

**Paweł Walczak**

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0002-8541-0396

<https://doi.org/10.59444/2023MONRedWalr21>

## **Wybór Heraklesa jako opowieść fundująca model pracy nad dylematem w doradztwie filozoficznym i coachingu**

### **Wstęp**

Opowieść o Heraklesie, stojącym na rozstajnych ścieżkach i dokonującym wyboru drogi życiowej, była bardzo znaną i wpływową przypowieścią w świecie antycznym. Jej autorstwo przypisuje się pitagorejczykom<sup>1</sup>, lecz rozpropagował ją Ksenofont, który w drugiej części *Wspomnień o Sokratesie*<sup>2</sup> przedstawia Sokratesa przekonującego, że cnota i opanowanie czyni człowieka szczęśliwym, natomiast folgowanie namiętnościom i ślepa pogoń za przyjemnością prowadzi do nieszczęścia. Przywołując znany tekst Hezjoda, Sokrates nakreśla obraz dwóch dróg, z których jedna łagodna i gładka prowadzi do niegodziwości, druga zaś długa i stroma dąży ku cnocie. I to ta niełatwa i wyboista jest drogą, którą – nie bez wysiłku – podążają bogowie i ludzie szlachetni. W tym momencie wywodu Sokratesa pojawia się właśnie przypowieść o Heraklesie i jego wyborze. Oto młody Herakles, będąc w wieku wymagającym od niego ważnych decyzji dotyczących jego przyszłego życia, znalazł się na rozstaju dróg, w miejscu ustronnym, przysiadł i zaczął się zastanawiać, jakie powinien wieść życie. Wówczas ujrzał dwie kobiety, które zbliżały się do niego. Jedna z nich była piękna i uwodzicielska, nieskromnie odziana, z wyzywającym makijażem, natarczywie zachęcała Heraklesa, aby poszedł za nią drogą najłatwiejszego i najprzyjemniejszego życia, wolnego od trosk i wysiłku, zapewniając przy tym, że będąc jej towarzyszem, Herakles osiągnie prawdziwe szczęście. Tradycja przypisuje jej imię *Kakia*, czyli zło, nieprawość<sup>3</sup>. Druga kobieta, o imieniu *Arete* (cnota), skromna, lecz lśniąca naturalnym pięknem, zachęcała

---

<sup>1</sup> J. Spychała, *Jaskinia. Droga rebeliantów*, Toruń 2019, s. 74.

<sup>2</sup> Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie*, t. II, 21, [w:] *Pisma sokratyczne*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1967, s. 76-81.

<sup>3</sup> Tamże, s. 77.

Heraklesa do wyboru drogi prowadzącej do szczęścia przez wysiłek, pracę, cierpliwość i wyrzeczenie. *Arete* ostrzegęła go, że wizja łatwego i przyjemnego życia jest ułudą, gdyż nic, co jest dobre i godne podziwu, nie jest dane ludziom bez żadnego wysiłku i starań. Herakles zatem stanął przed wyborem pomiędzy kuszącą perspektywą życia pełnego przyjemności i wygod, lecz w ostateczności mogącym okazać się jedynie pozorem i iluzją i nieprowadzącym do obiecanego szczęścia, a pójściem za głosem zachęcającym do wyrzeczeń, wstrzemięźliwości i trudu, gdzie po wielu wysiłkach czeka obietnica życia szczęśliwego, spełnionego, obfitującego w miłość przyjaciół i szacunek wśród ludzi.

Mitologia opowiada o Heraklesie, który nie dał się uwieść, wybrał drogę heroicznej cnoty i całym swoim niełatwym i pełnym wielkich wyzwań życiem potwierdzał ten wybór. Za wierność i wytrwałość w swym postanowieniu Herakles został ostatecznie przez bogów nagrodzony apoteozą. Przykład Heraklesa miał przekonywać ludzi, że każdy jest zdolny do osiągnięcia szczęścia, jeżeli tylko dokona właściwego wyboru i będzie wytrwały na drodze cnoty.

Przypowieść o Heraklesie była szczególnie ważnym przykładem wśród stoików, dla których jego postawa była wzorem odwagi i samodyscypliny. Jak zauważa Donald Robertson: „dla stoików opowieść o Heraklesie symbolizuje heroiczne wyzwanie, jakim jest podjęcie decyzji, kim naprawdę chcemy być w życiu: dochować wierności w filozofii czy ulec pokusie oddania się przyjemnościom i słabości. Morał jest taki, że trzymanie się właściwej drogi wymaga nieraz heraklesowego wysiłku”<sup>4</sup>.

Popularna filozoficzna opowieść o Heraklesie i jego wyborze miała również wpływ na chrześcijaństwo. Pewnego podobieństwa do wymowy mitu dopatrywać się można w ewangelicznej przypowieści o bramach. Jak zauważa Jarosław Spychała: „Widać to wyraźnie podczas kazania na górze, w którym implicite przejmując (Jezus) tradycję mitu Heraklesa: *Wchodźcie przez ciasną bramę! Bo szeroka jest brama i przestronna ta droga, która prowadzi do zguby, a wielu jest takich, którzy przez nią wchodzi. Jakże ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują* (Mt 7, 13)”<sup>5</sup>. W przywołanej książce J. Spychały *Jaskinia. Droga rebeliantów*, komentując tę przypowieść, autor pisze:

Chrystus powiada, że wszyscy zdążają ku szczęściu, lecz różne obierają drogi. Wielu ludzi wybiera drogę oczywistą i łatwą, prowadzącą przez szeroką bramę. Jest to jednak droga zwodnicza i zamiast do szczęścia, prowadzi ona do upadku. To droga *Kakii*, łatwa, szybka, ale stanowi ona jedynie cień prawdziwej drogi, dlatego każdy, kto ją wybiera, upada, gdyż cień nie daje gruntu, po którym można stąpać. Są jednak i tacy, nieliczni, jak podkreśla Syn Boży, którzy dostrzegają drogę tam, gdzie ledwie można dostrzec bramę, gdyż jest ona tak wąska. Brama ta ledwo jest widzialna, ale przeziera przez nią światło, które wskazuje właściwą drogę prowadzącą do życia, a więc do szczęścia – największym szczęściem człowieka jest bowiem fakt, że żyje. Człowiek żyje

<sup>4</sup> D. Robertson, *Mysł jak rzymski cesarz. Praktykuj stoicyzm Marka Aureliusza*, Gliwice 2023, s. 127.

<sup>5</sup> J. Spychała, *Herakles, Jezus Chrystus i Lord Vader na rozstajnych drogach. O etycznym przesłaniu metody LEGO-LOGOS*, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna” 2013, t. II, nr 1, s. 54 (48-57).

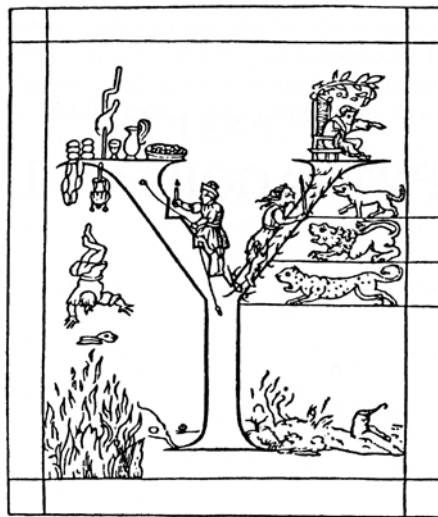
dopiero wtedy, gdy znajdzie właściwą bramę i drogę, które wyprowadzą go z tego, co dziś na zewnątrz, do tego, co zawsze<sup>6</sup>.

Według Persiusza pitagorejczycy zwykli używać litery Y, która symbolizuje sytuację konieczności wyboru między dwiema drogami. Grecka litera ypsilon ma dwa ramiona, z których jedno jest szersze, a drugie węższe, co odpowiada wyborowi Heraklesa między drogą szeroką i łatwą a wąską i trudną. Pitagorejska symbolika litery ypsilon, ze względu na zbieżność przekazu przypowieści o Heraklesie i ewangelicznego przekazu, upowszechniła się w chrześcijańskiej ikonografii. Do najbardziej reprezentatywnych przykładów użycia tego symbolu w dawnych księgach należy drzeworyt stanowiący ilustrację do wiersza Pseudo-Wergiliusza z 1502 roku (rys. 1) oraz przepiękna rycina z książki autorstwa Geoffroy Tory'ego z 1529 roku zatytułowanej *Champfleury*, w której prezentuje kształty poszczególnych liter alfabetu (rys. 2). Ilustrując literę Y, Tory odwołuje się do pitagorejskiego mitu i przedstawia na poszczególnych ramionach litery Y losy człowieka kroczącego wybraną ścieżką. Człowiek idący po szerszym ramieniu idzie po wygodnych i bezpiecznych schodach, na szczycie których czeka go wspaniała uczta, jednakże niechybnie wędrówka ta kończy się upadkiem w ogień. Węższe ramię to obrośnięta kolcami gałąź, po której wspinający się człowiek walczy z mieczem w dłoni z trzema potworami, symbolizującymi pokusę i grzech: *libido* (pożądanie), *superbia* (pycha) i *invidia* (zawiść). Na szczycie jednak czeka go wspaniała nagroda: tron zwycięzcy i wieniec chwały.



