że mowa jest tutaj o terapii aktywnej, której efekt końcowy zależy od postawy konkretnego człowieka. W rozmowie z Kritonem Sokrates mówi: „może nie tak bardzo się należy troszczyć o to, co o nas powiedzą szerokie koła, ale co powie ten, który się rozumie na sprawiedliwości i niesprawiedliwości: on jeden i prawda sama”¹⁴. I dodaje, że w życiu nie o to chodzi, by żyć za wszelką cenę, ale o to, aby dobrze żyć¹⁵.

Spoglądając w dużym uproszczeniu na dalszy bieg dziejów filozofii, w każdej epoce można dostrzec obecność troski. Św. Augustyna z Hippony i św. Tomasza z Akwinu — dwóch najbardziej znanych przedstawicieli filozofii chrześcijańskiej — przepelnia troska o zbawienie człowieka. Jak wiadomo, pierwszy z nich wzoruje się na filozoficznym stylu Platona, drugi inspirację znajduje w filozofii Arystotelesa, lecz Mistrzem, Uzdrowicielem i Zbawicielem jest dla nich Jezus Chrystus.

Ojciec filozofii nowożytnej Kartezjusz z troską poszukuje niepowątpiewalnego punktu wyjścia. Poszukuje lekarstwa na chorobę myślenia spowodowaną bezkrytycznym przyjmowaniem złudzeń i iluzji jako prawdy. W imię fałszywych mniemań i przekonań człowiek potrafi zabić drugiego z przekonaniem, że czyni to w imię dobra i z miłości dla prawdy. Czy możliwe jest wyrwanie się z pajęczyn złudzeń i iluzji?

W epoce oświecenia żywi się nadzieję na uzdrowienie rozumu z przesądów, nietolerancji i tyranii. Według Carla L. Beckera, „osiemnastowieczni filozofowie przerobili opowieść o pierwotnym stanie człowieka, wyrzucając ogród Edenu do lamusa mitologii; wyczytali nowe objawienie w księdze natury i zastąpili nim

¹² P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, przeł. P. Domański, Warszawa 2000, s. 142.

¹³ Platon, *Dialogi*, t. I, dz. cyt., s. 578.

¹⁴ Tamże, s. 599.

¹⁵ Por. tamże.

objawienie *Pisma Świętego*; wykazali, że rozum, co miało znajdować potwierdzenie w całej ludzkiej historii, jest bardziej nieomylny niż Kościół czy państwo — a kiedy już tego wszystkiego dokonali, okazało się, że znajdują się zaledwie w połowie drogi”¹⁶. Immanuel Kant dochodzi do przekonania, że *rzecz sama w sobie* (*Ding an sich*) daje się wprawdzie pomyśleć, lecz mimo to pozostaje niepoznawalna¹⁷. Możliwości poznawcze człowieka są bardzo ograniczone. Czy zatem prawda jest dla człowieka niedostępna?

Filozofia wieku dziewiętnastego poszukuje lekarstwa na poczucie braku wolności i bycia sobą. Mistrzowie podejrzeń: Marks, Nietzsche i Freud zwracają uwagę na różne odmiany choroby zwanej „fałszywą świadomością”. Czy człowiek zawsze jest kimś innym, niż naprawdę jest?

Filozofia wieku dwudziestego to filozoficzna próba leczenia rozbitej tożsamości, to pytanie o człowieka, który znajduje się w możliwościach bycia nieautentycznego i autentycznego (Heidegger), z uwzględnieniem szczególnych okoliczności sytuacji granicznych (Jaspers). Czym jest człowiek?¹⁸ Czym jest *conditio humana*?

Spoglądając nawet bardzo pobieżnie na dzieje filozofii powstają pytania: Czy diagnoza zawsze została postawiona prawidłowo? Czy terapeutyczne środki filozoficzne za każdym razem zostały skutecznie dobrane? Oceny z pewnością są różne i rozmaicie też argumentowane. Jedno powtarza się nieustannie: pragnienie przewyciężenia jakiegoś braku, jakiejś słabości, nieprawidłowości, jakiejś choroby umysłu i duszy. W całych dziejach filozofii, usłyszeć można dźwięk greckiego słowa *θεραπεία*.

