

Katarzyna Bartosiak

ORCID: 0000-0001-9335-1712

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr7>

Filozofia w działaniu: egzystencjalizm w doradztwie, terapiach i coachingu

Mierząc się z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą życie, ze zmianami, które zachodzą wokół niego i w nim samym, z potrzebą rozwoju i osiągnięcia celów, z wątpliwościami, rozterkami, dylematami czy w końcu także z problemami, kryzysami oraz cierpieniem, jakie one generują, człowiek poszukuje odpowiedzi, nierzadko zaś życzliwego wsparcia. W sytuacjach problemowych zwracamy się naszym bliskim, radzimy się przyjaciół, podpowiedzi szukamy w internecie, poradnikach, systemach duchowo-religijnych, niekiedy jednak – i w zależności od „kalibru” oraz rodzaju naszego problemu – korzystamy z profesjonalnej pomocy: psychologów, psychoterapeutów, doradców, mentorów, coachów. W kalejdoskopie dziedzin wspierająco-pomocowych filozofia także oferować może swoiście pojętą pociechę, inspirację, poradę, asystę czy nawet lek, a borykający się z trudnościami, wyzwaniami i przeciwnościami człowiek być może – jak ujmuje to Gerd B. Achenbach, jeden z pierwszych propagatorów (współczesnej) filozofii praktycznej – „dostrzeże ciężar refleksji filozoficznej jako obietnicę, ponieważ filozoficzna postawa wobec życia jest naprawdę ładunkiem godnym szacunku: w ten sposób nadaje znaczenie naszemu życiu, naszemu istnieniu, nadaje sens naszej obecności”¹.

By jednak ta „filozoficzna obietnica” miała szansę się ziścić, filozofia musi stać się czymś więcej niż tylko koncepcjami i systemami myślowymi, zamkniętymi w opasłych tomach. Innymi słowy, musi wejść ona w sferę działania, „dotknąć” naszego życia, ponieważ „filozofię można prawdziwie rozumieć tylko przez jej praktykę, przez osobiste, pełne empatii doświadczenie i kultywowanie myślenia”². Filozofia w działaniu „traktuje o dobrym życiu, odnosi się do kwestii moralnych, proponuje systemy etyczne, porusza

¹ G.B. Achenbach, *A short answer to the question: What is Philosophical Practice?*, Patrick Neubauer (English trans.), Achenbach what is philosophical practice [Philosophische Praxis Gerd B. Achenbach] (achenbach-pp.de). Wszędzie, gdzie nie podaję nazwiska polskiego tłumacza, podaję przekład własny.

² S.C. Schuster, *Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Connecticut 1999, s. 35.

związane z nimi zagadnienie szczęścia [...] w wymiarze praktycznym ma podobny cel jak psychoterapia. Zajmuje się nieco odmiennymi zagadnieniami od psychologii czy psychoterapii, jednak również dąży do dobrostanu człowieka w wymiarze psychicznym³. Za praktykę pomocowo-rozwojową rodzimą dla filozofii uznać można doradztwo filozoficzne, które „polega na tym, że wyszkolony filozof pomaga osobie radzić sobie z jej problemem”⁴. W głębokim dialogu z klientem, w którym ten zostaje zaproszony do wspólnej refleksji, doradca filozoficzny korzystać może z wielu koncepcji i teorii filozoficznych, odwoływać się do różnych myślicieli i poglądów bądź też bazować na wybranej filozofii, pracować w konkretnym nurcie czy w ramach szczególnego systemu. Dużą popularnością cieszy się współcześnie np. stoicyzm⁵, z kolei atrakcyjną użyteczność podejścia egzystencjalnego odkrywają nie tylko filozofowie i doradcy filozoficzni, ale także przedstawiciele innych profesji pomocowych czy wspierających rozwój.