Rys. 1. Ilustracja do wiersza Pseudo-Wergiliusza (XVI wiek)

Źródło: Publius Vergilius Maro, *Opera*, ed. Sebastian Brant, Strasburg 1502.



Rys. 2. Litera Y z dzieła Tory'ego (XVI wiek)  
Źródło: Geoffroy Tory, *Champfleury*, Paryż 1529.

<sup>6</sup> J. Spychała, *Jaskinia...*, s. 78.

Trud Heraklesa stał się synonimem pracy nad sobą. Jak zauważył Miłowit Kuniński:

W okresie antycznym postać Heraklesa, jego prace i wyprawy, uważano za metaforę wysiłku i wyrzeczeń niezbędnych do osiągnięcia cnoty etycznej przez ludzi. [...] Herakles uosabiał pracę nad moralnym i duchowym rozwojem człowieka, w szczególności filozofa i jego uczniów, którzy poznając arkana filozofii, przyswajali sobie zasady etyczne, ćwicząc się nie tylko w pojmowaniu. Ale, co ważniejsze, w ich realizacji w działaniu<sup>7</sup>.

Wielu filozofów sięgało po postać Heraklesa, aby w sposób przemawiający do wyobraźni ukazać wzorzec człowieka godziwego, konsekwentnie dążącego do realizacji cnoty i mądrości<sup>8</sup>.

Historia Heraklesa na rozstajnych drogach może również być interesującym źródłem inspiracji dla doradztwa filozoficznego i coachingu. Można powiedzieć, że wybór młodego Heraklesa jest jego pierwszą pracą i pierwszym wyzwaniem, przed którym stanął. Kolejne „prace” były konsekwencją tego wyboru, stąd wybór ów wydaje się kluczowym wydarzeniem w życiu Heraklesa. Opowieść ta stała się pewnego rodzaju archetypem procesu decyzyjnego, wskazuje na poszczególne etapy wewnętrznej pracy, jaką wykonać powinien człowiek chcący rozwaźnie i mądrze podjąć ważną życiową decyzję. Traktując tę wewnętrzną podróż Heraklesa symbolicznie, metaforycznie, możemy wyodrębnić poszczególne fazy i charakterystyczne momenty oraz zbudować pewien model pracy nad dylematem lub decyzją. Ze względu na przywołaną symbolikę litery ypsilon, nawiązującą do opowieści o młodym Heraklesie, określam ten model jako Y-Model pracy nad dylematem.

Język metafory w formach psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia nie jest niczym nowym i jest powszechnie wykorzystywanym sposobem pracy z podopiecznym w coachingu, doradztwie, a także psychoterapii. Maciej Bennewicz określa funkcję metafory w coachingu, definiując ją jako „opowieść, cytat lub przykład, a także serię lub cykl narracji, w której proponujemy klientowi nowe, rozszerzające jego mapę (przekonania lub poglądy) widzenie świata, rozwiązanie dylematu lub po prostu nową treść przeżycia zbliżonego do przeżyć lub doświadczeń klienta”<sup>9</sup>. Określenie to dotyczy metafory w coachingu, lecz taką samą rolę w komunikacji odgrywa język metafory w odniesieniu do doradztwa filozoficznego. Istnieje wiele czynników wpływających na skuteczność metaforycznego języka komunikacji w procesie psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia klienta. Warto podkreślić przede wszystkim to, że pozwala bezpiecznie rozmawiać na trudne tematy, często wymykające się prostym werbalnym opisom, pozostawia rozmówcom swobodę interpretacji znaczeń, dzięki czemu każdy

<sup>7</sup> M. Kuniński, *Filozofia jako praca Heraklesa/Herkulesa*, [w:] M. Cieśla-Korytkowska, O. Płaszczewska (red.), *Prace Herkulesa – człowiek wobec wyzwań, prób i przeciwności*, Kraków 2012, s. 296.

<sup>8</sup> Zob. Tamże.

<sup>9</sup> M. Bennewicz, *Coaching i mentoring w praktyce*, Warszawa 2011, s. 229.

decyduje sam, co bierze z danego przekazu i każdy sam nadaje znaczenie własnym myślom i intuicjom. Taka forma komunikacji niweluje opór, wprowadza pewną równość między rozmówcami i w konsekwencji daje nową, szerszą wizję danej sprawy lub dylematu<sup>10</sup>.

## Opis Y-Modelu pracy nad dylematem

Proponowany model pracy nad dylematem polega na przyjęciu narracji opartej na opowieści o Heraklesie na rozstajnych drogach. W tym modelu praca nad problemem przebiega przez 7 kolejnych faz procesu (zob. rys. 3):

1. Odosobnienie – osadzenie w zasobach.
2. Osadzenie w sytuacji.
3. Wizualizacja opcji.
4. Analiza językowa.
5. Analiza przekonań.
6. Analiza krytyczna.
7. Analiza aksjologiczna.

Prowadzący rozmowę doradca/coach pełni funkcję przewodnika, narratora opowieści, który przeprowadza podopiecznego przez poszczególne fazy, zadając mu odpowiednie pytania i zachęcając do pogłębionej refleksji.

## Odosobnienie – osadzenie w zasobach

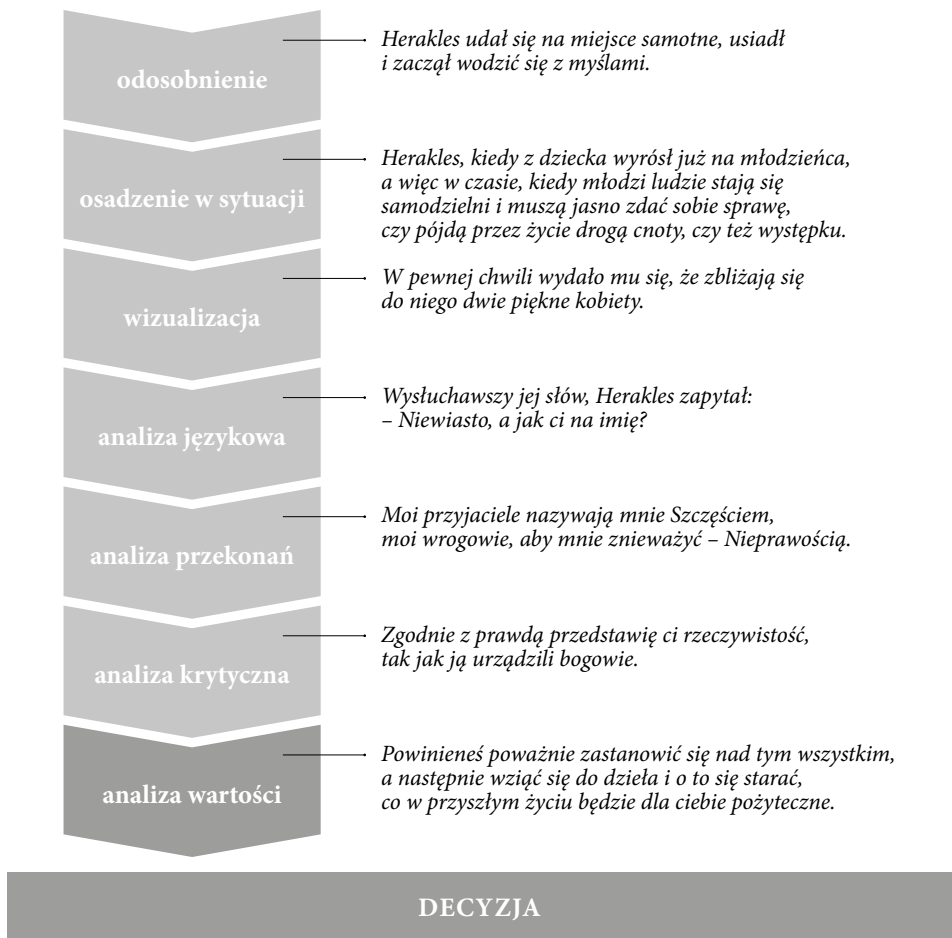
Według słów Ksenofonta Herakles „udał się na miejsce samotne, usiadł i zaczął wodzić się z myślami”<sup>11</sup>. W opowieści przywołanej przez Cyserona czytamy, że Herkules „[...] udał się na pustkowie, a gdy siedząc tam, zobaczył dwie drogi [...], długo namyślał się i wahał, którą z nich byłoby lepiej podążyc”<sup>12</sup>.