2.2. Terapia filozoficzna w perspektywie *conditio humana*

Oprócz perspektywy dziejowej warto z kolei przyjrzeć się źródłom filozoficznej terapii, biorąc pod uwagę *conditio humana*.

Jaeger uważa, że alegoria o jaskini otwierająca VII Księgę *Państwa* Platona jest „przypowieścią na temat natury ludzkiej”, która za swój przedmiot ma *pa-*

¹⁶ C. L. Becker, *Państwo Boże osiemnastowiecznych filozofów*, tłum. J. Ruszkowski, Poznań 2008, s. 128.

¹⁷ Por. I. Kant, *Krytyka czystego rozumu*, tłum. R. Ingarden, Kęty 2001, s. 81 i 152.

¹⁸ Por. P. Levi, *Czy to jest człowiek*, tłum. H. Wiśniowska, Warszawa 1996.

*ideię*¹⁹, oznaczającą proces kształtowania człowieka. Najgłębszy sens filozofii polega na „nieustannym dążeniu w trudzie” do poznania dobra samego w sobie i jego realizacji w życiu jako *φρόνησις*. „Cnota filozoficzna, czyli *phronesis*, okazuje się ową jedyną, wszystko ogarniającą cnotą, której Sokrates poszukiwał całe życie”²⁰. Wyraźnie należy dostrzec, że sama intelektualna wiedza o dobru, prawdzie i pięknie jest niewystarczająca. Stąd *paideia* — uważa Jaeger — jest zarazem wezwaniem do permanentnego nawracania, rozumianego jako zwrot „całej duszy ku światłu płynącemu z idei Dobra, tego praźródła wszystkiego”²¹. Platon, zawsze mając w pamięci swojego mistrza Sokratesa, uważa, że życie jest zadaniem do wypełnienia. Brak podjęcia trudu stawania się człowiekiem, prowadzi w konsekwencji do choroby zniewolenia iluzjami, złudzeniami, domnieniami, których symbolami są cienie na ścianach jaskini i kajdany świadczące o stanie wewnętrznego zniewolenia. „Otóż jest — pisze Platon — wyzwolenie z kajdan i odwrócenie się od cieni do wizerunków samych i do światła, oto jest wyjście w górę z podziemia na słońce, do tych zwierząt i roślin tam, i do blasku słońca, który olśniewa tak, że patrzeć trudno, ale odbicia w wodach tego, co boskie, i cienie bytów rzeczywistych tam widzieć można, a nie: patrzeć tylko na cienie wizerunków, które rzuca nie słońce, ale inne takie światło — inne w porównaniu do słońca — całe to zajmowanie się umiejętnościami, któreśmy przeszli, posiada tę siłę: podprowadza w górę to, co jest najlepszego w duszy, do oglądania tego, co jest najlepsze pośród bytów, podobnie jak tam, to, co najjaśniejsze w ciele, podniosło się do oglądania tego, co najświecniejsze w świecie cielesnym i widzialnym”²².

A zatem wszelka postać „ślepoty aksjologicznej” jest chorobą wymagającą *θεραπεία*, bowiem nieleczona grozi poważnymi konsekwencjami.

Znaczna część problemów przedstawianych podczas spotkań terapeutycznych dotyczy miłości: od cierpienia z powodu jej braku do cierpienia z powodu „jej nadmiaru”. Nadopiekuńczość, zazdrość, toksyczność relacji — to tylko kilka przykładów wywołujących stany lękowe, depresyjne, a także próby samobójcze. W dialogu *Uczta* Platon podejmuje tematykę miłości przedstawiając ją w różnych perspektywach, które prezentują kolejno uczestnicy Sympozjonu:

¹⁹ W. Jaeger, *Paideia*, dz. cyt., s. 874.

²⁰ Tamże, s. 876.

²¹ Tamże.

²² Platon, *Państwo*, tłum. W. Witwicki, t. II, Warszawa 1999, s. 84–85.

