



Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching

Uniwersytet Zielonogórski

Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching

Praktyka filozoficzna

Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching



Redakcja naukowa
Paweł Walczak

Zielona Góra 2023

RADA WYDAWNICZA

Andrzej Pieczyński (*przewodniczący*), Andrzej Bisztyga, Bogumiła Burda,
Eugene Feldshtein, Beata Gabryś, Magdalena Gibas-Dorna, Jacek Korentz,
Tatiana Rongińska, Franciszek Runiec (*sekretarz*)



UNIWERSYTET
ZIELONOGÓRSKI

RECENZJA

Adrianna Grabizna

REDAKCJA

Kinga Dolczewska

KOREKTA

Izabela Bednarz

REDAKCJA TECHNICZNA

Elżbieta Kościańska

PROJEKT OKŁADKI

Marta Surudo

© Copyright by Uniwersytet Zielonogórski
Zielona Góra 2023

ISBN 978-83-7842-539-7

DOI <https://doi.org/10.59444/2023MONredWal>

OFICyna WYDAWNICZA UNIWERSYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO

65-246 Zielona Góra, ul. Podgórna 50, tel. 68 328 78 64

www.ow.uz.zgora.pl, sekretariat@ow.uz.zgora.pl

Spis treści

Wstęp (Paweł Walczak)	7
-----------------------------	---

Część I. Źródła

Tomasz Mazur, <i>Definicja dobra i wartości w stoicyzmie: próba reinterpretacji</i>	15
Krzysztof Łapiński, <i>Rozmyślenia Marka Aureliusza jako dziennik ćwiczeń filozoficznych</i>	43
Justyna Kroczyk, <i>Sokratejska praktyka „troski o siebie” (epimeleia heautou) a proces coachingowy</i>	57
Tomasz Mróz, <i>Epiktet jako terapeuta współczesnego żołnierza: przypadek Jamesa Bonda Stockdale’a</i>	67
Jacek Ugliński, <i>Egoizm Maksa Stirnera a filozoficzne korzenie coachingu</i>	79
Adrian Habura, <i>Czy Tatarkiewicz doradcom filozoficznym jest do szczęścia potrzebny?</i>	93
Katarzyna Bartosiak, <i>Filozofia w działaniu: egzystencjalizm w doradztwie, terapiach i coachingu</i>	113

Część II. Konteksty

Stefan Konstańczak, <i>Efektywność health coachingu w dobie pandemii</i>	129
Grzegorz Francuz, <i>Coaching a kultura narcyzmu</i>	153
Piotr Bylica, <i>Naukowość coachingu. Zarys problematyki</i>	171
Tomasz Turowski, <i>Utylitaryzm jako możliwość etyki coachingu w doradztwie filozoficznym</i>	191
Joanna Dudek, <i>Postulaty „poznaj samego siebie” i „bądź sobą” jako przykład komplementarności doradztwa filozoficznego i coachingu</i>	201
Joanna Zegzuła-Nowak, <i>Między odpowiedzialnością a sumieniem. Wyzwania etyczne zawodu coacha jako profesji o charakterze rozwojowo-pomocowym</i>	219
Lucyna Majewska, <i>Dialog sokratejski jako metoda poradnicza w pracy coacha</i>	239

Część III. Inspiracje

Marcin Fabjański, <i>Terapia według Nietzschego. W stronę wyważonego metafizycznie poradnictwa filozoficznego</i>	259
Tomasz Femiak, <i>Pamiętnik z ćwiczeń filozoficznych</i>	271
Mirosław Piróg, <i>Doradztwo filozoficzne – dialog jako proces budowania samoświadomości</i>	287
Małgorzata Gajda, <i>Sztuka życia w wybranych poradnikach filozoficznych. Analiza porównawcza</i>	297
Agnieszka Woszczyk, <i>Niedyrektywność w doradztwie filozoficznym</i>	319
Ewa Mukoid, <i>Sroka na polu filozofii, czyli paradoksy coachingu</i>	333
Paweł Walczak, <i>Wybór Heraklesa jako opowieść fundująca model pracy nad dylematem w doradztwie filozoficznym i coachingu</i>	343