Udanie się na miejsce samotne, pustkowie, symbolizuje świadome odcięcie się od bieżących spraw, samoizolację od codziennej krzątaniny i od tego wszystkiego, co pochłania nasze myśli. Udanie się na pustkowie to stworzenie sobie przestrzeni na refleksję, niezbędną, aby móc uzyskać lepszy wgląd w sytuację, to przygotowanie do medytacji. Ten ruch skierowany od aktywności ku skupieniu uwagi na swoim wnętrzu wymaga pewnego wysiłku i zdolności. Zarówno Ksenofont, jak i Cyseron opisuje bohatera, który przyjmuje postawę siedzącą, będącą wyrazem powstrzymania się od fizycznej aktywności, wyłączenia się z działania. Cyseron przywołujący postać Herkule-

<sup>10</sup> Zob. tamże.

<sup>11</sup> Ksenofont, dz. cyt., s. 76-77.

<sup>12</sup> Cyseron, *O powinnościach*, t. I, 118, [w:] *Pisma filozoficzne*, t. II, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1960, s. 390.



Rys. 3. Fazy procesu w Y-Modelu pracy nad dylematem

Źródło: opracowanie własne.

sa zmagającego się z wyborem życiowej drogi komentuje, że taka świadoma refleksja na pustkowiu nad wyborem własnej drogi nie jest rzeczą oczywistą i raczej nieliczni są do takiej refleksji zdolni. Cyceron sugeruje, że samemu Herkulesowi przychodzić to może dość łatwo, gdyż „zrodzony jest z posiewu Jowisza”<sup>13</sup>, inni natomiast zdają się działać zazwyczaj bezrefleksyjnie, spontanicznie, podążając bądź to za wzorcami nabytymi od rodziców, bądź naśladowując mody i trendy, a jeśli ktoś mimo braku świadomej refleksji podąży właściwą drogą, to zawdzięcza to raczej szczęściu lub mądrym wzorcom, które bez namysłu naśladował. Pisze Cyceron:

<sup>13</sup> Tamże.

[...] inaczej wygląda sprawa z nami, z których każdy wedle swego upodobania naśladuje tego albo innego, skłaniając się do jego zamiłowań oraz jego zasad życiowych. I tak przejęci przeważnie wskazaniami rodziców, dajemy się pociągnąć do ich sposobu bytowania i ich zwyczajów. Inni kierują się osądem gminu i najbardziej życzą sobie tego, co za najpiękniejsze uznaje większość. Niektórzy jednak dzięki jakiemuś szczęściu czy prawości swego charakteru, bez pouczeń ze strony rodziców poszli sami właściwą drogą życia. Lecz najrzadziej spotyka się takich ludzi, którzy odznaczając się już to dużym zasobem wybitnych zdolności, już to świetnym wykształceniem i wiedzą, już to jednym i drugim zarazem, mieli też dość czasu na to, by rozważyć, jaki mianowicie chcieliby obrać dla siebie kierunek życia<sup>14</sup>.

Cyceron wskazuje zatem na zasoby, które są niezbędne, by decyzja mogła być świadoma, są nimi zdolności, wiedza i czas. Zdolność i wiedza, o których tu mowa, to nic innego jak możliwość podjęcia autorefleksji oraz wiedza o tym, jak to zrobić. Potrzeba zatem otwartości umysłu, skłonności do namysłu, chęci podjęcia wysiłku poznawczego oraz metodycznego podejścia, zakładającego wiedzę o poszczególnych krokach, jakie należy w tej refleksji przebyć. Ponadto potrzebny jest czas. Odosobnienie zatem jest zwróceniem się ku tym wewnętrznym zasobom oraz ofiarowaniem sobie odpowiedniego czasu i miejsca.

Pierwszy etap jest wstępem, fazą przygotowania do rozważania. W sytuacji gdy klient zgłasza się z problemem decyzyjnym na sesję, de facto uczynił on już ten pierwszy krok: wyszedł z codzienności, oddalił się, ofiarował sobie czas i miejsce. W tej fazie rolą prowadzącego rozmowę jest wzmocnienie klienta w jego woli podjęcia trudu rozważenia dylematu oraz zwrócenie jego uwagi ku jego wewnętrznym zasobom. Pomocne tu mogą być takie pytania jak:

- Czego potrzebujesz, aby podjąć decyzję?
- Co potrzebujesz wiedzieć, umieć, zrobić itp., abyś mógł podjąć decyzję?
- Kiedy potrzebujesz podjąć tę decyzję? Ile sobie dajesz czasu?
- Co mogłoby być dla ciebie wsparciem w tym procesie?
- Jakie myśli będą cię wspierać, a jakie przeszkadzać?
- Czy kiedyś w przeszłości podejmowałeś już podobne decyzje? Co wówczas czułeś, co robiłeś, jakie skutki przyniosły te decyzje?

## Osadzenie w sytuacji

U Ksenofonta czytamy, że Herakles na rozdrożu znalazł się „kiedy z dziecka wyrósł już na młodzieńca. A więc w czasie kiedy młodzi ludzie stają się samodzielni i muszą jasno zdać sobie sprawę, czy pójdą przez życie drogą cnoty, czy też występku [...]”<sup>15</sup>. W tekście Cycerona odnajdujemy podobną uwagę, że Herkules „kiedy wchodził dopiero

<sup>14</sup> Tamże.

<sup>15</sup> Ksenofont, dz. cyt., s. 76.

w wiek młodzieńczy, który to okres został dany przez naturę dla dokonania wyboru, na jaką kto ma wstąpić drogę życia [...]”<sup>16</sup>.

Kluczowa wydaje się tutaj sytuacja bycia w przełomowym momencie życia, w którym Herakles staje przed koniecznością wyboru drogi życiowej. Sama konieczność dokonania tego wyboru i moment tej decyzji nie są przypadkowe, są związane z procesem życia, którym rządzą naturalne prawa. Świat antyczny postrzegał ludzkie życie w kategoriach praw natury: te same prawa, które rządzą zjawiskami w przyrodzie, rządzą również ludzkim losem i życiem. Stąd głęboko zakorzenione przekonanie o cykliczności życia powiązanej z cyklicznością natury. Jedną z najstarszych koncepcji etapów życia jest koncepcja Pitagorasa, zgodnie z którą życie człowieka dzieli się na cztery okresy, analogiczne do czterech pór roku, gdzie każdy etap trwa 20 lat: dzieciństwo jako wiosna trwa do 20. roku życia, wiek młodzieńczy (lato) między 20. a 40. rokiem życia, następnie młodość, odpowiadająca jesieni, to czas od 40. do 60. roku życia, potem następuje starość (zima)<sup>17</sup>.

Inną wpływową klasyfikacją okresów życia w starożytności była tzw. klasyfikacja tygodniowa, którą upowszechnił Solon. Podzielił on życie człowieka na dziesięć siedmioletnich etapów. Do tej siódmkowej tradycji nawiązuje Arystoteles, według którego dojrzałość ciała osiąga się w 35. roku życia, duchową dojrzałość w wieku 49 lat, starość natomiast rozpoczyna się po 63. roku życia<sup>18</sup>. Podane przez Arystotelesa momenty przełomowe w życiu człowieka są wielokrotnością cyfry siedem. Wśród Rzymian wpływową koncepcją etapów życia była klasyfikacja zaproponowana przez Warrona, który wyróżnił pięć etapów życia, po piętnaście lat każdy: *pueritia* – od urodzenia do piętnastu lat, *adulescentia* – od szesnastu do trzydziestu lat, *inventus* – między trzydziestym a czterdziestym piątym rokiem życia, *senectus* – od czterdziestu sześciu do sześćdziesięciu lat oraz *senium* – rozpoczynające się po sześćdziesiątym roku życia i trwające aż do śmierci<sup>19</sup>.

