

Sprawozdanie z Pierwszego Dnia Terapii Filozoficznej w Collegium Verum

Dnia 24 maja 2024 roku w Collegium Verum w Warszawie odbyła się inauguracja cyklicznego wydarzenia pt. *Dzień Terapii Filozoficznej*, organizowanego przez członków Katedry Filozoficznych Podstaw Psychologii i Terapii Filozoficznej. W wydarzeniu uczestniczyli wykładowcy, studenci oraz zaproszeni goście, którzy mieli okazję zgłębić tematykę terapii filozoficznej.

Inaugurację rozpoczęła dr Teresa Stankiewicz, która powitała uczestników i zaprosiła do rozważań na temat zastosowania filozofii w terapii. Przedstawiła cel spotkania, podkreślając znaczenie filozofii w pracy terapeutycznej. Następnie dr hab. Mikołaj Krasnodębski przedstawił prelegentów i zaproszonych gości oraz wprowadził w tematykę poszczególnych wystąpień.

W pierwszej części wydarzenia, która miała charakter teoretyczny, dr Urszula Wolska wygłosiła wykład pt. *Czy filozofia może być terapią?* W swoim wystąpieniu omówiła założenia terapii filozoficznej, wskazując na jej rolę w procesie leczenia i samorozwoju. Kolejnym prelegentem był ks. dr hab. Aleksander Posacki, który zaprezentował założenia Logoterapii Viktora Frankla. Wykład ten poświęcony był roli logoterapii w psychoterapii oraz znaczeniu sensu życia w procesie terapeutycznym. Następnie dr hab. Mikołaj Krasnodębski wprowadził w tematykę terapeutyczną prezentując wykład *Seneka terapeutą duszy*, wprowadzając tym samym w praktyczną część Dnia Terapii Filozoficznej.

Po przerwie kawowej rozpoczęła się część praktyczna, która spotkała się z dużym zainteresowaniem uczestników. Dr hab. Mikołaj Krasnodębski oraz dr Urszula Wolska i Anna Cieślak (studentka PANS w Głogowie), przedstawili praktyczne implikacje terapii filozoficznej. Podzielili się doświadczeniem prowadzenia terapii przez filozofię, omawiając konkretne techniki i metody, które mogą być stosowane w pracy z pacjentem. Uczestnicy mieli okazję zapoznać się z praktycznymi aspektami wdrażania filozoficznych narzędzi w terapii i zastanowić się nad ich skutecznością.

Wydarzenie zakończyła dr Teresa Stankiewicz, która podziękowała prelegentom za inspirujące wystąpienia i wszystkim uczestnikom za zaangażowanie. Krótkie przemówienie prorektora uczelni stanowiło podsumowanie dnia pełnego wartościowych dyskusji i wymiany doświadczeń.

Dzień Terapii Filozoficznej wzbudził duże zainteresowanie zarówno wśród studentów, jak i zaproszonych gości. Uczestnicy mieli okazję nie tylko poszerzyć swoją wiedzę teoretyczną, ale również uczestniczyć w praktycznych warsztatach, które stanowiły cenną okazję do refleksji nad rolą filozofii w terapii. Dyskusje oraz wymiana doświadczeń trwały do późnych godzin popołudniowych, z dużym zaangażowaniem uczestników. Pomimo zakończenia wydarzenia, jego tematyka z pewnością pozostanie na długo w pamięci wszystkich obecnych.

Intencją organizowania tego rodzaju spotkań jest propagowanie filozofii w jej terapeutycznej roli. Filozofia pomaga ludziom odkrywać, kim są, jakie mają wartości, przekonania i cele. Poprzez filozoficzne pytania o sens życia, naturę człowieka, szczęście, sprawiedliwość, prawdę czy wolność, człowiek może dojść do głębszego zrozumienia siebie i swojego życia. Dokonuje się to dzięki „umiłowaniu mądrości”. W tym kontekście, filozofia jest poszukiwaniem prawdy, zrozumienia i głębokiej wiedzy, które kierują człowieka ku mądrości.

Znaczeniem, jakie towarzyszy wydarzeniu jest przede wszystkim:

- **Poszukiwanie prawdy** — Miłość mądrości to dążenie do prawdy i głębszego zrozumienia świata, siebie samego i innych ludzi. To także zachęta i wyzwanie dla studentów do podejmowania wysiłku namysłu nad sobą.
- **Refleksja i rozważanie** — Miłość mądrości wiąże się z refleksją i kontemplacją, która pomaga nie tylko zdobywać wiedzę, ale również stosować ją mądrze w życiu codziennym.
- **Etyka i dobroć** — Mądrość w filozofii jest także związana z etyką. Miłość mądrości prowadzi do szukania dobra, zarówno w relacjach międzyludzkich, jak i w dążeniu do wspólnego dobra. Sokrates uczył, że prawdziwa mądrość to nie tylko wiedza, ale także cnota i dążenie do sprawiedliwości.
- **Otwartość i pokora** — Miłość mądrości wymaga otwartości umysłu i pokory. Filozofia uczy, że w poszukiwaniu mądrości trzeba być gotowym do przyznania się do błędów, niepewności i wątpliwości. Tylko w ten sposób można rzeczywiście dojść do głębszego zrozumienia.
- **Integracja różnych dziedzin wiedzy** — Miłość mądrości jest uniwersalna. Oznacza ona nie tylko studiowanie klasycznych dziedzin filozofii,

ale również integrację wiedzy z różnych dziedzin — nauki, sztuki, historii, religii, które pomagają człowiekowi lepiej zrozumieć świat i sens życia.