Fajdros, Pauzanasz, Eryksimachos — lekarz, Arystofanes, Agaton i oczywiście Sokrates. Mając na uwadze analizę źródeł terapii filozoficznej, warto zwrócić uwagę na mowę wygłoszoną przez Arystofanesa²³. Komedioopisarz Arystofanes mówi o niesamowystarczalności człowieka i jego tęsknocie za pełnią własnej istoty. Jest to skutek decyzji Zeusa o rozcięciu pełnej istoty człowieka na dwie części. „Eros — wyjaśnia Jaeger — zrodził się z metafizycznej tęsknoty człowieka za pełnią własnej istoty, której natura jednostki nigdy nie może osiągnąć. Ta wrodzona każdemu człowiekowi tęsknota dowodzi, że jest on tylko fragmentem, częścią pierwotnej całości, w którą pragnąłby się znów połączyć z przynależną doń drugą połową, gdyż oddzielony od niej czuje się słaby i bezradny. Miłość do innej istoty ludzkiej jest tu więc rozpatrywana w aspekcie udoskonalenia własnego ja. (...) Tak symbolicznie potraktowany Eros należy jednak bez reszty do procesu kształtowania się osobowości”²⁴.

Conditio humana jest zatem z natury niepełna. Podobną myśl zawiera biblijna Księga Rodzaju. Stwórca mówi: „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam, uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc”²⁵. W Biblii, podobnie jak w mowie Arystofanesa, człowiek poprzez miłość szuka dopełnienia własnej istoty w drugim człowieku. Ci, którzy odnajdują siebie w miłości mają nadzieję doznać szczęścia i poczucia pełni.

W dalszej części *Księgi Rodzaju* ukazane są dwie wewnętrzne przeszkody, utrudniające i niszczące miłość. Są nimi pycha i zazdrość, które stały się przyczynami odpadnięcia człowieka od Boga, od drugiego człowieka, i od samego siebie. W człowieku pozostała jednak tęsknota, jakiś odcisnięty pierwotny ślad, jakieś pierwotne wspomnienie, które pomimo ludzkiej słabości i niedoskonałości, wymaga troski, wyzwolenia, zalecenia, wymaga tego, co zawiera w sobie pojęcie *θεραπεία*.

3. Przykłady zastosowania filozofii w terapii

Przeprowadzone analizy prowadzą do wniosku, że *θεραπεία*, która oznacza troskę, ukazana zarówno w perspektywie dziejów filozofii, jak i w perspektywie

²³ Platon, *Dialogi*, t. II, dz. cyt., s. 52–56.

²⁴ W. Jaeger, *Paideia*, dz. cyt., s. 752.

²⁵ Rdz 2,18.

conditio humana, należy do fundamentalnych warunków określających egzystencję człowieka. Heidegger ukazuje troskę jako istotny sposób bycia *Da-sein*. „Bycie-w-świecie jest z istoty troską (...) Troska jako źródłowy całokształt struktury znajduje się w egzystencjalno-apriorycznym sensie „przed” wszelkim faktycznym „zachowaniem się” i „stanem” jestestwa, tzn. zawsze już w każdym z nich”²⁶.

W tym momencie warto zmienić perspektywę badawczą i w pierwszym rzędzie uwzględnić praktykę terapeutyczną oraz postawić pytanie, jaką wartość ma filozofia w praktyce psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów²⁷. W celu ukazania różnych możliwości, wybrano trzy przykłady. Pamiętać należy także o pionierskim projekcie filozofii klinicznej, przedstawionym w początkowej części artykułu.

