

**Marcin Fabjański**

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0000-0002-8974-8538

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr15>

## Terapia według Nietzschego. W stronę wyważonego metafizycznie poradnictwa filozoficznego

**T**wórczość Fryderyka Nietzschego, nazywanego przez swego najpłodniejszego anglosaskiego tłumacza i biografa raz filozofem, raz psychologiem<sup>1</sup>, ma silny ładunek terapeutyczny, który został rozpoznany w literaturze akademickiej<sup>2</sup> i w popkulturze (choćby wydawana w wielu językach powieść Irwina Yaloma *Kiedy Nietzsche szlochał* oraz nakręcony na jej podstawie film z roku 2007 w reżyserii Pinchasa Perry). Sam opisałem proponowany przez niego rodzaj terapii filozoficznej w książce *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*<sup>3</sup>. W innym tekście zaproponowałem terapię filozoficzną jako praktykę zaangażowaną metafizycznie<sup>4</sup>. Czy jednak takie zaangażowanie nie sprawia, że kształtująca się wciąż współczesna odmiana terapii filozofią będzie odrzucana przez tych, którzy chcą zachować neutralność metafizyczną albo uznają, że kwestie metafizyczne, np. wiara w Boga, są ich prywatną sprawą?

W tym artykule dotykam tego pytania i stawiam nową hipotezę: na podstawie twórczości Nietzschego można stworzyć podstawy terapii, która jest zaangażowana metafizycznie w wyważony sposób, tzn. dostarcza pewien konkretny obraz fundamentalnych zasad, które leżą u podstaw zjawiska zwanego „życiem”, ale nie opiera się na dogmatach metafizycznych. Nawet słynna „śmierć Boga”, którą ogłosił Nietzsche, ma charakter takiej terapii, a nie twierdzenia metafizycznego. To hasło nie mówi o Bogu, ale o człowieku. Z aforystycznego stylu pism Nietzschego, który nazywam paciorkowym, bo jego myśli nawleczone są na wspólne nici tematyczne, których tematy powracają

---

<sup>1</sup> Zob. W. Kaufmann, *Nietzsche. Philosopher, Psychologist, Antichrist*, Princeton–Oxford 2013.

<sup>2</sup> Zob. np. H. Hutter, E. Friedland, *Nietzsche's Therapeutic Teaching For Individuals and Culture*, London 2013.

<sup>3</sup> M. Fabjański, *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.

<sup>4</sup> Zob. M. Fabjański, *Medytacja w praktyce filozoficznej jako „żywa metafizyka” (praktyki medytacyjne w szkole stoickiej)*, „Folia Philosophica” 2020, vol. 44, s. 1-10.

w różnych książkach i zapiskach, czasem w zmienionej postaci, spróbuję wyprowadzić nową formę oddziaływania terapeutycznego – systematyczne prowokowanie wglądów wymierzonych w fundamentalne błędy w myśleniu ludzkiego stada. Uwaga techniczna: w tym tekście nie definiuję słowa „terapia”, opierając się na jakiejś tradycji filozoficznej lub psychologicznej. Traktuję je bardzo szeroko: jako tworzenie takiej relacji człowieka z jego doświadczeniem, która pomaga mu mniej cierpieć.

## Jak Nietzsche leczył samego siebie

Gdy spojrzymy na dorosłe życie Fryderyka Nietzschego w konwencjonalny sposób, zobaczymy schorowanego, neurotycznego mężczyznę, którego życie czasem rozpieszczało, oferując np. nieoczekiwaną katedrę filologii klasycznej na uniwersytecie w Bazylei, gdy miał zaledwie 24 lata, ale znacznie częściej nie oszczędzało, choćby zabierając mu ojca, gdy był małym chłopcem, albo zdrowie psychiczne pod koniec życia. Ale sam Nietzsche nie chciał widzieć siebie w ten sposób i uznałby taki opis za całkowity fałsz. To właśnie z takiego konwencjonalnego ujęcia siebie, i jakiegokolwiek innego zjawiska, którego doświadczał, Nietzsche chciał się wyleczyć. Niemiecki filozof widział człowieka jako miejsce spotkania dynamicznych procesów o charakterze biologicznym i społecznym.

Częściowa ślepotą, wyczerpanie fizyczne, mdłości i wymiotowanie, meteofobia, bezsenność, której nie leczą nawet opiaty, melancholia<sup>5</sup> – były dla niego impulsem do tego, by dążyć do przemiany w nadczłowieka, którego nadejścia dla całej zachodniej cywilizacji oczekiwał. Dzisiaj wiemy, że nadczłowiek nigdy nie nadszedł, a epidemia chorób cywilizacyjnych, w tym tych zwanych psychicznymi, świadczy raczej o tym, że się uwstecznił, gdyby mierzyć nasz rozwój nadziejami niemieckiego filozofa. Jeśli słynny amerykański psychoterapeuta Rollo May miał rację, pisząc, że pacjenci psychiatryczni przeżywają i wyrażają tendencje naszej kultury, które dopiero mają się objawić<sup>6</sup>, sam Nietzsche niejako przepowiedział dzisiejszy stan rzeczy, gdy popadł w szaleństwo na koniec życia.