Miłość mądrości nie jest tylko intelektualnym poszukiwaniem odpowiedzi, ale także praktycznym zastosowaniem zdobytej wiedzy w codziennym życiu. Jest to nieustanny proces, który rozwija się przez całe życie, kształtując naszą osobowość i sposób, w jaki oddziałujemy na innych. W dzisiejszych czasach, kiedy mamy dostęp do ogromnej ilości informacji, miłość mądrości staje się także odpowiedzią na potrzebę selekcjonowania, krytycznego myślenia i mądrego korzystania z tej wiedzy w sposób, który przyczynia się do dobra osoby i wspólnoty.

Terapia przez filozofię to podejście, które wykorzystuje filozoficzne refleksje, zasady i metody w celu pomagania ludziom w radzeniu sobie z trudnościami żywotnymi, emocjonalnymi i psychologicznymi. Jest to sposób na głębsze zrozumienie siebie, swoich przeżyć, a także na rozwiązanie problemów w kontekście szerszego, filozoficznego spojrzenia na życie, sens istnienia oraz etyczne i moralne wybory.

Zasadnicze elementy terapii filozoficznej:

- **Filozofia jako narzędzie samopoznania** — Filozofia pomaga ludziom odkrywać, kim są, jakie mają wartości, przekonania i cele. Poprzez filozoficzne pytania o sens życia, naturę człowieka, sprawiedliwość, szczęście czy wolność, można dojść do głębszego zrozumienia siebie i swoich emocji.
- **Refleksja nad życiem i decyzjami** — Terapeuci filozoficzni zachęcają swoich rozmówców do głębokiej refleksji nad ich życiem. Pytania takie jak: „Co daje sens mojemu życiu?”, „Jakie wartości kierują moimi wyborami?”, „Czy moje decyzje są zgodne z tym, kim naprawdę jestem?” — mogą pomóc w podjęciu bardziej świadomych wyborów i lepszego zrozumienia trudnych sytuacji.
- **Stoicyzm i akceptacja** — Stoicyzm, jedna z tradycji filozoficznych, jest często wykorzystywany w terapii filozoficznej. Uczy, jak radzić sobie z trudnościami, przez akceptację rzeczy, które są poza naszą kontrolą, i koncentrację na tym, co możemy zmienić. Stoicyzm pomaga przezwyciężyć stres i niepokój, ucząc dystansu do trudnych sytuacji.
- **Egzystencjalizm i poszukiwanie sensu** — W nurcie egzystencjalnym filozofia pełni rolę narzędzia do rozwiązywania problemów związanych z poczuciem sensu życia, lękiem przed śmiercią, samotnością, wolnością i odpowiedzialnością. Filozofowie tacy jak Viktor Frankl zachęcają

do podejmowania odpowiedzialności za własne życie i do szukania sensu w każdej chwili, nawet w obliczu cierpienia.

- **Dylematy moralne i etyczne** — Terapia filozofią może również pomóc osobom, które borykają się z trudnymi decyzjami moralnymi. Poprzez rozważanie zagadnień związanych z etyką, sprawiedliwością, dobrem i złem, można dojść do bardziej świadomego, opartego o prawdę, rozumienia własnych wartości i wyborów.
- **Krytyczne myślenie i rozwiązywanie problemów** — Filozofia uczy krytycznego myślenia, niezwykle pomocnego w rozwiązywaniu życiowych problemów. W terapii filozoficznej człowiek uczy się, jak podchodzić do trudności z różnych perspektyw, analizować sytuację w sposób logiczny i strukturalny oraz wyciągać racjonalne wnioski.
- **Duchowa perspektywa** — Filozofia może również otwierać drzwi do duchowych poszukiwań. W kontekście terapii, może to obejmować rozważanie kwestii takich jak transcendencja, sens cierpienia czy relacja z Bogiem. Takie podejście może być szczególnie pomocne w sytuacjach kryzysowych, gdzie człowiek szuka odpowiedzi na pytania o sens życia, cierpienia i śmierci.

Przykłady zastosowania terapii filozoficznej:

- **Terapia stoicka** — używa zasad stoicyzmu, takich jak akceptacja rzeczywistości, koncentrowanie się na tym, co w naszej mocy oraz rozwijanie cnoty wewnętrznej do radzenia sobie z trudnościami.
- **Terapia egzystencjalna** — zajmuje się problemami związanymi z wolnością, odpowiedzialnością i poszukiwaniem sensu życia. Często jest wykorzystywana w obliczu kryzysów egzystencjalnych, takich jak utrata sensu życia czy lęk przed śmiercią.
- **Filozoficzne konsultacje i sesje refleksyjne** — zamiast klasycznej terapii psychologicznej, terapeuci filozoficzni mogą organizować sesje, podczas których pacjent wspólnie z terapeutą rozważa zagadnienia filozoficzne, a te pomagają mu w rozwiązaniu trudnych problemów życiowych.

Korzyści z terapii filozoficznej:

- Pomaga w głębszym zrozumieniu siebie, swoich wartości i przekonań.
- Uczy radzenia sobie z trudnościami.

- Wspiera w podejmowaniu świadomych i etycznych decyzji.
- Daje narzędzia do radzenia sobie z egzystencjalnym kryzysem.
- Pomaga w odzyskaniu sensu życia, nawet w obliczu cierpienia i niepewności.

Terapia filozofią może być użytecznym narzędziem dla tych, którzy szukają głębszego zrozumienia swojego życia, pragną poprawić swoje zdolności do rozwiązywania problemów lub są gotowi do konfrontacji z trudnymi pytaniami egzystencjalnymi. Wspiera nie tylko zdrowie psychiczne, ale i duchowe, promując pełniejsze życie, oparte na mądrości.

dr Teresa Stankiewicz
Collegium Verum w Warszawie
e-mail: tes.stankiewicz@verum.edu.pl