Wstęp

W ciągu ostatnich dwóch dekad zarówno doradztwo filozoficzne, jak i coaching filozoficzny zyskały na popularności jako obszary badań i praktyki, które odgrywają znaczącą rolę we wspieraniu jednostek w ich osobistym i zawodowym rozwoju. Jeszcze w 2000 roku dominowała opinia, że praktyka filozoficzna jest pomysłem, delikatnie mówiąc, kontrowersyjnym, a nawet zdecydowanie nienadającym się do sensownej realizacji¹. Obecnie doradztwo filozoficzne i coaching filozoficzny można studiować jako kierunki na przynajmniej kilku uniwersytetach w Polsce, publikowane są specjalistyczne opracowania i artykuły, organizowane są sympozja i konferencje poświęcone tematyce praktyki filozoficznej, powołano stowarzyszenia zrzeszające praktyków i specjalistów w dziedzinie doradztwa filozoficznego i coachingu filozoficznego. W mediach społecznościowych mnożą się profile i strony prezentujące treści związane z praktyką filozoficzną, a – co najważniejsze – coraz więcej specjalistów oferuje wsparcie w formie doradztwa, coachingu czy terapii odwołujących się wprost do filozofii. Wraz ze wzrostem zainteresowania praktyką filozoficzną pojawia się potrzeba krytycznego namysłu i refleksji nad teoretycznymi i praktycznymi aspektami filozoficznych form wsparcia. Niniejsza książka jest próbą odpowiedzi na tę potrzebę. Autorami tekstów składających się na ten tom są przedstawiciele zarówno środowisk akademickich, w których prowadzone są badania nad praktyką filozoficzną, jak i filozofowie praktycy, którzy łączą filozofię z praktycznymi technikami i narzędziami terapeutycznymi, doradczymi czy coachingowymi.

Książka składa się z trzech części: części pierwszej zatytułowanej *Źródła*, drugiej – *Konteksty* oraz części trzeciej noszącej tytuł *Inspiracje*. Pierwsza część prezentuje teksty opisujące wybrane koncepcje będące filozoficzną podstawą dla współczesnych praktyk i metod doradczych, terapeutycznych i coachingowych. W drugiej części zebrane są teksty proponujące interdyscyplinarne spojrzenie na praktykę filozoficzną z różnych perspektyw, dające interesujący przegląd problemów i zagadnień związanych

¹ Zob. J. Szulińska, *Eckharta Rushmanna „Doradztwo filozoficzne”*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2000, R. IX, nr 3(350), s. 219.

z teoretycznymi i praktycznymi kontekstami doradztwa i coachingu. Trzecia część jest poświęcona praktycznym aspektom pracy z klientem w ramach doradztwa filozoficznego i coachingu.

W pierwszej części, poświęconej źródłom praktyki filozoficznej, nie mogło zabraknąć refleksji na temat filozofii antycznej, w której filozofia uchodziła za sztukę życia. Stoicyzmowi poświęcił swój artykuł Tomasz Mazur, który poszukuje świeżych reinterpretacji stoickiego myślenia o wartościach. Kluczowym postulatem, do którego Autor doszedł, jest wprowadzenie pojęcia meta-wartości jako sposobu na ustalenie tego, co w naszym życiu jest dobre, cnotliwe i wartościowe. Niezwykle inspirujący jest również tekst Krzysztofa Łapińskiego, który ukazuje *Rozmyślenia* Marka Aureliusza jako osobisty dziennik, stanowiący fascynujący zapis filozoficznych ćwiczeń. W kręgu antycznych źródeł filozofii praktycznej porusza się także Justyna Krocak, która bacznie analizuje kategorię „troski o siebie”, sięgając swoimi korzeniami filozofii Sokratesa, i zestawia ją z ideą „bycia w zasobach” charakterystyczną dla coachingu. Z tego porównania wynikają interesujące wnioski, że zarówno sokratejski proces dochodzenia do wiedzy, jak i coachingowy, mają wspólne kluczowe elementy: ustanawianie relacji, określanie celów oraz zadawanie trafnych pytań. W kontekście starożytnych koncepcji szczęśliwego życia godny uwagi jest esej Tomasza Mroza, gdzie antyczne praktyki filozoficzne splatają się z doświadczeniem współczesnego człowieka. Autor odwołuje się do opowieści o roli filozofii stoickiej w obliczu trudnych i traumatycznych doświadczeń amerykańskiego żołnierza, którego lektura Epikteta skłoniła do głębokich rozmyślań nad ludzkim dążeniem do wewnętrznej siły i zrozumienia własnych reakcji na życiowe wyzwania.