„Choć wiele kwestii filozoficznych spędza sen z powiek jedynie filozofom, istnieją takie pytania filozoficzne, które w pewnym momencie życia zadaje sobie każdy myślący człowiek. Wśród nich najbardziej interesujące i stale powracające są te, które dotyczą naszej śmiertelności i sensu życia”⁶, pisze David Benatar, wymieniając tematy, nad którymi zastanawiają się nie tylko filozofowie: sens życia, prokreacja (potomstwo), śmierć, samobójstwo, nieśmiertelność, postawa optymizmu/pesymizmu. Przypomina to tzw. pytania egzystencjalne w coachingu, które uchodzą za „mocne”: skłaniają klienta do głębokiej autorefleksji (np. Kim jestem? Co jest dla mnie najważniejsze? Dokąd zmierzam? Jakimi wartościami się kieruję? Jaki jest cel/sens mojego życia? Po co jestem? Co mnie motywuje? Jaka jest moja postawa wobec ludzi? Wobec świata?). Nie są one obce również psychoterapeutom egzystencjalnym: „terapia egzystencjalna stawia czoła niektórym z najbardziej fundamentalnych i odwiecznych pytań dotyczących ludzkiej egzystencji: Kim jestem? Jaki jest cel mojego życia? Czy jestem wolny, czy podlegam determinizmowi? Jak sobie radzić z własną śmiertelnością? Czy moje istnienie ma jakieś znaczenie lub sens? Jak mam żyć swoje życie?”⁷.

Egzystencjaliści, podejmujący te kwestie w swych dziełach, operujący terminami takimi jak wolność, wybór, projekt, świadomość, sens, absurd, trwoga, autentyczność, śmierć, możliwość, transcendencja, odpowiedzialność czy zaangażowanie, wydają

³ P.F. Seidler, *O tym, co w życiu ważne. Filozofia praktyczna*, Warszawa 2023 (ebook).

⁴ D. Louw, *Defining Philosophical Counselling: An Overview*, „South African Journal of Philosophy” 2013, Issue 32:1, s. 67, <https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417>.

⁵ Zob. np. J. Sellars, *Lekcje stoicyzmu*, przeł. M. Rogalski, Warszawa 2021; P.F. Seidler, *Po prostu spokój. Jak dobrze żyć po stoicku*, Warszawa 2022; W.B. Irvine, *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, przeł. O. Siara, Kraków 2020.

⁶ D. Benatar, *Preface*, [w:] tenże (red.), *Life, Death and Meaning: Key Philosophical Readings on the Big Questions*, Rowman & Littlefield Publishers, Plymouth 2010, s. xi.

⁷ World Confederation for Existential Therapy, *What is existential psychotherapy*, <https://www.existentialtherapy.eu/defining-existential-therapy/> (dostęp: 27.02.2024).

się w tym kontekście oferować szczególnie interesujące wskazówki i inspiracje, które pomóc mogą – posłużmy się terminologią Karla Jaspersa – „rozjaśnić egzystencję”.

Egzystencjalizm stanowi nurt niejednorodny i zróżnicowany, być może nawet zasadniej byłoby mówić o (wielu) egzystencjalizmach niż o (jednym) egzystencjalizmie, ponadto „są filozofowie, których można nazwać egzystencjalistami, choć oni sami by się za egzystencjalistów nie uznali, są tacy, których tego rodzaju przyporządkowanie mogłoby zaskoczyć”⁸. Zwykle jednak przez pojęcie egzystencjalizmu przyjęło się rozumieć „pewien typ działalności filozoficznej [...], jaka rozwinęła się w Europie w latach czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku”⁹. Dorobek egzystencjalistów doceniany jest przez licznych specjalistów szeroko rozumianego poradnictwa, przesądza o tym, jak się wydaje, szczególnie uwrażliwienie podzielane przez wszystkich filozofów istnienia: „filozofowie nurtu egzystencjalnego odwoływali się do uniwersalnych ludzkich spraw i procesów życiowych. Przede wszystkim odnoszą się do trudnego zadania, jakim jest kształtowanie własnego losu, mając jednocześnie świadomość własnej śmierci”¹⁰. Inspiracją dla doradców, terapeutów i coachów pracujących w podejściu egzystencjalnym stać się może jeden wybrany egzystencjalista lub wielu filozofów istnienia, spośród których największą popularnością cieszą się koncepcje Martina Heideggera, Jean-Paula Sartre’a, Karla Jaspersa. Praktycy tego podejścia odnoszą się także do tego, co wywarło wpływ na samych egzystencjalistów: począwszy od prac preegzystencjalistów, jak Søren Kierkegaard czy Friedrich Nietzsche, przez inspiracje hermeneutyką i personalizmem, aż po Husserlowską fenomenologię. Warto także zaznaczyć, że dzisiejsze rozumienie pojęcia egzystencjalizmu u swych początków łączyło w sobie silne powiązanie między filozofią a psychologią, „u zarania swego istnienia, to znaczy na początku drugiego dziesięciolecia dwudziestego wieku, egzystencjalizm był psychologią. Pomiędzy psychologią i filozofią nie było wówczas tak radykalnej różnicy jak w czasach współczesnych”¹¹. Wyodrębnienie się egzystencjalnej myśli psychologicznej datować można na rok 1924, gdy „Victor E. Frankl, uznany później za ojca psychologii egzystencjalnej, zrywa ze swoim dotychczasowym mistrzem Alfredem Adlerem i inspirowany myślą Karla Jaspersa zaczyna filozofować i «psychologizować» na własny rachunek”¹². Zaznaczmy także, że do rozkwitu psychologii i psychoterapii egzystencjalnej przyczyniło się nie tylko zerwanie z Freudowską tradycją psychoanalityczną, ale również rozwój psychologii humanistycznej w drugiej połowie XX wieku w Stanach Zjednoczonych, a także pojawienie się w latach 70. XX wieku ruchu antypsychiatrycznego.