Herakles znajduje się w szczególnym momencie swojego życia, stoi na rozdrożu symbolizującym sytuację przejścia z jednego etapu w kolejny w naturalnym cyklu życia. Ta cykliczność jest wpisana w życiowy proces i jako taka stoi ona poza sferą tego, na co człowiek ma wpływ. Jak podkreśla Philip Aries: „Dla człowieka dawnych czasów [...] życie było nieuchronną cykliczną ciągłością rozmaitych okresów, niekiedy wesołą, niekiedy melancholijną, ciągłością wpisaną raczej w powszechny abstrakcyjny porządek rzeczy niż w konkretną realną egzystencję [...]”<sup>20</sup>. Chociaż samo przejście

<sup>16</sup> Cynceron, dz. cyt., s. 390.

<sup>17</sup> Zob. J. Jurkiewicz, *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość*, „Vox Patrum” 2011, nr 31, t. 56, s. 190.

<sup>18</sup> Zob. Arystoteles, *Retoryka*, 1390b.

<sup>19</sup> Zob. J. Jurkiewicz, dz. cyt., s. 194.

<sup>20</sup> Ph. Arries, *Historia dzieciństwa*, Warszawa 2010, s. 43.



przez poszczególne etapy życia było nieuchronnym procesem, na który człowiek nie ma wpływu, to rozpoznanie tego, w którym miejscu tego procesu się jest, oraz uchwycenie ważnych momentów przełomowych było przejawem mądrości i wymagało posiadania zdolności do refleksji. Herakles nie tylko dorósł w sensie biologicznym do wieku, w którym należy podjąć ważne życiowe decyzje, ale przede wszystkim zorientował się, że oto znalazł się na rozdrożu oraz że stoi przed koniecznością wyboru, który może mieć ogromne znaczenie dla tego, co się wydarzy w jego życiu później.

Pierwszym etapem podróży Heraklesa jest zatem rozpoznanie swojej sytuacji życiowej, uświadomienie sobie miejsca, w którym obecnie się znajduje, w perspektywie całego swojego życia. Rozeznanie wszystkich okoliczności, które miały wpływ na sytuację, w której obecnie znajduje się klient.

Na tym wstępnym etapie należy zadać pytania typu:

- W jakiej aktualnie sytuacji życiowej się znajduję?
- Jak przebiegało dotąd moje życie? Jakie ważne, kluczowe wydarzenia dotąd się pojawiły?
- Co dzieje się teraz w moim życiu? Co z tych rzeczy jest dla mnie ważne, mniej ważne, nieważne?
- W jaki sposób to, co się teraz w moim życiu dzieje, na mnie wpływa?
- Jakie okoliczności, wydarzenia doprowadziły mnie do obecnej sytuacji?
- Czego spodziewam się w przyszłości?

## Wizualizacja opcji

„W pewnej chwili wydało mu się, że zbliżają się do niego dwie piękne kobiety”<sup>21</sup> – pisze Ksenofont. Cynceron wspomina o wizji dwóch dróg: „siedząc tam, zobaczył dwie drogi, jedną wiodącą do Rozkoszy, drugą zaś do Cnoty”<sup>22</sup>.

Zarówno wizja dwóch pięknych kobiet, jak i dwóch dróg w metaforyczny sposób opisywały dylemat, przed którym stanął Herakles. W wizjach tych opis poszczególnych postaci odzwierciedlał istotę opcji i prowadzi do jasnego i konkretnego wglądu w sytuację: między czym a czym ma być dokonany wybór. Wizualizacja jest o tyle ważna, o ile angażuje całego człowieka. Widzimy, że Herakles żywo reaguje na widok pięknych kobiet, po wstępnej prezentacji pierwszej z nich z entuzjazmem zwraca się do niej z pytaniem o imię. Pokazuje to, że wizja ma charakter nie tylko czysto intelektualny, lecz również działa na zmysły i sferę emocjonalną.

Na tym etapie ważne jest zatem zwizualizowanie opcji, wyobrażenie sobie poszczególnych możliwych rozwiązań w postaci obrazu skrzyżowania dróg, postaci, zjawisk czy

---

<sup>21</sup> Ksenofont, dz. cyt., s. 77.

<sup>22</sup> Cynceron, dz. cyt., s. 390.

przedmiotów. Przyjrzenie się im oraz zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób wpływają na mnie.

Wizualizacja jako technika bazująca na pracy z wyobraźnią jest współcześnie powszechnie wykorzystywana zarówno w psychoterapii, jak i coachingu. Techniki wyobrażeniowe mogą być użyte na różnych etapach pracy z klientem. Stosuje się je najczęściej w celach diagnostycznych, w celu zintensyfikowania skuteczności oddziaływań terapeutycznych, ale także jako formy relaksacji. Techniki wizualizacji były znane już starożytnym filozofom, szczególnie rozwinięte zostały przez przedstawicieli szkoły stoickiej<sup>23</sup>.

W pracy z wizją można zadać takie pytania lub polecenia:

- Wyobraź sobie siebie stojącego na rozdrożu. Co widzisz?
- Ile widzisz możliwych dróg?
- Jak te drogi są? Co się na nich znajduje? Czy są tam jacyś ludzie, przedmioty? Czy coś się na nich dzieje?
- Jeśli są tam jakieś postaci – opisz je. Co mówią? Jak się zachowują?
- Dokąd te drogi prowadzą?

## Analiza językowa

Pierwsza z kobiet w wizji Heraklesa zwróciła się do niego, kreśląc perspektywę życia łatwego i przyjemnego. Gdy skończyła, „wysłuchawszy jej słów, Herakles zapytał: – Niewiasto, a jak ci na imię?”<sup>24</sup>.

Na tym etapie procesu przechodzimy od wizji możliwych rozwiązań do próby ich zdefiniowania. Ten krok polega na próbie znalezienia odpowiednich słów, nazwania i nadania konkretnego językowego kształtu poszczególnym opcjom i możliwym scenariuszom, przed którymi stajemy. To, co na poziomie wizji było niewyraźnym kształtem, przeżyciem, metaforą, w procesie definiowania przybiera postać określonego kształtu, wyrażonego w języku. Proces ten ma znaczenie poznawcze i zarazem otwierające, gdyż dopiero gdy określimy dokładnie pytanie, możliwa staje się jakakolwiek odpowiedź, gdy nazwiemy problem, otwiera się możliwość znalezienia jego rozwiązania. Proces dookreślania wiąże się z wysiłkiem interpretacji, nadawania znaczenia metaforom, symbolom i obrazom. Przechodzenie z poziomu metafory na poziom rozmowy o konkretnych jest sporym wyzwaniem intelektualnym i wymaga czasu. W tej fazie można wspierać klienta takimi pytaniami:

- Jak nazwiesz poszczególne elementy twojej wizji?

<sup>23</sup> Zob. A. Binsztok, *Zastosowanie wizualizacji w procesach coachingowych*, [w:] D. Kopycińska, J. Korpysa (red.), *Współczesne problemy ekonomiczne*, Szczecin 2021, s. 140-151.

<sup>24</sup> Ksenofont, dz. cyt., s. 78.

- Co one symbolizują? Czego są metaforą?
- Co one mówią o twojej sytuacji? W jaki sposób odnoszą się do twojego problemu?
- Co to dla ciebie znaczy?

## Analiza przekonań

Na pytanie Heraklesa o imię zapytana kobieta odpowiada mu w następujący sposób: „Moi przyjaciele nazywają mnie Szczęściem, moi wrogowie, aby mnie znieważać – Nieprawością”<sup>25</sup>.

Warto zwrócić uwagę, czego Herakles dowiaduje się z tej odpowiedzi. W gruncie rzeczy nie dowiaduje się bezpośrednio od kobiety, kim ona jest. Ale już samo to, że owa zapytana o imię kobieta kluczy w odpowiedzi, powinno być dla Heraklesa sygnałem ostrzegawczym budzącym wątpliwości co do jej wiarygodności. Istotne wydaje się w jej odpowiedzi podkreślenie zależności między nastawieniem do niej ludzi a sposobem, w jaki jest ona przez nich nazywana. Innym imieniem nazywają ją nastawieni do niej wrogo, a innym ci, którzy sytuują się jako jej przyjaciele. Oznacza to, że na sposób nazywania ma wpływ nasze nastawienie. Dlatego na tym etapie procesu decyzyjnego należy przyjrzeć się naszym przekonaniom i ewentualnym uprzedzeniom, które mogą mieć wpływ na nasz sposób określania poszczególnych elementów rozważanej przez nas sytuacji.