W części pierwszej znalazły się również artykuły wskazujące na filozofię współczesną jako cenne źródło idei wspierających praktykę filozoficzną i coachingową. Jacek Uglik prezentuje argumenty za uznaniem XIX-wiecznego filozofa, Maxa Stirnera, za prekursora coachingu. Szczególnie podkreśla koncepcję „podejścia skoncentrowanego na sobie”, opartego na Strinerowskiej kategorii „ego”, gdzie zwraca się uwagę na dbanie o dobro własne, troskę o własny dobrostan, docenianie siebie oraz zaufanie własnemu instynktowi, a przede wszystkim na autentyczne życie zgodnie z własnymi wartościami. Adrian Habura przedstawia wybrane aspekty koncepcji szczęścia Władysława Tatarkiewicza, która w jego przekonaniu może być niezmiernie cenna w praktyce filozoficznej, szczególnie w doradztwie filozoficznym. Katarzyna Bartosiak z kolei podkreśla znaczenie egzystencjalizmu dla rozwoju różnych form terapeutycznych o orientacji egzystencjalnej. Wskazuje, że filozofia egzystencji jest inspirującą doktryną dla terapeutów, doradców i coachów, którzy przywiązują wagę do egzystencjalnych kryzysów i cierpień jednostki, ale także do jej wolności, chęci rozwoju oraz możliwości podejmowania wyborów.

Drugą część książki otwiera artykuł Stefana Konstańczaka, który wskazuje na nowe horyzonty wykorzystania health coachingu w kontekście pandemii i okresu popan-

demicznego. Wskazuje on, że w miejscach, gdzie instytucjonalny system opieki zdrowotnej może być niewystarczający, health coaching może znaleźć szerokie pole do działania, zwłaszcza w promowaniu zdrowego stylu życia i profilaktyce zdrowotnej, stanowić może ważny wkład w podejmowanie działań na rzecz poprawy dobrostanu i jakości życia w trudnych czasach. Grzegorz Francuz zwraca uwagę na zagrożenia związane z coachingiem, szczególnie jeśli nie jest on prowadzony w sposób odpowiedzialny. Wskazuje na niebezpieczeństwo wspierania przez praktykę coachingu tzw. kultury narcyzmu. Autor jako antidotum proponuje model coachingu transpersonalnego, który uznaje holistyczne podejście do rozwoju jednostki, integrując różne aspekty ludzkiego istnienia. Ta refleksja skłania do zastanowienia się nad odpowiedzialnością coacha w kształtowaniu pozytywnego i wszechstronnego rozwoju swoich klientów. Piotr Bylica z kolei stawia ważne pytania o naukowość coachingu, starając się dostarczyć odpowiedzi na gruncie filozofii nauki. Jego praca stanowi cenny przyczynek do dyskusji nad metodami, założeniami i jakością tego zawodu, co może prowadzić do bardziej zrównoważonego i świadomego podejścia do coachingu.

Zagadnieniom etyki w coachingu i doradztwie filozoficznym poświęconych jest kilka kolejnych artykułów w tej części książki. Tomasz Turowski podkreśla, że filozofia moralna powinna odgrywać istotną rolę w praktyce coachingu, jednak nie chodzi tu o wypracowanie jedynie etyki zawodowej. Ważniejsze jest rozwijanie myślenia moralnego i ustanawianie celów i metod, opartych na propozycjach utylitarystycznych, które przyczynią się do moralnego i osobowościowego rozwoju klientów. Joanna Dudek dostrzega ciekawą korelację między celami coachingu a filozofią moralności w tradycji filozoficznej, zwłaszcza na gruncie psychologii moralności. Zwrócenie uwagi na tę prawidłowość powinno stanowić, zdaniem Autorki, jeden z warunków profesjonalizmu w zawodzie coacha. Z kolei Joanna Zegzuła-Nowak zauważa, że w społeczeństwie, gdzie dominuje imperatyw bycia doskonałym i nieustannego doskonalenia się, etyka i odpowiedzialność w zawodzie coacha są kluczowe. Autorka zwraca uwagę na potrzebę ram prawnych i edukacji etycznej, które rozwijają wrażliwość coacha na drugiego człowieka i wspierają etyczne podejście do pracy poradniczej. Według Lucyny Majewskiej filozofia uczyniła z dialogu narzędzie prowadzące ku mądrości, przestrzeń do dzielenia się historiami i myślami, wspólną podróż w kierunku prawdy. Wskazuje, że dialog sokratejski, stosowany w pracy coacha, jest szczególnie efektywnym sposobem na kierowanie pytania na nowe problemy, prowadzące do głębszej wiedzy i odrzucenia bezkrytycznego myślenia.

Trzecią część książki otwiera artykuł Marcina Fabjańskiego, który przedstawia własne oryginalne spojrzenie na terapeutyczny wymiar filozofii Nietzschego. W swych przemyśleniach postuluje on stworzenie metafizycznie wyważonego poradnictwa filozoficznego – praktyki, która nie unika metafizycznych wizji świata (co odróżnia ją od innych podejść), ale jednocześnie nie narzuca a priori żadnych metafizycznych dogmatów.