Jak Nietzsche leczył samego siebie? Jego podstawowa strategia była prosta: unikać niezdrowych miejsc. Dlatego lato spędzał w Alpach, a zimę nad Morzem Śródziemnym. Gonił za dobrym klimatem, światłem, jedzeniem, muzyką. I zjawiskami, których większość z nas nie dostrzega, np. „pewną energią w powietrzu”<sup>7</sup>. Wędrował, zamiast siedzieć. Pozbywał się struktur: sam porzucił etat na uniwersytecie i obywatelstwo niemieckie. Nie kolekcjonował rzeczy materialnych, które dzisiaj dają nam złudzenie bezpieczeństwa. Nie przystąpił do żadnej grupy, skazując się na samotność. Był w tym

<sup>5</sup> Zob. L. Chamberlain, *Nietzsche in Turin. The End of the Future*, London 1997; W. Kaufmann, dz. cyt.

<sup>6</sup> Zob. R. May, *Miłość i wola*, Poznań 1993, s. 14.

<sup>7</sup> L. Chamberlain, dz. cyt., s. 38.

odważny. I pisał. Uprawiał przy tym autoterapię pisaniem. Publikował anarchistyczne treści i za nic miał ich krytykę.

Ale miał też drugą strategię, z rodzaju terapii szokowych: wywołanie u siebie tak silnego wstrząsu metafizycznego, żeby potem mogło nastąpić tylko wyzdrowienie. Temu służyła koncepcja „wiecznego powrotu” – wyobrażenie, że będziemy przeżywać nasze życie nieskończoną ilość razy i że będzie ono powtarzać się w najmniejszych szczegółach. Takie wyobrażenie odbiera człowiekowi poczucie znaczenia jego życia, ale też czyści przedpole dla jego lepszej wersji – nadczłowieka. Jeśli ktoś przeżyje tę najgorszą z wizji, nabierze siły i pchnie do przodu proces autoterapii – gdyż nic bardziej ponurego nie da się wyobrazić.

Czy Nietzsche leczył siebie skutecznie? Jak wiemy, ostatecznie przegrał z biologią swojego ciała i popadł w nierozpoznany do dziś rodzaj choroby psychicznej. Lecz nim to się stało, umiał zachować witalność. Ryszard Wagner, z którym niemiecki filozof przyjaźnił się w pewnym okresie swojego życia, podziwiał jego zdolność do stawania na nogi<sup>8</sup>.

## Terapia według Nietzschego (ogólnie)

Lesley Chamberlain twierdzi, że ostatnia, częściowo autobiograficzna książka Nietzschego *Ecce Homo* nie jest ani filozofią, ani psychologią, tylko „czymś pomiędzy”, co pomaga ludziom „rozumieć i zdrowieć”<sup>9</sup>. „*Ecce Homo* pokazuje, jak nowożytny człowiek może bronić się przed dezintegrującymi siłami, które zagrażają jego osobowości i jego życiu. Nietzsche, nowożytny do szpiku kości, dostarcza wglądów psychologicznych, gdyż moralne i społeczne reguły psują tylko duchowość, jeszcze bardziej paraliżując mężczyzn i kobiety”<sup>10</sup>.

Autor tych słów myli się w jednym: ucieczka od zastanej moralności i zwyczajów stada nie musi być ucieczką do psychologii, tak jak ją rozumiemy dzisiaj. Nietzsche wprawdzie nazywał siebie psychologiem, ale było to w czasach, kiedy psychologia nie sprzedała się jeszcze metafizyce materialistycznej. Ten sam błąd popełnia Kaufmann, nazywając Nietzschego psychologiem, a fragmenty jego pism psychologią. Dzieje się tak, jak sądzę, gdyż na to, co proponuje Nietzsche, nie ma popularnej nazwy we współczesnych językach. Być może dobrym słowem byłoby greckie *therapeia*, zestawione w takiej właśnie formie, by nie mylić tej praktyki z psychoterapią. Sam Nietzsche stosuje wiele określeń na swój system, choćby „przewartościowanie wszystkich wartości”, ale nawet one nie oddają złożoności jego praktyki. *Therapeia* jest – zgodnie z antycznym

<sup>8</sup> Tamże, s. 29.

<sup>9</sup> Tamże, s. 189.

<sup>10</sup> Tamże, s. 187.

sposobem uprawiania filozofii – także autoterapią filozoficzną, i tu rację ma Chamberlain, nazywając niemieckiego filozofa autointerpreatorem („self-interpreter”)<sup>11</sup>.