Należy cofnąć się do przekonań i odczuć, które mogą określać sposób nazywania rzeczy. Służyć temu mogą następujące pytania:

- Dlaczego nazwałeś to (elementy wizji) w taki sposób?
- Jakie skojarzenia wywołują te określenia?
- Co czujesz, kiedy o nich myślisz?
- Jakie jest twoje emocjonalne nastawienie do poszczególnych opcji, rozwiązań, scenariuszy?
- Czy któraś z opcji / dróg / scenariuszy wywołuje u ciebie pozytywne uczucia? Co może być tego powodem?
- Czy któraś z opcji / dróg / scenariuszy wywołuje u ciebie negatywne uczucia? Co może być tego powodem?

## Analiza krytyczna

Druga kobieta z wizji Heraklesa, o imieniu *Arete*, zwraca się do niego słowami: „zgodnie z prawdą przedstawię ci rzeczywistość, tak jak ją urządzili bogowie”<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> Tamże.

<sup>26</sup> Tamże.

Słowa te doskonale oddają istotę tego elementu procesu decyzyjnego. Na tym etapie bowiem należy przeanalizować możliwe scenariusze wydarzeń, jakie się zrealizują, w przypadku gdy podejmiemy określoną decyzję. Należy zastanowić się nad tym, jaki będzie najbardziej prawdopodobny przebieg zdarzeń, gdy postąpimy w sposób A, B lub C – w zależności od liczby możliwych opcji. Należy wziąć pod uwagę wszystkie okoliczności, które mogą mieć wpływ na realizację poszczególnych scenariuszy, oraz określić wszystkie możliwe konsekwencje danego wyboru, zarówno te, które mogą się pojawić w krótkim czasie, jak i te odwołane w dalekiej przyszłości.

W wizji Heraklesa *Arete* przedstawiła mu dwa możliwe scenariusze. Jeśli wybierze drogę proponowaną przez *Kakię*, to co prawda „w próżniactwie, w wykwiecie, w tłustym dobrobycie upływa im młodość”<sup>27</sup>, lecz w konsekwencji tego wyboru „w nędzy i zaniedbaniu dożywają starości”<sup>28</sup>. Droga ta najprawdopodobniej przybierze taki scenariusz, który Ksenofont oddaje w słowach: „Lekko wprowadzicie przewinęli się przez uciechy młodości, ale na starość zachowali dla siebie same zgryzoty”<sup>29</sup>.

W przypadku wyboru drogi proponowanej przez *Arete* konsekwencją tego wyboru jest trud, wyrzeczenie i wysiłek, które są nieodzowną częścią procesu narodzin tego, co piękne i dobre. Następstwem jest stan, w którym „młodzi się cieszą z pochwały starszych, starsi są dumni z szacunku, jaki okazują im młodszy, z przyjemnością przypominają sobie swe dawne uczynki i z prawdziwym zadowoleniem wykonują prace bieżące. [...] Kiedy zaś nadejdzie przeznaczony losom kres życia, nie leżą w grobach zapomniani i pozbawieni honorów, ale po wieczne czasy pamięć ich kwitnie w pochwalnych hymnach”<sup>30</sup>.

Herakles dostrzega nie tylko odległe w czasie konsekwencje wyboru drogi występującej i drogi cnoty, lecz również zwraca uwagę na te bliskie następstwa. W przypadku wyboru życia rozwiązłego dostrzega konieczność dostarczania sobie coraz większych wrażeń i przyjemnych doznań, co w zasadzie czyni niemożliwym zaspokojenie coraz większych pragnień, co w konsekwencji czyni człowieka nieszczęśliwym. Droga cnoty, choć wymagająca wyrzeczeń, daje w konsekwencji już w młodości spokój i poczucie spełnienia, gdyż kroczący nią młodzieńcy „znajdują łaskę u bogów, zasługują na miłość przyjaciół, na cześć w ojczyźnie”<sup>31</sup>.

Analizę krytyczną wspierają takie pytania jak:

- Jakie będą konsekwencje wyboru X?
- Jakie będą konsekwencje w krótkim czasie i w dłuższej perspektywie?
- Gdy podejmiesz decyzję X, to kim będziesz / co będziesz robił / co będzie się działo za 5 lat? 10 lat? 20 lat?

---

<sup>27</sup> Tamże, s. 80.

<sup>28</sup> Tamże.

<sup>29</sup> Tamże.

<sup>30</sup> Tamże, s. 81.

<sup>31</sup> Tamże.

- Co się wydarzy, gdy zdecydujesz X?
- Jaki to będzie miało wpływ na ciebie, twoich bliskich, współpracowników, innych ludzi?
- Jak będziesz się czuł, gdy zdecydujesz X?
- Co zyskasz, gdy zdecydujesz X?
- Co będziesz musiał poświęcić?
- Co możesz zrobić, aby stracić mniej w następstwie decyzji X?

## Analiza aksjologiczna

Analiza krytyczna prowadzi do zasadniczego pytania o to, która z zarysowanych opcji jest najkorzystniejsza. Ksenofont przytacza opowieść o Heraklesie w rozmowie z Arystypem i podsumowuje ją słowami: „Ty zaś, mój Arystypie, powinieneś poważnie zastanowić się nad tym wszystkim, a następnie wziąć się do dzieła i o to się starać, co w przyszłym życiu będzie dla ciebie pożyteczne”<sup>32</sup>. I o odpowiedź na to właśnie zasadnicze pytanie (co w przyszłym życiu będzie dla ciebie pożyteczne) w całym procesie decyzyjnym chodzi. Jednakże aby na nie odpowiedzieć, trzeba oprócz uświadomienia sobie wszystkich możliwych konsekwencji poszczególnych wyborów zastanowić się nad wartościami, które urzeczywistniają się w tych wyborach.

Cycon podaje istotne kryterium jako punkt odniesienia w określeniu tego, co jest dla człowieka prawdziwym pożytkiem. Pisze on:

przy takim zaś rozważaniu wszelkie postanowienia zapadać winny stosownie do natury każdego człowieka. Bo skoro dla wszelkich naszych postępów sprawdzian godziwości dobieramy – jak wyżej była mowa – wedle tego, z jakimi ktoś właściwościami przyszedł na świat, to w ustalaniu drogi całego żywota należy w tej sprawie dołożyć starań znacznie większych, byśmy przez cały jego ciąg mogli zostawać w zgodzie z sobą i nie wahać się z dopełnieniem żadnej powinności<sup>33</sup>.

Analiza aksjologiczna prowadzi do określenia kluczowych wartości, pomiędzy którymi dokonujemy wyboru. Max Scheler zauważa, że wartości zmuszają niejako człowieka do preferencji, czyli do nieustannego wyboru wartości, którą uznajemy w danej sytuacji za ważną i którą przedkładamy nad inne<sup>34</sup>. Preferencja oznacza bowiem, że realizacja jakiejś konkretnej wartości wiąże się z poświęceniem innej, uznanej przez nas za mniej ważną. Stajemy zatem przed koniecznością wyboru, którą wartość uznajemy za ważniejszą, a którą chcemy poświęcić dla realizacji tej uznanej za wyższą.

---

<sup>32</sup> Tamże.

<sup>33</sup> Cycon, dz. cyt., s. 391.

<sup>34</sup> Zob. M. Scheler, *Stosunek wartości „dobrej” i „złej” do pozostałych wartości i do dóbr*, [w:] W. Galewicz (red.), *Z fenomenologii wartości*, Kraków 1988, s. 62-84.

Konflikt decyzyjny ostatecznie na tym etapie należy sprowadzić do konfliktu wartości i swobodnego rachunku: jakie wartości są reprezentowane i realizowane w poszczególnych scenariuszach, między którymi wybieramy, oraz która z tych wartości jawi się nam jako ta dla nas najważniejsza.

W przypadku Heraklesa jego wybór ostatecznie sprowadza się do wyboru między dwiema wartościami i pytaniem o to, która z tych wartości jest dla niego ważniejsza. Używając słów *Arete* – „bogowie tak urządzili świat”<sup>35</sup>, że nie ma możliwości osiągnięcia jednego i drugiego równocześnie. Realizacja jednej wartości oznacza poświęcenie drugiej. Wybór jest więc istotny, gdyż tylko wybór bazujący na wglądzie w to, która z tych wartości jest dla nas ważniejsza, pozwoli nam – mówiąc słowami Cyncerona – „zostawać w zgodzie z sobą i nie wahać się z dopełnieniem żadnej powinności”<sup>36</sup>.