⁸ M. Warnock, *Egzystencjalizm*, przeł. M. Michowicz, Warszawa 2005, s. 9.

⁹ Tamże.

¹⁰ A. Czerkawska, *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*, Wrocław 2013, s. 47-48.

¹¹ M. Żelazny, *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Toruń 2011, s. 11.

¹² Tamże, s. 12.

Pojęcie poradnictwa egzystencjalnego to pojęcie „zbiorcze”, odnosi się do wielu praktyk o charakterze doradczym, terapeutycznym i rozwojowym, z których każdą charakteryzuje swoistość pracy, typowa dla własnej dziedziny. Wyróżnijmy te „pomocowe”, praktyczne odłony egzystencjalizmu i powiązane z nimi postaci: psychologia egzystencjalna (Medard Boss, Ludwig Binswanger, Rollo May), psychoterapia egzystencjalna (Irvin Yalom, Alfred Längle, Emmy van Deurzen), teologia egzystencjalna (Paul Tillich, Rudolf Bultmann, Karl Barth), coaching egzystencjalny (Yannick Jacob, Ernesto Spinelli, Tim LeBon) czy także egzystencjalne doradztwo filozoficzne (Shlomit C. Schuster). Zaznaczmy przy tym, że w ramach psychoterapii, często określanej ogólnym terminem „terapia egzystencjalna”, wyodrębnić należy cztery gałęzie: terapię egzystencjalno-fenomenologiczną (tzw. Szkoła Brytyjska), której przedstawiciele to Emmy van Deurzen czy R.D. Laing; logoterapię (terapię skoncentrowaną na sensie) i analizę egzystencjalną, ze sztandarowymi nazwiskami Victora Frankla czy Alfreda Längle; terapię egzystencjalno-humanistyczną (oraz egzystencjalno-integracyjną), gdzie wyróżnić można postaci Rollo May’a, Jamesa Bugentala, Irvina Yaloma czy Kirka J. Schneidera, oraz terapię określaną jako *Daseinsanalyse* (analiza *Dasein*) Ludwiga Binswängera i Medarda Bossa. Dwie pierwsze z wymienionych terapii cieszą się współcześnie największą popularnością¹³, psychoterapeuci egzystencjalni zaś równie często pracują z indywidualnym pacjentem, jak i prowadzą terapie grupowe. Specyfiki wszystkich wymienionych „zastosowań” egzystencjalizmu nie będziemy tu omawiać, należy jednak nadmienić, że podejście egzystencjalne inkorporowane dziś bywa do terapii poznawczo-behawioralnej, łączone jest chętnie z praktykami mindfulness, wplatane w psychologię pozytywną – szczególnie jej tzw. drugą falę (psychologia pozytywna 2.0)¹⁴.