Oto możliwy opis takiej *terapii*:

„Przetrwanie wymaga błędów myślenia, jak pisał Nietzsche. Zamrażamy krajobraz metafizyczny wokół siebie, żeby nie stracić orientacji. W efekcie dostajemy fałsz, spaczenie, uogólnienie, «pamięciowe znaki stada», które budują nasz świat. To już nie rzeczywistość. Gdyby zdjąć z naszych zmysłów upraszczające filtry i zanurzyć nas w rzeczywistości takiej, jaka jest, nie przetrwalibyśmy nawet kilku sekund. Filozofia nie prowadzi więc do prawdy, bo prowadziłaby jednocześnie do samounicestwienia. Autoterapia filozofią polega na uświadomieniu sobie tej fikcji. Tylko tyle i aż tyle”<sup>12</sup>.

Taka terapia polega na radykalnym rozszerzeniu naszych możliwości poznawania. Lecząc się z zależności od przesądów ludzkiego stada, mamy przestać być jak pająk, który – to porównanie Nietzschego – żyje w czarnej sieci zmysłów i widzi tylko to, co do niej wpada. Taki pająk głód wprawdzie zaspokoi, ale nigdy nie będzie miał bladego pojęcia o rzeczywistości. Człowiek to pająk, którego ślepotę na to, co nie jest w sieci, powoduje to, co Nietzsche nazywa „tożsamością mózgową”. Proces życia płynie poza pajęczą siecią, kompaktowym światem przedmiotów. Jeśli na zawsze pozostaniemy w świecie pajęczyny, będziemy prowadzić życie półślepe, pozbawione wglądu.

Ogromna większość ludzi, bez względu na to, co myśli i mówi o swoim „egoizmie”, przez całe życie nie czyni jednakże nic dla swego ja, lecz jeno dla urojonego ja, które w mózgach otoczenia o nich się wytworzyło i im się udzieliło; skutkiem tego żyją wszyscy w obłoku nieosobistych, na wpeł osobistych mniemań tudzież dowolnych, niejako poetyckich ocen, jeden w mózgu drugiego, ten zaś znowu w mózgach innych: szczególniejszy świat widziadeł, zdolny wszakże nadać sobie przy tem tak trzeźwy wygląd!<sup>13</sup>

Nie należy mylić poszerzenia możliwości poznawania z poszerzeniem zasobu myśli. Píše Nietzsche: „Myśl przychodzi, gdy ona chce, nie gdy ja chcę; jest to zatem fałszerstwem istotnego stanu rzeczy, gdy się powiada: podmiot ja jest warunkiem orzeczenia myślenia”<sup>14</sup>.

Tak długo, jak będziemy przywiązani do opowieści o sobie, zatopieni w autobiografii, nasze filozofowanie/zdrowienie nie wzleci, na co też narzeka niemiecki filozof, pisząc: „Czyliż większość nie uważa siebie za dokonane, spełnione już fakty?”<sup>15</sup>. Wydaje się, że dzisiaj, w naszym odwołującym się ciągle do pozytywistycznej psychologii podejściu do życia, tkwimy w więzieniu pojęć mocniej niż kiedykolwiek. Wydaje nam

<sup>11</sup> Tamże, s. 202.

<sup>12</sup> Zob. M. Fabjański, *Uwolnij się...*, s. 50-51.

<sup>13</sup> F. Nietzsche, *Jutrzenka. Myśli o przesądach moralnych*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2010, s. 84.

<sup>14</sup> F. Nietzsche, *Poza Dobrem i Złem*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2015, s. 23.

<sup>15</sup> F. Nietzsche, *Jutrzenka...*, s. 308.

się, że psychologia jest nauką ścisłą, a nauka ścisła jest dla nas ostateczną religią, która mówi rzekomo o faktach (i pierwsze, i drugie mniemanie jest fałszywe).

## Jaki rodzaj terapii uprawiał Nietzsche?

Czy terapię Nietzschego możemy porównać do jakiegokolwiek istniejącej obecnie formy terapii, filozoficznej bądź wyrosłej z gruntu psychologii? Być może najbliżej mu do terapii poznawczych – których korzenie tkwią w uwielbianej przez niego filozofii starożytnej. Sam siebie nazywał „ostatnim ze stoików”<sup>16</sup>. Zasadą leżącą u podłoża terapii poznawczych jest „to, że ludzkie reakcje emocjonalne i zachowanie są mocno powiązane z *cognitions* (mówiąc inaczej, ich myśli, przekonania i interpretacje o nich samych lub sytuacjach, w których się znajdują – fundamentalne znaczenie, jakie nadają zdarzeniom swojego życia”<sup>17</sup>. *Therapeia* Nietzschego na pewno nie mieści się w granicach tej zasady. Wykracza poza nią radykalnie, przez to właśnie, że jest zaangażowana metafizycznie, nie w sposób dogmatyczny, proponując jakąś koncepcję konstrukcji świata, ale poprzez identyfikację konkretnych cech rzeczywistości, o czym więcej w dalszej części tego artykułu. Niektórzy współcześni terapeuci filozoficzni, np. Tim LeBon, widzą inne braki w terapiach poznawczych: „Terapia poznawcza zdaje się być niedostatecznie zainteresowaną wartościami klienta (a jeśli, to po to, by je skorygować). I ignoruje to, że emocje są na coś skierowane. Z tego powodu CBT prawdopodobnie usuwa objawy, zamiast rozwijać mądrość emocjonalną i dostarczać oświeconych wartości”<sup>18</sup>.