3.1. Psychiatria aksjologiczna — filozofia jako źródło wiedzy o człowieku

Psychiatrię Antoniego Kępińskiego określa się mianem psychiatrii aksjologicznej²⁸, odwołującej się do filozofii wartości. Prawda odgrywa w niej decydującą rolę. Píše Kępiński: „Życia nie można oprzeć na kłamstwie. Gdy system wartości jest fałszywy, to fałsz ten w końcu nieraz bardzo złośliwie zemści się na człowieku”²⁹. I chociaż prawda nigdy nie staje się własnością człowieka, człowiek ku niej dąży, do niej się zbliża lub od niej oddala³⁰. Prawda/kłamstwo, dobro/zło, piękno/brzydota stanowią składowe systemu wartości człowieka (aksjologii jednostki) i odgrywają istotną rolę, gdy chodzi o sposób funkcjonowania metabolizmu informacyjnego — zarówno w stosunku do innego, jak i w stosunku do siebie³¹.

²⁶ M. Heidegger, *Bycie i czas*, tłum. B. Baran, Warszawa 1994, s. 273 i 274.

²⁷ Szczegółowe i pełne przebadanie związków filozofii i psychiatrii, psychologii, psychoterapii przekracza zakres artykułu naukowego, dlatego Autor wskazuje tylko wybrane ich przykłady, które w wystarczający sposób uzasadniają rozważane w artykule zagadnienia.

²⁸ Określenie to zaproponował prof. A. Jakubik. Píše o tym A. Kokoszka, *Wstęp* do książki: A. Kępiński, *Psychopatie*, Kraków 1992, s. 5–7. Zob. także: A. Jakubik, J. Masłowski, *Antoni Kępiński — człowiek i dzieło*, Warszawa 1981, s. 358–365.

²⁹ A. Kępiński, *Psychopatie*, dz. cyt., s. 108.

³⁰ Por. tamże, s. 145.

³¹ Sposób funkcjonowania systemu wartości został szczegółowo opisany przez Kępińskiego w rozdziale: *Pojęcie psychopatii a system wartości*, [w:] tenże, *Psychopatie*, dz. cyt., s. 9–50.

Dla Kępińskiego filozofia stanowi bogactwo wiedzy o człowieku. „Antoni Kępiński — pisze Tischner — (...) wie o człowieku więcej niż Freud, Heidegger, Lévinas”³². Wspominając Kępińskiego mówi: „(...) kiedy przeczytałem *Lęk* Kępińskiego, byłem zafascynowany: Heidegger wyróżnił dwa rodzaje lęku, a Kępiński chyba z pięćdziesiąt!”³³. W słowie wstępnym do jednej z prac poświęconej Kępińskiemu, Tischner pisze: „Na poszukiwaniach Kępińskiego ściele się cień Edmunda Husserla, Martina Heideggera, Emmanuela Lévinasa, Jeana-Paula Sartre’a, Maxa Schelera, Romana Ingardena i tym podobnych. Kępiński — oprócz wszystkiego — okazuje się genialnym odbiorcą inspiracji. Boże mój, tyłu zna dziś te nazwiska i... nic. Kępiński usłyszał i przełożył na potrzeby swoich chorych”³⁴.

3.2. Psychologia egzystencjalna

Inny sposób wykorzystania filozofii w praktyce terapeutycznej dostrzec można w psychologii egzystencjalnej. Najwybitniejszym przedstawicielem tego nurtu jest amerykański psycholog i psychoterapeuta Rollo May³⁵, autor prac: *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*³⁶, *Miłość i wola*³⁷, *Odwaga tworzenia*³⁸, *Błaganie o mit*³⁹. W psychologii egzystencjalnej nie tyle korzysta się wybiórczo z bogactwa wiedzy filozoficznej, ile świadomie przyjmuje konkretne założenia filozoficzne jako podstawę całego kierunku, zachowując własną interpretację⁴⁰. Najwięcej inspiracji psychologowie egzystencjalni czerpią z filozoficznych rozważań Martina Heideggera (*Daseinsanalyse*), lecz bardzo często przywołują też poglądy Sørensa Kierkegaarda, Friedricha Nietzschego,

³² J. Tischner, *Myślenie według wartości*, Kraków 2011, s. 8.

³³ *Spotkanie. Z ks. Józefem Tischnerem rozmawia Anna Karoń-Ostrowska*, Kraków 2003, s. 78.