Co stanowi o tym, by określić różne praktyki poradnicze mianem egzystencjalnych? Rzecz jasna wszyscy praktycy egzystencjalizmu (doradca, terapeuta, coach) pracować będą z pewnym filozoficznym nastawieniem, wszystko jednak uzależnione jest tutaj od potrzeb konkretnego klienta, a podejście takie cechuje pluralizm, pozwalający na łączenie różnych szkół, koncepcji, poglądów, tym niemniej – znajomość filozofii egzystencjalnej pomocna będzie podczas prowadzenia procesu. Podobną różnorodnością charakteryzować się będą techniki i metody pracy: pomijając typowe i rodzime dla każdej z dziedzin, praktyki egzystencjalny korzystać może z mniej standardowych narzędzi (jak praca z tekstem, pamiętnik). Ideą przyświecającą egzystencjalnemu podejściu w terapiach i doradztwie jest to, że nie ma żadnych odgórnie zalecanych sposobów

¹³ Zob. E.A. Correia, M. Cooper, L. Berdondini, K. Correia, *Characteristic practices of existential psychotherapy: A worldwide survey of practitioners' perspectives*, „The Humanistic Psychologist” 2017, No. 45(3), s. 217-237, <https://doi.org/10.1037/hum0000061>.

¹⁴ Zob. P.T.P. Wong, *Existential positive psychology and integrative meaning therapy*, „International Review of Psychiatry” 2020, Issue 32:7-8, s. 565-578, <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>.

ani wskazań, co się tyczy prowadzenia procesu, czy jak ujmuje to Emmy van Deurzen, „podejście egzystencjalne opiera się formalizacji i sprzeciwia się tworzeniu metody, która miałyby stać się techniką do automatycznego stosowania”¹⁵. W odniesieniu do psychoterapii zaś – choć napomknijmy, tyczy się to także innych praktyk doradczych i coachingowych, stosujących podejście egzystencjalne – van Deurzen dodaje: „terapia egzystencjalna tworzona jest zawsze na nowo przez każdego terapeutę i z każdym nowym klientem. Skupia się na badaniu ludzkiej egzystencji i na indywidualnym ludzkim zaabsorbowaniu – a to można robić tylko bez założeń czy zbioru gotowych sposobów postępowania”¹⁶. Zgadza się to także z wyzwaniem Sartre’a, dla którego filozofia egzystencjalizmu „aby była naprawdę szczerą, musi być przeżywana. Życ według zasad egzystencjalizmu to znaczy przyjąć wszystkie ciężary tej doktryny, a nie traktować ją książkowo”¹⁷.

Co zatem łączy wszystkie te odmiany praktyki egzystencjalnej? Jak ujmuje to Alicja Czerkawska, „wymiar egzystencjalny sytuacji poradniczej zakreślają przede wszystkim problemy, które są w niej rozwiązywane i sposób prowadzenia tego procesu”¹⁸. Nim przyjrzymy się problematyce i specyfice relacji między klientem a terapeutą/doradcą/coachem, powiedzmy o samym procesie i dookreślmy to, co często, choć nie na zasadzie konieczności, podziеляją różni praktycy poradnictwa egzystencjalnego. Przede wszystkim proces nastawiony jest na badanie życia i doświadczeń klienta – w tym sensie, że odrzuca się wszelkie redukcjonistyczne, deterministyczne interpretacje, „etykiety” czy nawet diagnozy. Mniej bowiem – również w terapiach egzystencjalnych – chodzi tu o „leczenie”, „naprawę”, poradę czy wskazówkę, a raczej o uczciwe przyjrzenie się kwestiom doświadczanym uniwersalnie przez wszystkich ludzi, jednak odbieranym i realizowanym w indywidualny sposób i poprzez życie klienta. Klient nie będzie więc poddawany „kategoryzacji” ze strony doradcy, coacha czy terapeuty, podchodzą oni doń bez założeń, „z otwartą głową”, a punktem wyjściowym procesu będzie raczej subiektywne, podmiotowe, jak najbardziej osobiste doświadczenie klienta. Ta pierwszoosobowa perspektywa wspierana jest w całości procesu, towarzyszy jej także nacisk na aktualność doświadczenia – również w znaczeniu „tu i teraz” samej relacji, i chętnie używana przez praktyków egzystencjalizmu metoda fenomenologiczna. We wszystkich formach podejścia egzystencjalnego panuje zgoda na Sartre’owską frazę, „egzystencja poprzedza esencję”, człowieka nie da się sprowadzić do jakiejś roli, narzucić mu jakiejś tożsamości, człowiek bowiem istnieje i tym istnieniem – działając, podejmując decyzje, dokonując wyborów – staje się czy jak ujmował to francuski filozof: człowiek

¹⁵ E. van Deurzen, *Existentialism and Existential Psychotherapy*, [w:] Ch. Mace (red.), *Heart and Soul. The therapeutic face of philosophy*, London–New York 1999, s. 218.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ J.-P. Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, Warszawa 1998, s. 89.