W analizie aksjologicznej posłużyć możemy się pytaniami:

- Co jest dla ciebie najważniejsze w życiu?
- Ze względu na jaką wartość czujesz, że jest ważne, abyś podjął decyzję X, a jaka wartość jest ważna w decyzji Y?
- Która z tych wartości wydaje się dla ciebie ważniejsza?
- Jak mają się te wartości do tego, co dla ciebie jest najważniejsze?
- Co tracisz (jaką wartość poświęcasz), wybierając X, Y?
- Co zyskujesz (jaką wartość realizujesz), gdy wybierasz X, Y?
- Co czujesz, gdy wybierasz X, Y?
- Jak sądzisz, która z opcji jest tobie bliższa?

## Zakończenie

Marta Ples-Bęben wyróżnia dwie podstawowe filozoficzne kategorie, które – zdaniem autorki – stanowią fundament praktyki doradztwa filozoficznego: są nimi krytyka i rozumienie<sup>37</sup>. Autorka, wskazując źródła krytyki filozoficznej jako metody, określa ją szerzej, jako „postawę zakładającą szczególny stosunek do siebie, świata i drugiego człowieka. [...] Dostrzeganie złożoności, wielowymiarowości podejmowanego problemu, gotowość do zmiany zdania, świadomość cząstkowego charakteru swej wiedzy – oto niektóre z cech tak pojmowanej postawy krytycznej”<sup>38</sup>. W ten sposób rozumiana krytyka ma zatem znaczenie nie tylko epistemiczne czy metodologiczne, ale również egzystencjalne, jako taka stanowić może narzędzie i cel procesu w ramach praktyki filozoficznej. Autorka artykułu wskazuje też na niezwykle rolę rozumienia

<sup>35</sup> Ksenofont, dz. cyt., s. 78.

<sup>36</sup> Cynceron, dz. cyt., s. 391.

<sup>37</sup> Zob. M. Ples-Bęben, *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241-255.

<sup>38</sup> Tamże, s. 247.

w filozoficznym namyśle, podobnie jak w przypadku kategorii krytyki rozumienie jest ujęte w szerszym, nieograniczającym się do konkretnego nurtu filozofii, znaczeniu. Jest to zatem postawa skierowana ku światu i ku własnemu życiu, która wychodząc poza to, co daje naukowy dyskurs, zwraca się ku odkryciu sensu. Rozumienie jest zatem nastawione na rozjaśnienie sensu, który umyka naukowej analizie,

akcentuje niedyskursywność życia, niedającą się zobiektywizować wyjątkowość ludzkiego losu. [...] Co jesteśmy w stanie pomyśleć lub powiedzieć na temat tego, co dane w bezpośrednim, jednostkowym doświadczeniu tego, co stanowi nieusuwalny element egzystencjalnego ludzkiego bytowania? Być może jedyną odpowiedzią może być milczenie, któremu towarzyszy wnikliwy wgląd?<sup>39</sup>

I to właśnie w milczeniu, jako jedynym środkiem wyrazu, gdy inne zawodzą, spotykają się zdaniem autorki krytyka i rozumienie w aspekcie praktyki filozoficznej. „W ten sposób filozoficzna postawa ufundowana na krytyce i rozumieniu, postawa, która może do tak rozumianego milczenia prowadzić, stanowi pogłębiony namysł nad sytuacją egzystencjalną człowieka i jego miejscem w świecie”<sup>40</sup>.

Wspomniane kategorie krytyki i rozumienia znajdują swój praktyczny wyraz w proponowanej w metodzie pracy nad dylematem. Poszczególne elementy procesu prowadzą klienta przez fazy pogłębionej analizy krytycznej, przeplatanej elementami milczącego wglądu i medytacji, co w efekcie pozwoli mu dotrzeć do lepszego rozumienia swojej sytuacji i rozjaśnienia sensu dokonywanego wyboru. Początkowe fazy procesu w Y-Modelu mają charakter medytacyjny i sprzyjają pogłębieniu rozumienia sytuacji, w jakiej klient się znajduje. Następnie klient przechodzi do krytycznej refleksji, analizując możliwe ukryte nastawienia i przekonania, manifestujące się w języku i emocjach, a także podejmując pogłębioną krytyczną refleksję nad możliwymi konsekwencjami poszczególnych wyborów. W końcowej fazie procesu klient od krytycznej analizy przechodzi stopniowo do rozważania wartości, dzięki czemu zyskuje szerszą perspektywę oglądu i większe rozjaśnienie sytuacji wyboru.

Proponowany model pracy nad dylematem znaleźć może zastosowanie zarówno w czasie sesji doradztwa filozoficznego, jak i w pracy z klientem w procesie coachingowym, doświadczenie stanięcia przed ważną życiową decyzją może bowiem stać się przedmiotem pracy w obu wymienionych formach wsparcia. Mimo istotnych różnic dzielących coaching i doradztwo filozoficzne proponowany model pracy nad dylematem pozwala na użycie go jako narzędzia wspierającego klienta w procesie podejmowania ważnych decyzji, nie wychodząc równocześnie z ram określających coaching czy filozoficzne doradztwo. Istotnym elementem jest bowiem rola doradcy czy coacha jako moderatora procesu, osoby wspierającej, prowadzącej przez poszczególne etapy

---

<sup>39</sup> Tamże, s. 252.

<sup>40</sup> Tamże, s. 253.

rozważania problemu, pozostającego w niedyrektywnym modelu komunikacji. Owa niedyrektywność komunikacji jest istotna w coachingu, lecz również wydaje się ważnym wyznacznikiem dla doradcy filozoficznego. Jak zauważa Agnieszka Woszczyk:

Pomimo iż samo słowo doradztwo sugeruje związek z dawaniem rad, to jednak, podobnie jak w coachingu, należy uwydatnić, że filozof praktyk nie może brać odpowiedzialności za decyzje podejmowane przez podopiecznego, stąd powinien powstrzymać się od proponowania gotowych rozwiązań, w tym także udzielania wskazówek dotyczących tego, jak sam radził sobie z określonym problemem, by nie sugerować i nie ograniczać tym samym kreatywności podopiecznego. Element doradzania może dać o sobie znać, gdy chodzi o wybór technik pracy nad danym zagadnieniem, propozycję zalecaną lektury lub konkretnego zadania do wykonania<sup>41</sup>.

Warto podkreślić również, że proponowany Y-Model jest narzędziem do pracy z klientem, ale również do pracy indywidualnej. Twórcy współczesnego doradztwa filozoficznego wskazują, że do istoty tej formy wsparcia należy jego edukacyjna funkcja. Proces doradczy ma bowiem prowadzić w efekcie do sytuacji, gdy klient zyskuje kompetencje i umiejętności radzenia sobie z problemami w przyszłości. Celem zarówno doradztwa, jak i całej filozofii jest mądrość człowieka. Intencją doradcy winno być poznanie i zrozumienie wyznawanej przez klienta jego filozofii życiowej i pomoc w dotarciu do lepszego filozoficznego rozumienia samego siebie<sup>42</sup>. To w efekcie pozwoli mu w przyszłości lepiej sobie radzić z życiowymi problemami i da niezbędne doświadczenie i wewnętrzne zasoby do racjonalnego i mądrego rozstrzygnięcia życiowo doniosłych dylematów.

## Bibliografia

- Arries Ph., *Historia dzieciństwa*, Warszawa 2010.
- Arystoteles, *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, tłum. H. Podbielski, Warszawa 2008.
- Bennewicz M., *Coaching i mentoring w praktyce*, Warszawa 2011.
- Binsztok A., *Zastosowanie wizualizacji w procesach coachingowych*, [w:] D. Kopycińska, J. Korpysa (red.), *Współczesne problemy ekonomiczne*, Szczecin 2021, s. 140-151.
- Cycon, *Pisma filozoficzne*, t. II, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1960.
- Jurkiewicz J., *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość*, „Vox Patrum” 2011, nr 31, t. 56, s. 185-197.
- Ksenofont, *Pisma sokratyczne*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1967.
- Kuniński M., *Filozofia jako praca Heraklesa/Herkulesa*, [w:] M. Cieśla-Korytkowska, O. Płaszczewska (red.), *Prace Herkulesa – człowiek wobec wyzwań, prób i przeciwności*, Kraków 2012, s. 295-314.
- Lahav R., *What is Philosophical in Philosophical Counseling?*, „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, s. 262-265.

<sup>41</sup> A. Woszczyk, *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych koncepcji do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznymi*, [w:] A. Woszczyk, D. Olesiński (red.), *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*, Katowice 2013, s. 130 (127-142).