³⁴ J. Tischner, *Antoni Kępiński po latach*, [w:] A. Kokoszka, *Rozumieć, aby leczyć i „podnosić na duchu”*. *Psychoterapia według Antoniego Kępińskiego*, Kraków 1996, s. 10.

³⁵ Por. S. Szary, *Praktyczny aspekt filozofii egzystencji. Filozofia egzystencji w pismach psychologicznych Rollo May’a*, „Poznańskie Zeszyty Humanistyczne” XVII/2011, s. 35–42.

³⁶ R. May, *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, tłum. M. Moryń, Z. Wiese, Poznań 1995.

³⁷ Tenże, *Miłość i wola*, tłum. H. Datner-Śpiewak, P. Śpiewak, Poznań 2011.

³⁸ Tenże, *Odwaga tworzenia*, tłum. E. i T. Hornowscy, Poznań 1994.

³⁹ Tenże, *Błaganie o mit*, tłum. B. Moderska, Poznań 1997.

⁴⁰ Por. A. Kępiński, *Podstawowe zagadnienia współczesnej psychiatrii*, Kraków 2003, s. 127–136.

Jeana Paula Sartre'a, Gabriela Marcela, Williama Jamesa, Paula Tillicha, Karla Jaspersa i innych.

Istotą psychologii egzystencjalnej jest „poważne podejście do egzystencji”⁴¹. Terapię realizowaną w nurcie psychologii egzystencjalnej definiuje się jako proces stawania się jednostki, w którym „liczą się przede wszystkim wolność i rozwój wewnętrzny jednostki”⁴², a także odniesienie się do lęku, śmierci oraz miłości. W psychologii egzystencjalnej filozoficzne analizy egzystencji stanowią podstawę kierunku.

3.3. Analiza egzystencjalna w logoterapii

Kolejną możliwość wykorzystania filozofii w praktyce terapeutycznej ukazuje przykład Viktora E. Frankla⁴³. Wiedeński psychiatra i neurolog jest twórcą logoterapii, która obok psychoanalizy (Freud) i psychologii indywidualnej (Adler) uznawana jest za trzecią wiedeńską szkołę psychoterapii. Głównymi sposobami pracy w logoterapii są analiza egzystencjalna oraz analiza fenomenologiczna.

W logoterapii kluczową sprawę stanowi zagadnienie sensu. Używając języka fenomenologii można powiedzieć, że w logoterapii promień świadomości nakierowany jest na kwestię sensu egzystencji, która jest czymś całkowicie różnym od konkretnie określanych celów życiowych. Autorem celów do realizacji jest sam człowiek. A kto jest Autorem pytania o sens? Pytanie o sens — odpowiada Frankl — „powinno brzmieć: »Czego życie oczekuje ode mnie?« (...) to nie nam wolno pytać o sens życia — to życie stawia pytania, to ono kieruje pytania do nas, to my jesteśmy pytani!”⁴⁴. I dalej: „(...) życie samo oznacza bycie pytaniem i oznacza udzielanie odpowiedzi — za każdym razem odpowiadanie za własny byt. Życie nie jawi się zatem jako dane, lecz zadane — w każdej chwili jest zadaniem. Wynika jednak z tego również, że im bardziej jest trudne, tym może być sensowniejsze”⁴⁵. A zatem pojęcia: cel życia oraz sens życia nie są synonimami

⁴¹ R. May, *O istocie człowieka*, dz. cyt., s. 213.

⁴² Tamże, s. 200.

⁴³ Por. S. Szary, *Paideia w logoterapii Viktora Emila Frankla. Od logoterapii do logopedagogiki*, „Paideia” 1/2019, s. 89–107.

⁴⁴ V. E. Frankl, *O sensie życia*, tłum. E. Kochanowska, Warszawa 2021, s. 38–39.

⁴⁵ Tamże, s. 60.

i nie należy traktować ich zamiennie. Co więcej, pytanie o sens życia określa Frankl jako pytanie głęboko i niezbywalnie ludzkie⁴⁶. Człowiek to osoba, która „nie chce istnieć za wszelką cenę, ale to, czego naprawdę chce, to: żyć z sensem”⁴⁷.