Doradca filozoficzny Ran Lahav widzi jeszcze głębsze różnice między psychoterapią a *therapeia* filozoficzną. Dla niego to dwie całkowicie odmienne dziedziny:

Dla psychoterapeutów teorie psychologiczne są narzędziami, których używają, a nie tematami rozmowy w trakcie sesji. W praktyce filozoficznej, dla odmiany, rozmowa dotycząca idei (pojęć, teorii, założeń, argumentów itp.) jest w centrum procesu. Żadna teoria nie jest oczywista. [...] Terapeuci poznawczy, na przykład, omawiają różne sprawy ze swoimi klientami, ale ta rozmowa jest techniką, która ma wpłynąć na wywołanie „pozytywnych” myśli lub „skutecznego” zachowania. Jej celem nie jest wzbogacenie świata klientów, lecz wpłynięcie na nich w z góry założony sposób<sup>19</sup>.

Zdaniem Lahava psychoterapia, w tym poznawcza, ma charakter hedonistyczny – ma przynieść klientom satysfakcję. Filozofia nie powinna spełniać zachcianek klientów, gdyż to nadaje jej ducha konsumpcjonizmu, typowego dla współczesnej gospodarki

<sup>16</sup> W. Kaufmann, dz. cyt., s. 36.

<sup>17</sup> D. Westbrook, H. Kennerley, J. Kirk, *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy. Skills and Applications*, Los Angeles–London– New Delhi–Singapore 2008 (tłum. M.F.).

<sup>18</sup> T. LeBon, *Wise Therapy. Philosophy for Counsellors*, New York–London 2001, s. 108-109 (tłum. M.F.).

<sup>19</sup> R. Lahav, *Stepping out of Plato's Cave. Philosophical Counseling, Philosophical Practice, and Self-Transformation*, Vermont 2016, s. 35 (tłum. M.F.).

rynkowej<sup>20</sup>. Byłaby to zdrada filozofii, której celem jest prawda, a z nią eudajmonistyczne wytchnienie.

Jeśli Lahav ma rację, Nietzsche nie wpisałby się w terapie poznawcze. Znacznie bliżej byłoby mu do popularnych ostatnio terapii, które propagują wędrówkę w naturze, takich jak japońska *shinrin-yoku* („kąpiel w lesie”). Jego filozofia witalności na pewno nie koliduje z tym rodzajem aktywności. Jaki efekt terapeutyczny chciał osiągnąć? Według Kaufmanna ograniczyć chaos poprzez zintegrowanie bodźców w harmonijny przepływ<sup>21</sup>, a nie przez zamrożenie świata w zbiór przedmiotów za pomocą pojęć. Taki program jest bliski założeniom Lahava, który zwalcza „zaskorupiałe formy przepływu naszego umysłowego życia – skorupy uczynione z umysłowych właściwości, który nie są już żywe i nie przepływają, lecz są odległe i utrwalone”<sup>22</sup>.

Tylko czy niemieckiemu filozofowi na pewno chodzi o eudajmonię? I czy przewartościowanie wszystkich wartości, które głosił, a także powrót do bezpośrednio przeżywanej witalności kosztem pojęć to coś, na co przystałby Lahav? Izraelski terapeuta filozof nie chce narzucać wartości klientom, ale też nie chce wywoływać u nich metafizycznego szoku. Za to Nietzsche chce zmieść z powierzchni ziemi dotychczasowe wyobrażenia stada ludzkiego. Pełne zdrowie psychiczne, według niego, może nadejść jedynie w zupełnie nowym świecie, takim, który jeszcze nie istnieje, ale który wyczuwają już mędrcy i samotni filozofowie.

Według Kaufmanna Nietzsche jest eudajmonistą. Radość jest dla niego ponad bólem i przyjemnością. Należy do innej sfery. Szczęście to suma mocy i radości<sup>23</sup>. Taka radość jest bliska doskonałej stoickiej „żywej fizyki” (by użyć określenia Pierre’a Hadotta) – *amor fati*, nie pragnieniem niczego innego niż to, co się zdarza. Nietzsche jednak atakuje filozofię hellenistyczną, między innymi za jej antywitalność, którą propaguje rozkwitanie rozumiane jako ataraksja, a więc głęboki spokój. Zdaniem Ure i Ryana proponuje alternatywą do hellenistycznej *therapeiē* – nieustanne eksperymentowanie z życiem w celu wyznaczenia naturalnych granic wartości<sup>24</sup>.