<sup>42</sup> Zob. R. Lahav, *What is Philosophical in Philosophical Counseling?*, „Journal of Applied Philosophy” 1996, vol. 13, s. 262-265.



- Ples-Bęben M., *Krytyka i rozumienie w doradztwie filozoficznym*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 57, s. 241-255.
- Robertson D., *Myśl jak rzymski cesarz. Praktykuj stoicyzm Marka Aureliusza*, Gliwice 2023.
- Scheler M., *Stosunek wartości „dobry” i „zły” do pozostałych wartości i do dóbr*, [w:] W. Galewicz (red.), *Z fenomenologii wartości*, Kraków 1988, s. 62-84.
- Spychała J., *Herakles, Jezus Chrystus i Lord Vader na rozstajnych drogach. O etycznym przesłaniu metody LEGO-LOGOS*, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna” 2013, t. II, nr 1, s. 54 (48-57).
- Spychała J., *Jaskinia. Droga rebeliantów*, Toruń 2019.
- Woszczyk A., *Doradztwo filozoficzne a coaching. Adaptacja wybranych koncepcji do roli modeli i narzędzi pracy z podopiecznymi*, [w:] A. Woszczyk, D. Olesiński (red.), *Filozofia jako sztuka życia. Teorie, modele i wzorce dla doradztwa filozoficznego*, Katowice 2013, s. 130 (127-142).

## Appendix

### *Herakles na rozstajnych drogach*

Źródło: Ksenofont, *Pisma Sokratyczne*, przeł. L. Joachimowicz, Warszawa 1967, s. 76-81.

Prodikos, sofista, w swojej rozprawie o Heraklesie [...] powiada mianowicie, że kiedy Herakles z dziecka wyrósł już na młodzieńca, a więc w czasie kiedy młodzi ludzie stają się samodzielni i muszą jasno zdać sobie sprawę, czy pójdą przez życie drogą cnoty, czy też występku, udał się na miejsce samotne, usiadł i zaczął się wodzić z myślami, którą z dwóch dróg ma wybrać. W pewnej chwili wydało mu się, że zbliżają się do niego dwie piękne kobiety. Jedna z nich była wspaniała z wyglądu, szlachetnej natury, jej ciało zdobiła czystość, spojrzenie wstydlivość, a całą postać – skromność i biała szata. Druga, dobrze odżywiona i prawie opasła, o bujnych kształtach, miała twarz uszminkowaną w ten sposób, by się wydawała bardziej biała i bardziej różowa, niż była w rzeczywistości; postawę zaś taką, żeby wyglądała bardziej wyprostowana, niż była z natury, oczy szeroko otwarte, suknię tak przystrojoną, by jak najsilniej promieniowała z niej uroda młodości. Raz po raz przypatrywała się sobie i uważnie wzrokiem śledziła dokoła, czy ktoś nie patrzy na nią z podziwem, często spoglądała także na własny cień. W miarę jak się zbliżały do Heraklesa, pierwsza szła nadal wolno, nie przyspieszając kroku, druga natomiast, chcąc ją wyprzedzić, szybko podbiegła i przemówiła do niego:

– Widzę, Heraklesie, jak się wodziś z myślami, którą drogę masz obrać w życiu. Jeżeli mnie weźmiesz za przyjaciółkę, poprowadzę cię drogą najprzyjemniejszą i najłatwiejszą, zakosztujesz wszelkich rozkoszy, a do końca życia nie doznasz żadnych przykrości. Przede wszystkim nie będziesz się martwił ani o wojnę, ani o trudy, ani o inne sprawy, ale jedyną twą troską będzie na to tylko zwracać całą uwagę, w jakim jedzeniu i picciu mógłbyś znaleźć największą przyjemność, z czego twe oczy, uszy, powonienie lub dotyk mogłyby doznać największej rozkoszy, z jakimi młodzieńcami obcując, mógłbyś

mieć największą uciechę, jak byś najprzyjemniej się wyspał na jak najmniejszym posłaniu i jak byś te wszystkie rozkosze potrafił zdobyć bez żadnego wysiłku. Jeśli cię kiedyś ogarnie niepokój, że zabraknie ci rzeczy, z których się rodzą owe rozkosze, nie bój się, nie dopuszczę do tego, abyś je musiał zdobywać za cenę trudów i męki, zarówno duszy, jak i ciała. Bądź pewny, że co tylko inni wypracują, ty z tego będziesz korzystał, będziesz miał wszystko, z czego mógłbyś ciągnąć korzyści. Ja bowiem swoim miłośnikom daję możliwość czerpania ze wszystkiego rozkoszy.

Wysłuchawszy jej słów, Herakles zapytał:

– Niewiasto, a jak ci na imię?

– Moi przyjaciele – odrzekła – nazywają mnie Szczęściem, moi wrogowie, aby mnie znieważać – Nieprawością.

W tej chwili przystąpiła do niego druga kobieta i rzekła:

– Ja także, Heraklesie, przychodzę do ciebie. Znam twoich rodziców, a twoją naturę poznałam już, kiedy byłeś dzieckiem. Dlatego też mam nadzieję, że jeśli pójdziesz drogą, która prowadzi do mnie, na pewno w pracy i trudzie dokonasz pięknych i chwalebnych czynów i jeszcze bardziej mnie wsławisz, tak że dzięki twoim dobrym uczynom okażę się jeszcze wspanialsza. Nie będę cię zwodzić obietnicami rozkoszy, ale zgodnie z prawdą przedstawię ci rzeczywistość, tak jak ją urządzili bogowie. Wiedz zatem, że żadnej rzeczy, które są dobre i piękne, nie użyczają bogowie ludziom za darmo – bez pracy i starań. Jeśli chcesz, aby bogowie byli dla ciebie łaskawi, musisz oddawać cześć bogom, jeśli chcesz, aby przyjaciele cię kochali, musisz przyjaciołom wyświadczać dobrodziejstwa, jeśli chcesz mieć poważanie w jakimś kraju, musisz być pożyteczny dla tego kraju, jeśli uważasz za punkt honoru, aby twoją cnotę podziwiała cała Hellada, musisz się starać, abyś się dobrze zasłużył Helladzie, jeśli chcesz, aby ziemia rodziła obfite plony dla ciebie, musisz uprawiać ziemię, jeśli uważasz za rzecz potrzebną, abyś się dorobił majątku na trzodzie, musisz doglądać trzody, jeśli dążysz do chwały wojennej i chcesz zdobyć potęgę, a wyzwalać przyjaciół i gromić wrogów, musisz nie tylko uczyć się samej sztuki wojskowej u znawców, lecz także przez ćwiczenie nabierać wprawy, jak z tej sztuki czynić praktyczny użytek, jeśli wreszcie chcesz mieć silne i zdrowe ciało, musisz je przyzwyczajając do uległości względem rozumu i ćwiczyć w trudach i znoju.

– W tym momencie – opowiada dalej Prodikos – Nieprawość przerwała jej i rzekła:

– Widzisz, Heraklesie, jak daleką i trudną drogę do radości ukazuje ci ta niewiasta?

Ja jednak zaprowadzę cię łatwą i krótką drogą do szczęścia.

Odpowiedziała jej Cnota:

– O, nieszczęsna istoto! Jakie właściwie masz dobro? Jaką możesz mieć prawdziwą przyjemność, jeśli nic nie chcesz uczynić, aby ją zdobyć? Nie potrafisz nawet poczekać na pragnienie przyjemności, ale zanim się jeszcze obudzi, już się wszystkim w pełni