¹⁸ A. Czerkawska, dz. cyt., s. 90.

„jest tylko i wyłącznie projekcją, istnieje tylko o tyle, o ile realizuje siebie, jest tylko zespołem swoich czynów, jest tylko swoim własnym życiem”, „człowiek stale wychodzi poza siebie, projektując siebie i gubiąc się poza sobą – stwarza własne istnienie”, „jest wyłącznie skalą przedsięwzięć, że jest ich sumą, organizacją, zespołem związków, które tworzą te przedsięwzięcia”¹⁹. Jednocześnie więc w procesie wspierana będzie wolność, intencjonalność wyborów i autonomiczny styl bycia klienta, zwracać się będzie jednak uwagę i na tę „ciemniejszą stronę” wolności: lęk przed nią, paraliż decyzyjny, ciężar konsekwencji, odpowiedzialność za zachowania i wybory w konkretnych sytuacjach, ale i szerzej – za własne życie. Często także podejmowana będzie związana z wolnością kwestia autentyczności bądź jej braku (w namyśle filozoficznym kojarzona z Heideggerowskim „Się”, czy Sartre’owską „złą wiarą”): „w grę” wchodzić więc będzie kwestia zgodności działania i celów z własnymi przekonaniem, sensami i wartościami klienta (także w obliczu cierpienia, śmierci, absurdu, pokusy nihilizmu czy w odniesieniu do presji społecznej, osób klientowi bliskich).

Początkowe etapy egzystencjalnego procesu poradniczego (czy to terapii, coachingu, doradztwa) będą stanowiły mierzenie się z problemem, wyzwaniem, trudnością, zadaniem klienta, uznać je można za fazę „stawania w prawdzie”, uzupełniać ją będzie etap interpretacji (częste wykorzystanie metody hermeneutycznej), a owo „rozjaśnienie egzystencji” skutkować będzie pełniejszym rozumieniem siebie klienta, stworzeniem lub odnalezieniem sensu własnego istnienia, planem na przyszłość. Poradnictwo egzystencjalne bowiem cechuje podejście holistyczne, z jednej strony cel procesu jest bardzo konkretny: to indywidualny, uzależniony od klienta powód podjęcia procesu, z drugiej jednak – to szersze całościowe spojrzenie i wgląd we własne bycie w świecie, bycie sobą, ze sobą, swoimi wartościami, wśród innych ludzi. Tak też określają cel terapii psychoterapeuci egzystencjalni:

umożliwić klientowi zbadanie jego przeżywanego doświadczenia uczciwie, otwarcie i kompleksowo. Zapewnić klientowi możliwość dogłębnego i szczegółowego przyjrzenia się własnemu życiu oraz odnalezienia być może bardziej satysfakcjonujących dróg na przyszłość. Terapia egzystencjalna nie daje łatwych odpowiedzi i szybkich rozwiązań. Ale dzięki wytrwałości, odwadze i chęci spojrzenia w ciemność może pomóc klientowi jak najlepiej wykorzystać życie, które ma²⁰.

Podobnie rzecz ma się w coachingu egzystencjalnym, który z większą otwartością od innych form coachingowych „pochyla się” nad „dużymi filozoficznymi pytaniami”, a który w tym kontekście pojmować możemy jako „filozoficzną metodę pomagającą ludziom żyć bardziej efektywnie. Zakłada ona, że chociaż ludzie zwykle z powodzeniem

¹⁹ J.-P. Sartre, dz. cyt., kolejno: s. 52, 81, 55.