Ale to, co Nietzsche bierze za antywitalność w szkołach hellenistycznych, jest, moim zdaniem, dostrojeniem do natury, a więc osiągnięciem pełnej witalności. Zgoda: filozof antyczny z pogodą ducha obserwowałby starzenie swojego ciała, a Nietzsche przeciwstawiałby temu starzeniu całą moc swojej woli. Ale paradoksalnie nie są to stanowiska skrajnie odmienne. Filozof antyczny też dbałby o witalność, tyle że w granicach, jakie wyznacza natura.

<sup>20</sup> Tamże, s. 113.

<sup>21</sup> Zob. W. Kaufmann, dz. cyt., s. vii-viii.

<sup>22</sup> Tamże, s. 121.

<sup>23</sup> Zob. tamże, s. 278.

<sup>24</sup> Zob. T. Ryan, M. Ure, *Nietzsche's post-classical therapy*, „PLI. Warwick Journal of Philosophy” 2014, vol. 25, s. 91-110.

## Rola metafizyki w terapii Nietzschego

Nietzsche otwarcie uderza we wszystkie tradycje metafizyczne, które są zbudowane na abstrakcjach. Fałsz ludzkich twierdzeń – powiada – można ocenić według pewnego kryterium: im bardziej ogólne, tym bardziej zakłamanie. Ale nie oznacza to wcale, że niemiecki filozof jest neutralny metafizycznie. Dostarcza nam bardzo konkretnego obrazu tego, jak funkcjonuje rzeczywistość na najbardziej fundamentalnym poziomie.

Nietzsche pokazuje świat przejawów jako świat stawania się, zmiany, przeciwności, różnorodności, a nawet chaosu. Rzeczy pojawiają się, stają czymś, by zaraz się zmienić, znikają, są niszczone, wymazywane. Nic nie pozostaje stałe, pewne i takie samo, wszystko jest częścią zmiennego stawania się<sup>25</sup>. Rzeczywistość rozgrywa się między zjawiskami a ludźmi i jest napędzana przez „wołę mocy”<sup>26</sup>, która nie jest jednak samoistnym bytem. Jest ona po prostu życiem, co – zdaniem Ge Ling Shanga – zbliża Nietzschego do taoistycznych filozofów, zwłaszcza do Zhuangzi. Dociekania filozoficzne też są napędzane wolą mocy. Wola mocy jest jednocześnie wolą prawdy.

Tak jak w szkołach hellenistycznych, dla Nietzschego filozof jest terapeutą i autoterapeutą. Dobra filozofia ma, jego zdaniem, przywrócić człowiekowi procesowi życia. Zmiażdżyć zewnętrznego obserwatora, oderwanego od mięśni, ścięgien, nerwów i płynów ustrojowych, które składają się na nasze ciało. Umieścić uwagę i mądrość, która z niej wynika, z powrotem w ludzkim organizmie, a ten organizm w środowisku, tak naturalnym, jak to możliwe, najlepiej na szczycie samotnej góry. To przywróci człowiekowi także pełen zakres emocji. Ma on – w projekcie Nietzschego – emocją czytać środowisko. Nie konstruktami pojęciowymi metafizyki. Ale podobnie myślał przecież Marek Aureliusz, dla którego metafizyka pełniła funkcję służebną wobec terapii i który nie upiera się przy jednym konkretnym metafizycznym obrazie świata, a jednak znajduje w filozofii obronę przed lękiem przed śmiercią: „Albo wszystko płynie z jednego źródła rozumnego, jakby ku jednemu ciału, i cząstka nie powinna czuć niezadowolenia z tego, co dzieje się dla korzyści całości, albo są tylko atomy i nic innego, jak bezładna ich mieszanina i następnie rozproszenie. Czemuż się więc niepokoisz?”<sup>27</sup>.

Jakimś zrządzeniem losu, a może ze względu na to, jakim ideom hołduje współczesny świat, terapia nieodwołująca się do metafizycznych dogmatów, ale oparta na pewnym zmyśle, który można nazwać inteligencją metafizyczną, specjalnie się nie rozwinęła. Szkoły psychoterapii wyrosłe z wglądów dawnych filozofów, takie jak terapie poznawczo-behawioralne, których źródłem są pisma Epikteta, zostawiają sferę metafizyczną nietkniętą. Traktują człowieka jako osobny umysł-ciało, żyjący w przestrzeni

<sup>25</sup> Zob. G.L. Shang, *Liberation as Affirmation. The Religiosity of Zhuangzi and Nietzsche*, Albany 2012, s. 87.

<sup>26</sup> Tamże, s. 88.