Tekst autorstwa Tomasza Femiaka przybliży czytelnikowi opis warsztatowych zajęć akademickich, na których zachęca studentów psychologii do „ćwiczeń filozoficznych”. Wnikliwie analizuje pamiętnik filozoficzny jednej ze studentek, która praktykowała ćwiczenia duchowe stosowane w ramach zajęć z doradztwa filozoficznego. Celem tych ćwiczeń jest umocnienie tzw. umiejętności miękkich, uważności, samoświadomości, aktywnego myślenia i praktycznego wykorzystania intuicji poznawczej. Mirosław Piróg podejmuje zagadnienie doradztwa filozoficznego, ukazując je z perspektywy najważniejszego, zdaniem Autora, elementu – rozmowy doradczej. Przedstawia ją jako leczący dialog, kontynuujący filozoficzną tradycję. Z kolei Małgorzata Gajda dokonuje interesującej analizy porównawczej poradników filozoficznych, które pojawiły się na polskim rynku w ostatniej dekadzie. Jej artykuł to nie tylko zestawienie różnych pozycji, ale również hołd dla filozofii jako sztuki życia. Problem niedyrektywności w doradztwie filozoficznym podnosi Agnieszka Woszczyk. Kwestia ta jest analizowana przez Autorkę ze względu na tożsamość i naturę doradztwa filozoficznego, a także filozofii w ogóle. Esej Ewy Mukoid stanowi osobistą podróż przez życiowe i zawodowe doświadczenia, które kształtują wartości Autorki – filozofki i coacha. Inspiruje się popularną metaforą sroki złodziejki, zestawiając ją z naukowym dowodem na samoświadomość tego mądrego ptaka w kulturze Dalekiego Wschodu. Przedstawia także swoje filozoficzne inspiracje, które kierują jej pracą jako coacha i nauczyciela coachingu. Paweł Walczak opisuje autorską metodę pracy nad dylematami w sesjach doradztwa filozoficznego lub coachingu, wykorzystując narrację zaczerpniętą z antycznej opowieści o *Heraklesie na rozstajnych drogach*. Analiza tej przypowieści pozwala Autorowi na wyodrębnienie kolejnych etapów procesu podejmowania decyzji.

W świecie, w którym najwyższą wartość przypisuje się praktycznym umiejętnościom i skuteczności, filozofia może się wydawać dyscypliną odległą, archaiczną i całkowicie bezużyteczną. Równocześnie cieszyć może to, że coraz więcej osób zaczyna dostrzegać, że refleksja zakorzeniona w filozofii może przynieść głębsze zrozumienie siebie i swojego miejsca w świecie, pomagając w rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu decyzji i osiąganiu osobistego rozwoju. Daje to podstawy do tworzenia nowych, alternatywnych do tradycyjnych podejść, form psychologicznego i egzystencjalnego wsparcia człowieka. Zarówno doradztwo filozoficzne, jak i filozoficzny coaching wykraczają poza tradycyjne podejście do psychoterapii i koncentrują się na filozoficznym dialogu między klientem a doradcą. Ten filozoficzny dialog służy nie tylko rozwiązywaniu problemów, ale także pobudza klientów do refleksji nad sensem i znaczeniem swojego życia. Doradca i coach filozoficzny wspiera klientów w odkrywaniu ich własnych przekonań, wartości i celów, co umożliwia budowanie autentycznego życia. Wartość filozofii polega przede wszystkim na jej zdolności do prowokowania refleksji na temat głębszych aspektów ludzkiego doświadczenia, takich jak sens życia, szczęście, wartości czy powinności. Poprzez odkrywanie i analizę fundamentalnych pytań filozoficzne

podejście dostarcza głębszego zrozumienia siebie i otaczającego nas świata, stając się inspiracją do pozytywnych zmian i osiągnięcia sukcesów.

Żywię głęboką nadzieję, że ten tom, który jest owocem współpracy przedstawicieli różnych środowisk związanych z doradztwem filozoficznym i coachingiem, będzie inspirującym źródłem refleksji nad rolą filozofii we współczesnym społeczeństwie, zarówno dla studentów, przedstawicieli środowisk akademickich, jak i wszystkich zainteresowanych tą tematyką.

Składam serdeczne podziękowania wszystkim znakomitym Autorom, którzy życzliwie odpowiedzieli na zaproszenie i wzięli udział w przygotowaniu tej publikacji.

Paweł Walczak