W pracy z pacjentami „nad sensem” Frankl stosuje analizę egzystencjalną, dla której „istotne znaczenie ma walka o sens bytu ludzkiego i pomoc w odnalezieniu sensu. Jednym słowem, analiza egzystencjalna w centrum swego pola widzenia stawia orientowanie się człowieka „na sens” i dążenie „ku wartościom”⁴⁸.

Analiza egzystencjalna jest częścią analizy fenomenologicznej, ściślej: fenomenologii egzystencjalnej, dzięki której możliwe jest nie tylko „poznawanie człowieka”, ile przede wszystkim próba „rozumienia osoby” w perspektywie jego historii. „Ludzki byt jest przede wszystkim w istotny sposób zanurzony w historię, w przestrzeń historyczną”⁴⁹.

4. Granice terapii filozoficznej

W przedstawionych wyżej trzech sposobach wykorzystania filozofii w praktyce terapeutycznej: 1) jako cennego źródła wiedzy o człowieku, 2) jako fundamentu dla konkretnego nurtu psychologii oraz 3) jako konkretnego sposobu terapeutycznego, nie dochodzi do zatarcia granic między filozofią a psychologią (lub psychiatrią). Jednak tym, co wywołuje najczęściej wątpliwości w dyskusjach na temat terapii filozoficznej, jest właśnie kwestia granic. Co filozofom wolno, a czego im nie wolno?⁵⁰

⁴⁶ Por. tenże, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii analizy egzystencjalnej*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2017, s. 55.

⁴⁷ Tenże, *Homo Patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*, tłum. R. Czernecki i Z. J. Jaroszewski, Warszawa 1998, s. 97.

⁴⁸ Tamże, 27.

⁴⁹ Tenże, *Lekarz i dusza*, dz. cyt., s. 56.

⁵⁰ Należy pamiętać o tym, że granice związane z wykonywaniem danego zawodu określają przepisy prawa. Autor nie odnosi się w tym punkcie ani do rzekomych nadużyć w obszarze terapii filozoficznej, ani nie dokonuje jednoznacznych ocen takich form działania jak doradztwo, *coaching* itp. Intencją autora jest zaproszenie Czytelnika do własnych przemyśleń oraz inspiracja do dyskusji na ten ważny temat. Nie jest nią natomiast dokonywanie kategoriycznych ocen, które mają charakter ogólny, mogłyby okazać się niesprawiedliwe i krzywdzące.

Mając na uwadze granice w zakresie kompetencji, warto zapytać, czy filozof może zostać psychiatrą lub psychologiem? Odpowiedź: może, zdobywając w danej dziedzinie, zgodnie z obowiązującym prawem, wymagane efekty uczenia się, to jest: wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne wraz z uzyskaniem odpowiedniego dyplomu ukończenia studiów i prawa do wykonywania danego zawodu.

Mając na uwadze granice w zakresie aktywności filozoficznej, możemy zapytać, czy spotkania filozoficzne mogą działać terapeutycznie na innych? Odpowiedź: mogą, choć nie są w ścisłym tego słowa znaczeniu psychoterapią. Celem filozofii jest dążenie do prawdy poprzez odsłanianie i adekwatny opis istoty. W filozofii Heideggera na przykład podstawowym pytaniem jest *die Frage nach dem Sinn von Sein* — pytanie o sens istnienia rozumianego także jako pytanie o sens egzystencji konkretnego człowieka (*Da-sein*) w jego rzeczywistej sytuacji. Celem jest rzetelne, pokorne dążenie do prawdy i możliwość podzielenia się uzyskanymi wynikami.

Mając na uwadze uczciwość, jako wartość w filozofii fundamentalną należy wystrzegać się wszelkiej uzurpacji, w tym uzurpacji pojęciowej z zakresu medycyny, w wyniku której osoba mogłaby zostać wprowadzona w błąd. Na przykład wmawianie danej osobie, że traktowana jest tak samo jak pacjent medyczny, a terapia filozoficzna jest najważniejszym i najskuteczniejszym sposobem leczenia, doradzając zarazem zerwanie kontaktu z psychiatrą lub psychologiem, jako terapeutami nieskutecznymi.