<sup>27</sup> Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1997, s. 134.

wypełnionej rzeczami. Są platońsko-chrześcijańsko-kartezjańskie. W zgodzie z pozytywistyczną nauką wyjmują człowieka ze Wszechświata i badają jako osobny byt, ale formułują na jego temat teorie, które wydają im się pełne i uniwersalne.

Kiedy wędruję wyobraźnią choćby przez krajobrazy metafizyczne podsunięte przez Fryderyka Nietzschego, spotykam dzikość, a nie uporządkowany pojęciami krajobraz. Punktem wyjścia do tej wędrówki jest zawsze bezpośrednio odczuwanie życia przez człowieka, coś, co jest znacznie bliższe fenomenologii niż metafizycznej scholastyce. Delikatnie kreślona przez niego metafizyka jest antropologią. Widzimy to choćby w tym fragmencie *Jutrzenki*:

My wszyscy nie jesteśmy tem, czem się zdajemy ze stanów tych, które jedynie są dostępne świadomości i słowom naszym – jako też, co za tem idzie, pochwalę i naganie; nabieramy o sobie fałszywego pojęcia na podstawie tych silniejszych, jedynie znanych nam wybuchów, wyprowadzamy wnioski z materiału, w którym wyjątki mają nad regułą przewagę, mylimy się w odczytywaniu tych pozornie wyraźnych głosek istoty naszej. A jednak mniemanie nasze o sobie, do którego błędną doszliśmy drogą, to tak zwane „ja” bierze odtąd współdziałal w pracy nad naszą dolą i charakterem<sup>28</sup>.

Jeśli coś istnieje obiektywnie, to według niemieckiego filozofa istnieje poza zasięgiem ego. A może nasze istnienie jest nieobecnością? Może składamy się z elementów nieobecności, a nie istnienia, jak myślano dotychczas? Nasze ściętno jest tym, co nieobecne, także bakteria w naszych jelitach oraz komórki szarej masy w mózgu. Obecne jest to tylko, co poza nimi. To istnienie objawia się w materii nieobecności jako pewien rodzaj świadomości, której nigdy nie widzimy w jej czystej postaci. Może jestem tylko aktywnością przysłaniającą obecność? Czy ten obraz jest terapeutyczny? Po drugiej stronie śmierci nie ma nicości! Jest obecność! Zasłaniamy obecność naszym istnieniem. Nietzsche prosi się czasem, żeby czytać go w ten właśnie sposób.

## Nietzsche na nasze czasy

Gdy mieszkańcy miasteczka Macondo z powieści Gabriela Garcíi Márqueza *Sto lat samotności* popadli w epidemię zapomnienia i mogli czytać już tylko bardzo krótkie wiadomości, jeden z nich w widocznym miejscu postawił tablicę z informacją „Bóg istnieje”. Paradoksalnie była to praktyczna wiadomość, która przypominała o tym, że wokół panuje coś innego niż chaos. Śmierć Boga, którą ogłosił Nietzsche, to stan chaosu po zatraconych starych wierzeniach. Taki chaos trzeba oswoić. I tę ludzką potrzebę wykorzystuje stado społeczne, dostarczając nowej struktury świata, ale zabierając wolność. Lech Ostasz, jeden z polskich propagatorów psychoterapii filozoficznej, nazywa to ideologizacją:

<sup>28</sup> F. Nietzsche, *Jutrzenka...*, s. 97.



Ideologizacja czyha na każdy umysł co dnia. Bez znajomości zrębu filozofii nie zdajemy sobie z tego sprawy. Przyjmujemy jako oczywistość założenia, które z góry wykluczają inne założenia potrzebne w myśleniu o życiu. Ochronę przed procesami ideologizacji daje zdrowy rozsądek i branie spraw na chłopski rozum, ale często jest to niewystarczające; nieodzownej refleksji na ten temat dostarcza właśnie filozofia<sup>29</sup>.

Budzę się i coś we mnie domaga się liczby – chcę wiedzieć, która godzina. To pierwsza zasadzka na moją wolność. Chcę znać czas, gdyż czekają na mnie sprawy, głównie związane z pracą, którą Nietzsche w *Jutrzence* nazwał „najlepszą policją”<sup>30</sup>, by trochę dalej zawołać: „Lecz gdzie jest wewnętrzna wartość wasza, skoro już nie wiecie, co to znaczy swobodnie odetchnąć? Skoro w najskromniejszym nawet zakresie nie rozporządacie sobą? Skoro nader często uczuwacie odrazę do siebie gdyby do zwietrzałego napoju?”<sup>31</sup>.