nasycasz, bo zanim poczujesz głód, już się najadłeś, zanim pragnienie, już się napiłeś, aby bardziej smakowały ci potrawy, wyszukujesz specjalnych kucharzy, abyś miała większą przyjemność w picciu, z dalekich krajów sprowadzasz drogocenne gatunki wina i nawet w lecie za pomocą śniegu starasz się chłodzić napoje; abyś zaś spała spokojnie, przygotowujesz nie tylko miękkie posłanie, lecz nadto łoża, a pod łożka podstawiasz kolebiące podkłady. W rzeczywistości bowiem pragniesz snu nie z powodu zmęczenia, lecz dla zabicia czasu i z braku zajęcia. Do rozkoszy zmysłowej pobudzasz się sztucznie, zanim obudzi się żądza, i w tym celu wymyślasz wszelkie możliwe sposoby, bez różnicy nasycasz swą żądze, zarówno z mężczyzną, jak i z niewiastą. W ten sposób wychowujesz swych miłośników, że w nocy uprawiasz rozpustę, a najważniejsze godziny dnia spędzasz we śnie. Choć jesteś nieśmiertelna, bogowie jednak wyłączyli cię ze swego grona, a dobrzy ludzie żywią dla ciebie pogardę. Najprzyjemniejszym ze wszystkiego dźwiękiem dla człowieka jest pochwała własnej osoby, lecz ty jej nigdy nie słyszysz; najprzyjemniejszego widoku dla oka nie oglądasz, bo nigdy nie widziałas swego pięknego uczynku. I kto by dał wiarę twym słowom? Kto by ci pomógł w potrzebie? Kto rozumny miałby odwagę należeć do twego szalejącego grona? Twoi miłośnicy mają w młodości słabe i wycieńczone ciała, w późniejszym zaś wieku zgaszone dusze i otepiały umysły. W próżniactwie, w wykwincie, w tłustym dobrobyciu upływa im młodość, w nędzy i zaniedbaniu dożywają starości; muszą się wstydzić, kiedy pomyślą o tym, co dawniej czynili, i ciężarem przygniata ich to, co czynią obecnie. Lekko wprowadzie przewinęli się przez uciechy młodości, ale na starość zachowali dla siebie same zgryzoty. Ja natomiast obcuję z bogami, obcuję z dobrymi ludźmi i ani wiek, ani żadne piękne dzieło na ziemi nie dochodzi do skutku beze mnie. Jak nikt inny mam poszanowanie u bogów, mam je także u ludzi uczciwych. Jestem ulubioną towarzyszką artystów w ich twórczej pracy, dla panów – wierną strażniczką domów, łaskawą opiekunką dla niewolników, dobrą pomocnicą w dziełach pokoju, niezawodną sojuszniczką w działaniach wojennych, najlepszą z przyjaciółek. Moi miłośnicy znajdują przyjemność w prostych, niewyszukanych potrawach i napojach, ale też wstrzymują się od jedzenia i picia, dopóki nie czują potrzeby, sen mają słodszy niż ludzie nieutrudzeni i ani z niechęcią nie budzą się ze snu, ani dla snu nie zaniedbują swych obowiązków. Młodzi się cieszą z pochwały starszych, starsi są dumni z szacunku, jaki okazują im młodszy, z przyjemnością przypominają sobie swe dawne uczynki i z prawdziwym zadowoleniem wykonują prace bieżące. Za moim pośrednictwem znajdują łaskę u bogów, dzięki mnie zasługują na miłość przyjaciół, na cześć w ojczyźnie. Kiedy zaś nadejdzie przeznaczony losem kres życia, nie leżą w grobie zapomniani i pozbawieni honorów, ale po wieczne czasy pamięć ich kwitnie w pochwalnych hymnach. Jeśli więc, Heraklesie, potomku znakomitych rodziców, niezłomnie wytrwasz w takich trudach, zdobędziesz w nagrodę doskonałą pod każdym względem szczęśliwość.

## Wybór Herkulesa

Źródło: Cyceron, *Pisma filozoficzne*, t. II, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1960, s. 389-391.

Gdy pytamy się zatem, co komu przystoi, powinniśmy wszystko to pojąć i dobrze sobie uświadomić. Najpierw jednakże każdy sam musi ustalić, kim chce zostać, jakie mieć właściwości i jakiego rodzaju życie prowadzić, a rozstrzygnięcie tych spraw jest najtrudniejsze ze wszystkich. Albowiem we wczesnej młodości, kiedy umysł jest jeszcze bardzo nieporadny, każdy postanawia, że spędzi życie tak, jak to sobie najwięcej umiłował. Wdraża się tedy do pewnego określonego sposobu czy trybu życia wcześniej, niż był w stanie osądzić, co jest dlań najlepsze. Prodyk wspomina, jak czytamy u Ksenofonta, że Herkules – kiedy wchodził dopiero w wiek młodzieńczy, który to okres został dany przez naturę dla dokonania wyboru, na jaką kto ma wstąpić drogę życia – udał się na pustkowie, a gdy siedząc tam, zobaczył dwie drogi, jedną wiodącą do Rozkoszy, drugą zaś do Cnoty, długo namyślał się i wahał, którą z nich byłoby lepiej podążać. Otóż Herkulesowi, zrodzonemu z posiewu Jowisza, mogło się to może przytrafić, lecz inaczej wygląda sprawa z nami, z których każdy wedle swego upodobania naśladowuje tego albo innego, składając się do jego zamiłowań oraz jego zasad życiowych. I tak, przejęci przeważnie wskazaniami rodziców, dajemy się pociągnąć do ich sposobu bytowania i ich zwyczajów. Inni kierują się osądem gminu i najbardziej życzą sobie tego, co za najpiękniejsze uznaje większość. Niektórzy jednak dzięki jakiemuś szczęściu czy prawości swojego charakteru, bez pouczeń ze strony rodziców poszli sami właściwą drogą życia. Lecz najrzadziej spotyka się takich ludzi, którzy odznaczając się już to dużym zasobem wybitnych zdolności, już to świetnym wykształceniem i wiedzą, już to jednym i drugim zarazem, mieli też dosyć czasu na to, by rozważyć, jaki mianowicie chcieliby obrać dla siebie kierunek życia.

Przy takim zaś rozważaniu wszelkie postanowienia zapadać winny stosownie do natury każdego człowieka. Bo skoro dla wszelkich naszych postępów sprawdzian go-dziwości dobieramy – jak wyżej była mowa – wedle tego, z jakimi kto właściwościami przyszedł na świat, to w ustalaniu drogi całego żywota należy w tejże sprawie do-łożyć starań znacznie większych, byśmy przez cały jego ciąg mogli zostawać w zgodzie z sobą i nie wahać się z dopełnianiem żadnej powinności. A ponieważ dla niniejszego zagadnienia największe znaczenie mają przyrodzone skłonności charakteru, a w następnej kolejności los, przeto przy wyborze sposobu życia trzeba na ogół uwzględnić jedno i drugie, choć z przyrodzeniem musimy liczyć się więcej; bo jest ono znacznie silniejsze i stateczniejsze, tak iż ma się niekiedy wrażenie, że los, sam jakby śmiertelny, walczy z nieśmiertelną naturą. Kto więc wszelkie swe zamiary życiowe dostosował do właściwości swej natury, byle tylko nie opacznej, niechaj już trwa przy tym niezmiennie, bo to mu najbardziej przystoi; chyba żeby przypadkiem zobaczył, że pomylił się

w wyborze drogi życiowej. Gdyby się tak zdarzyło, a zdarzyć się może, trzeba odmienić swe postanowienia i zamiary.

### **Wybór Heraklesa jako opowieść fundująca model pracy nad dylematem w doradztwie filozoficznym i coachingu**

**Abstrakt:** Celem artykułu jest prezentacja autorskiej metody pracy nad dylematem w ramach sesji doradztwa filozoficznego lub coachingu. Opisywany model bazuje na narracji zaczerpniętej z antycznej opowieści o *Heraklesie na rozstajnych drogach*. Opowieść ta przywołuje postać młodego bohatera, który wchodząc w dorosłe życie, stoi przed koniecznością wyboru życiowej drogi. Analiza przypowieści pozwala na wyodrębnienie momentów stanowiących kolejne fazy procesu podejmowania decyzji. Rekonstruując owe kluczowe momenty, otrzymujemy model procesu decyzyjnego, nazwanego tu Y-Model, w nawiązaniu do greckiej litery ypsilon, symbolizującej rozstajne drogi. Element narracyjny pozwala przeprowadzić klienta przez poszczególne fazy refleksji nad problemem, co czyni z opisywanego modelu efektywne narzędzie wsparcia, dające głębszy wgląd i większe zrozumienie rozważanego dylematu.

**Słowa kluczowe:** doradztwo filozoficzne, coaching, praca nad dylematem, proces decyzyjny, narzędzia coachingowe

### ***The Herakles'es Choise as a story founding a model of work on a dilemma in philosophical counseling and coaching***

**Abstract:** This article introduces the Y-Model, a novel method employed within the context of philosophical counseling or coaching sessions to address dilemmas faced by individuals. Drawing inspiration from the ancient tale of Heracles at the crossroads, wherein a young hero confronts the pivotal task of selecting his life's path, this model deconstructs the narrative to identify key decision-making phases. By reconstructing these pivotal moments, the Y-Model, symbolized by the Greek letter "epsilon," signifying the crossroads, offers an effective support tool for guiding clients through thoughtful reflection on their predicaments. This approach fosters deeper insight and heightened understanding of the dilemmas at hand.

**Keywords:** philosophical counselling, coaching, working on a dilemma, decision-making process, coaching tools