Filozofia nie jest medycyną. Filozofia nie jest psychologią. Filozofia nie jest psychoterapią. A zarazem filozofia jest związana z *θεραπεία*. Filozofia to: szczerłość, pokora, zdziwienie, medytacja, pytanie, milczenie, słuchanie, poszukiwanie, otwartość, spotkanie, dialog.

5. Wnioski i zakończenie

W artykule postawiono cztery pytania. Pytanie pierwsze dotyczyło rozstrzygnięcia: Czy tematyka terapii filozoficznej jest realna i ważna? Przedstawione w pracy przykład projektu filozofii klinicznej, a także trzech różnych sposobów wykorzystania filozofii w praktyce terapeutycznej — Kępiński, May, Frankl — pozwalają udzielić odpowiedzi twierdzącej.

Odpowiadając na pytanie drugie, dotyczące źródeł terapii filozoficznej, przedstawiono dwie perspektywy: z uwzględnieniem dziejów filozofii oraz *conditio humana*. Potwierdziły one silne związki filozofii z *θεραπεία*.

Kolejny problem obejmował zagadnienie granic terapii filozoficznej? W odpowiedzi wzięto pod uwagę przede wszystkim zakres kompetencji, zakres aktywności filozoficznej oraz kryterium fundamentalnej uczciwości. Sugestia: może terapię filozoficzną warto byłoby dołączyć do listy zawodów zaufania publicznego?

Ostatnie pytanie ma charakter inny niż wcześniejsze: Czy prowadzone przez Autora spotkania filozoficzne z osobami chorującymi nowotworowo może on określić jako rodzaj terapii filozoficznej? Na to pytanie nie znam odpowiedzi, ale to nie znaczy, że tej odpowiedzi nie ma. Jest i znają ją te osoby, które brały udział w filozoficznych spotkaniach. Ja natomiast odczuwałem radość, będąc zaakceptowanym nie jako ktoś inny, lecz właśnie jako filozof.

Siedemnastowieczny geniusz Blaise Pascal, francuski filozof, matematyk i fizyk, w swoich rozważaniach poświęconych człowiekowi zwrócił uwagę na wartość myślenia. W notatkach nazwanych *Myślami* zachęcał do „dobrego myślenia”:

„»Myśl stanowi wielkość człowieka«. (...) Cała godność człowieka jest w myśli. Ale co to jest ta myśl? Jakaż jest głupia!

Myśl tedy jest rzeczą cudowną i niezrównaną przez swą naturę. Musiała mieć osobliwe błędy, aby stać się godną wzgardy: ale też ma takie, że nie ma nic pociesniejszego. Jakaż jest wielka przez swą naturę! Jakaż niska przez swoje błędy!

Człowiek jest tylko trzcina, najwątleszą w przyrodzie, ale trzcina myślącą. Nie potrzeba, by cały wszechświat uzbroił się, aby go zmiażdżyć: mgła, kropla wody wystarczą, aby go zabić. Ale gdyby nawet wszechświat go zmiażdżył, człowiek byłby i tak czymś szlachetniejszym niż to, co go zabija, ponieważ wie, że umiera, i zna przewagę, którą wszechświat ma nad nim. Wszechświat nie wie nic o tym.

Cała nasza godność spoczywa tedy w myśli. Z niej trzeba nam się wywodzić, a nie z przestrzeni i czasu, których nie umielibyśmy zapętnić. Silmy się tedy dobrze myśleć: oto zasada moralna”⁵¹.

⁵¹ B. Pascal, *Myśli*, tłum. T. Żeleński (Boy), Warszawa 1996, s. 119–120.