W *Zaratuście* Nietzsche odróżnia jaźń od samości. Samość stworzyła „poważanie i wzgardę” oraz „rozkosz i boleść”<sup>32</sup>. Nietzsche przeciwstawia ją ciału, które stworzyło ducha. Samość może być pokonana przez cnoty, ale razem z nią musi zginąć człowiek rozpięty między zwierzęciem i nadczłowiekiem, swoim następcą. W *Jutrzence* dorzuca, że dopóki taka samość istnieje, prawda jest transakcją. *Therapeia* Nietzschego składa się z dwóch faz: zbudowania siły (i przekroczenia samości), a dopiero potem zetknięcia z nagą rzeczywistością. Jest ona przywróceniem człowieka samemu sobie po uprzednim odebraniu go stada. Nie wiemy, czy taka praktyka miałaby szansę przebić się w dzisiejszym świecie, gdyż jest to świat do bólu stadny, nawet jeśli stada są formowane i utrzymywane w ryzach w społecznościach internetowych. Ale może właśnie dlatego jest ona praktyką potrzebną. Najpierw siła, potem prawda, głosi Nietzsche. Współczesny stadny człowiek nie ma siły, więc godzi się na wygodne kłamstwo fake newsów. Prawdę zniesie tylko dusza pogodna i potężna. I taka dusza jest celem terapii niemieckiego filozofa.

Czy, w świetle wglądów Nietzschego, opowieść neoliberalna nie fałszuje życia w taki sam sposób, jak robiło to tak krytykowane przez niego chrześcijaństwo? Czy kapitalizm nie dostarcza liturgicznych narzędzi – drogich samochodów, rezydencji, jachtów; liturgicznych szat z metkami drogich marek i świątyń (salonów z dobrami luksusowymi, zamkniętych dzielnic dla bogatych, ekskluzywnych hoteli)? Czy nie wynosi krwi na swoje ołtarze (w postaci trunków z dobrych roczników)? Pewnie robi to inaczej – chrześcijaństwo rozpuściło uwagę w zaświatach, kapitalizm w przedmiotach.

„Zobaczyłby dzisiaj Zaratuśtra u ekonomistów i innych kapłanów produktu narodowego brutto znany mu dobrze «instynkt teologicznej pychy» – patrzyenie na rzeczywistość z wyższością i obcością oraz handlowanie szczęściem. «Każdy rodzaj wiary jest

<sup>29</sup> Zob. L. Ostasz, *Kwiaty twojego myślenia. Krótki kurs psychoterapii filozoficznej*, Warszawa 2014, s. 120.

<sup>30</sup> F. Nietzsche, *Jutrzenka...*, s. 141.

<sup>31</sup> Tamże, s. 167.

<sup>32</sup> F. Nietzsche, *Tako rzecze Zaratuśtra*, przeł. W. Berent, Kraków 2014, s. 34.

sam wyrazem wyzucia się z siebie, zubożenia na siebie» – pisał Nietzsche. Teraz, gdyby zjrzał do biurowców, dostrzegłby Zaratustra tych ludzi zubożniałych nawet na siebie samych, a przynajmniej na wszystko, co nie jest ich ambicją. Przystajemy kochać innych – tak zaczyna się nasze nieszczęście. Nie znajdujemy w sobie nic godnego miłości – tak się kończy<sup>33</sup>.

Nietzsche chce wyeliminować dwie postawy, które czynią z nas niewolników stada: strach i lenistwo. To one montują w nas konformizm. Ma być on zastąpiony przez nową postawę – stanięcie twarzą w twarz z faktami życia. Jako *therapeię* Nietzsche proponuje nam hiperrealizm.

Nawleczone na wspólne nici, wybuchowe paciorki aforyzmy Nietzschego prowadzą do przemienienia chaosu bodźców w rodzaj harmonii, którą można by nazwać niekonkluzywną. Wątki, które podejmuje w swoich dociekaniach, nie kończą się konstatacjami, powracają odmienione w kolejnych książkach. *Therapeia* Nietzschego polega na ciągłym rozpakowywaniu rzeczywistości, budowaniu w sobie nawyku uwagi niekonkludującej. Aforyzmy są serią eksplozji, które nagle wyrzucają nas poza orbitę ego czy też „samości”. Praktyczne wymogi życia sprawia, że prędzej czy później powrócimy na tę orbitę, ale wtedy możemy sięgnąć po kolejny aforyzm – ładunek przerywający utrwalone trakcje naszych ścieżek neuronowych. Jest to terapia partyzancka, a nie wojna z bólem egzystencji w okopach. Życie jest zbyt dynamiczne, by je położyć raz na stole i zoperować. Oto wybuchowy eksperyment myślowy, który może wepchnąć nas w hiperrealistyczną uważność: skoro nikt nie chciałby przeżyć raz jeszcze ostatnich 20 lat swojego życia (Nietzsche jest tego pewny), to czy nie jest prawdą, że sens życia rodzi się w procesie, który dzieje się teraz? Niemiecki filozof pyta wprost: co naprawdę dotąd kochałeś w życiu?<sup>34</sup>. Pytanie, które może paść w sesji doradztwa filozoficznego i które pokazuje, że terapia powinna pokazać to, co istotne.

## Bibliografia

- Chamberlain L., *Nietzsche in Turin. The End of the Future*, London 1997.
- Fabjański M., *Medytacja w praktyce filozoficznej jako „żywa metafizyka” (praktyki medytacyjne w szkole stoickiej)*, „Folia Philosophica” 2020, vol. 44, s. 1-10.
- Fabjański M., *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.
- Hutter H., Friedland E. (red.), *Nietzsche's Therapeutic Teaching For Individuals and Culture*, London 2013.
- Kaufmann W., *Nietzsche. Philosopher, Psychologist, Antichrist*, Princeton–Oxford 2013.
- Lahav R., *Stepping out of Plato's Cave. Philosophical Counseling, Philosophical Practice, and Self-Transformation*, Vermont 2016.
- LeBon T., *Wise Therapy. Philosophy for Counsellors*, New York–London 2001.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1997.

<sup>33</sup> Zob. M. Fabjański, *Uwolnij się...*, s. 66.

<sup>34</sup> Zob. W. Kaufmann, dz. cyt., s. 159.

- May R., *Miłość i wola*, Poznań 1993.
- Nietzsche F., *Jutrzenka. Myśli o przesądach moralnych*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2010.
- Nietzsche F., *Tako rzecze Zaratustra*, przeł. W. Berent, Kraków 2014.
- Nietzsche F., *Poza Dobrem i Złem*, przeł. S. Wyrzykowski, Kraków 2015.
- Ostasz L., *Kwiaty twojego myślenia. Krótki kurs psychoterapii filozoficznej*, Warszawa 2014.
- Ryan T., Ure M., *Nietzsche's post-classical therapy*, „PLI. Warwick Journal of Philosophy” 2014, vol. 25, s. 91-110.
- Shang G.L., *Liberation as Affirmation. The Religiosity of Zhuangzi and Nietzsche*, Albany 2012.
- Westbrook D., Kennerley H., Kirk J., *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy. Skills and Applications*, Los Angeles–London–New Delhi–Singapore 2008.

### Terapia według Nietzschego. W stronę wyważonego metafizycznie poradnictwa filozoficznego

**Abstrakt:** W tym artykule, opierając się na filozofii Fryderyka Nietzschego, postuluję metafizycznie wyważone poradnictwo filozoficzne – praktykę, która, nie unikając pewnej metafizycznej wizji świata (co odróżnia poradnictwo filozoficzne od jakiegokolwiek innego), nie przyjmuje jednak a priori żadnych metafizycznych dogmatów. Odbiorca takiego poradnictwa, które nazywam terapią, sam docieka struktury ontologicznej świata. Nietzsche, proponując swój program ludzkiego rozkwitania (eudajmonii), krytykuje wszelkie poprzednie filozoficzne podejścia terapeutyczne, w tym te, które powstały w szkołach hellenistycznych, takich jak szkoła stoicka, za pewną skostniałość metafizyczną, która odbiera filozofowi wolność tworzenia samego siebie. Sądzę, że to nie jest do końca sprawiedliwa krytyka. Dla Marka Aureliusza na przykład metafizyka pełni podrzędną funkcję wobec terapii. Szukam u Nietzschego elementów, z których mogłoby skorzystać współczesne poradnictwo filozoficzne, tak by definiując siebie na nowo, co dzieje się na naszych oczach, nie utracić swojego filozoficznego DNA i nie stać się jednym z wielu rodzajów psychoterapii.

**Słowa kluczowe:** Fryderyk Nietzsche, poradnictwo filozoficzne, metafizyka, psychoterapia, dostrojenie do procesu życia

### Therapy according to Nietzsche. Towards a metaphysically balanced philosophical counseling

**Abstract:** In this article, based on the philosophy of Friedrich Nietzsche, I postulate metaphysically balanced philosophical counseling – a practice that, while not neglecting a specific metaphysical vision of the world (which distinguishes philosophical counseling from any other forms of counseling and psychotherapy), does not accept a priori any metaphysical dogmas. The recipient of such counseling, which I call therapeia, is encouraged to inquire into the ontological structure of the world. Nietzsche, proposing his program of human flourishing (eudaimonia), criticizes all previous philosophical therapeutic approaches, including those of Hellenistic schools such as the Stoic school, for a certain metaphysical ossification that deprives the philosopher of the freedom to create himself. I do not consider this criticism to be fair. For Marcus Aurelius, for example, metaphysics is subordinate to therapy. I am looking for elements in Nietzsche's philosophy that could be used by contemporary philosophical counseling so that while redefining itself, the field will not lose its philosophical DNA and do not become one of many types of psychotherapy.

**Keywords:** Friedrich Nietzsche, philosophical counseling, metaphysics, psychotherapy, attunement to the life process of life