Bibliografia

- Becker C. L., *Państwo Boże osiemnastowiecznych filozofów*, tłum. J. Ruszkowski, Poznań 2008.
- Frankl V. E., *Homo Patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*, tłum. R. Czernecki i Z. J. Jaroszewski, Warszawa 1998.
- Frankl V. E., *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii analizy egzystencjalnej*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2017.
- Frankl V. E., *O sensie życia*, tłum. E. Kochanowska, Warszawa 2021.
- Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, tłum. B. Baran, Warszawa 1994.
- Jaeger W., *Paideia. Formowanie człowieka greckiego*, tłum. M. Plezia i H. Bednarek, Warszawa 2001.
- Jakubik A., Masłowski J., *Antoni Kępiński — człowiek i dzieło*, Warszawa 1981.
- Kant I., *Krytyka czystego rozumu*, tłum. R. Ingarden, Kęty 2001.
- Kępiński A., *Podstawowe zagadnienia współczesnej psychiatrii*, Kraków 2003.
- Kokozska A., *Wstęp do książki*, [w:] A. Kępiński, *Psychopatie*, Kraków 1992.
- Levi P., *Czy to jest człowiek*, tłum. H. Wiśniowska, Warszawa 1996.
- May R., *Błaganie o mit*, tłum. B. Moderska, Poznań 1997.
- May R., *Miłość i wola*, tłum. H. Datner-Śpiewak, P. Śpiewak, Poznań 2011.
- May R., *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, tłum. M. Moryń, Z. Wiese, Poznań 1995.
- May R., *Odwaga tworzenia*, tłum. E. i T. Hornowscy, Poznań 1994.
- Pascal, *Myśli*, tłum. T. Żeleński (Boy), Warszawa 1996.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Biblia Tysiąclecia, wyd. 4, Poznań 1983.
- Platon, *Dialogi*, tłum. W. Witwicki t. I-II, Kęty 2005.
- Platon, *Państwo*, tłum. W. Witwicki, Warszawa 1999.
- Poltrum M., Musalek M., *Philosophische Therapie und therapeutische Philosophie. Philosophische Reflexion als Medikation der „metaphysischen Obdachlosigkeit“*, „Wiener Zeitschrift für Suchtforschung” 31(2008)1, s. 23–31.
- Spotkanie. Z ks. Józefem Tischnerem rozmawia Anna Karoń-Ostrowska*, Kraków 2003.
- Swieżawski S., *Dzieje europejskiej filozofii klasycznej*, Warszawa–Wrocław 2000.
- Szary S., *Antoni Kępiński — samarytanin naszych czasów. Świat ludzkich wartości w psychiatrii*, [w:] Psychologia.net.pl, Portal psychologiczny, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=383> [dostęp z dn. 28.01.2023].

Szary S., *Paideia w logoterapii Viktora Emila Frankla. Od logoterapii do logopedagogiki*, „Paideia” 1/2019, s. 89–107.

Szary S., *Praktyczny aspekt filozofii egzystencji. Filozofia egzystencji w pismach psychologicznych Rollo May’a*, „Poznańskie Zeszyty Humanistyczne” XVII/2011, s. 35–42.

Tischner J., *Antoni Kępiński po latach*, [w:] A. Kokoszka, *Rozumieć, aby leczyć i „podnosić na duchu”. Psychoterapia według Antoniego Kępińskiego*, Kraków 1996.

Tischner, *Myślenie według wartości*, Kraków 2011.

THE SOURCES AND LIMITS OF PHILOSOPHICAL THERAPY

Summary

There are two extreme positions in the views and assessments of the issues concerning philosophical therapy — radical rejection and uncritical acceptance. Sometimes their authors take only part of the issue, without its context, into account, or their opinion depends on their emotional attitude. The aim of the article was an in-depth analysis of the issue. Although philosophical therapy is not a new issue, the contemporary possibilities of its application are innovative. Therefore, the following three questions were asked in the article: Is the issue of philosophical therapy hypothetical or real? What sources can be identified when examining the relation between philosophy and therapy? What boundaries should be taken into account to prevent a fusion between philosophy and therapy? In view of the fact that practical aspects of philosophical therapy were considered in the study, selected examples illustrating various possibilities of using philosophy in therapy were provided.

Keywords: philosophical therapy, therapeutic philosophy, philosophical practice, existential analysis, art of life.