²⁰ M. Cooper, E. Craig, E. van Deurzen, *What is Existential Therapy?*, [w:] S. du Plock, E. Craig, K.J. Schneider, E. van Deurzen, D. Tantam, A. Längle (red.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*, Newark 2019, s. 3.

prowadzą własne życie, często pragną poczucia sensu i znaczenia, które im umykają. Coaching egzystencjalny skupia się na tych kwestiach pod kątem danej osoby i wraz z nią poddaje badaniu te ważne pytania. W ten sposób umożliwia się klientom rozważenie swojego życia w sposób bardziej uważny i refleksyjny, tak aby ich działania, przekonania, doświadczenia i wartości odzwierciedlały się [w ich życiu] bardziej bezpośrednio²¹. W coachingu egzystencjalnym, prócz pracy nad konkretnym wyzwaniem klienta, podejmowane są zatem kwestie egzystencjalnie istotne, jak autentyczność, wolność, paradoks, sens czy odpowiedzialność, a proces „pomaga osobie zyskać szerszą perspektywę na to, w jaki sposób żyje, zadać nowe, bardziej głębokie pytania dotyczące życia. Jest tu miejsce na filozoficzną debatę i kontemplację, ale ostatecznie jest to podejście o całkowicie pragmatycznym celu: pomóc ludziom żyć z większą rozważą, wolnością, rozumieniem i pasją²²”.

W poradnictwie egzystencjalnym cel procesu rozrasta i dokompletowuje się samoczynnie, staje się nie tylko „pracą” nad zadaniem, w tej poszerzonej perspektywie klient zyskuje wsparcie i odnajduje motywację do odkrycia własnych zasobów, akceptacji siebie, wzmocnienia swej autonomii, świadomości własnej odpowiedzialności, odnalezienia sensu i satysfakcji we własnym życiu, a niekiedy też... dostrzeżenia kolejnych problemów i wyzwań życiowych²³. Co warto zaznaczyć, holistyczność podejścia egzystencjalnego oznacza tu bowiem jednocześnie integrację „tego, co na plus i tego, co na minus”, śmiałość refleksji zarówno nad pozytywnymi, jak i negatywnymi aspektami życia człowieka. I tak w przypadku psychoterapii polega to na tym, że

terapia egzystencjalna skupia się na kondycji ludzkiej – we wszystkich jej niezliczonych aspektach, od tragicznych po cudowne, od przerażających po piękne, od materialnych po duchowe. Ponadto wszelkie ludzkie doświadczenie uznaje za nierozdzielnie związane z podstawą istnienia czy bycia-w-świecie, w którym każdy z nas stale i nieuchronnie uczestniczy. [...] terapia egzystencjalna ma na celu wyjaśnienie sposobu, w jaki każda niepowtarzalna jednostka – w warunkach nieuniknionych ograniczeń – wybiera, tworzy i utrwała swój własny sposób bycia w świecie. Zarówno w swojej orientacji teoretycznej, jak i praktycznej, teoria egzystencjalna podkreśla nieustannie rozwijający się i paradoksalny charakter ludzkiego doświadczenia i niewyczerpaną ciekawość tego, co to naprawdę znaczy być człowiekiem²⁴.

Otwartość na te trudniejsze, mniej pozytywne strony, aspekty i kwestie związane z ludzkim życiem cechuje także egzystencjalne podejście w coachingu. W większości form coachingowej praktyki proces skupiony jest wyłącznie na „pozytywach” (zasobach, mocnych stronach klienta), w coachingu egzystencjalnym nie zostaje to zapomniane,

²¹ E. van Deurzen, M. Hanaway, *Preface*, [w:] też (red.), *Existential Perspectives on Coaching*, Hampshire 2012, s. xvi.

²² Tamże.

²³ Zob. A. Czerkawska, dz. cyt., s. 85.

²⁴ World Confederation for Existential Therapy, *What is existential psychotherapy*.

ale do praktyki coacha dodana zostaje „świadomość ciemniejszych stron życia (radzenie sobie z negatywnością, trudnościami i obawami) i umiejętność wsparcia klientów w stawianiu im [ciemniejszym stronom życia – KB] czoła z odwagą i odpowiedzialnością, w podjęciu działania i ostatecznie przyjęcia wolności, tak, by mogli żyć tak, jak chcą”²⁵. Proces egzystencjalnego coachingu pozwoli zatem klientowi na całościowe spojrzenie na siebie i swoje życie, co stanowi solidną podstawę podejmowania decyzji, planowania, osiągania celów i dokonywania zmian:

coaching egzystencjalny to przestrzeń do myślenia, rozważania, refleksji i zgłębiania kondycji ludzkiej w kontekście konkretnego celu. Pomaga klientom zidentyfikować obszary samooszukiwania się (ślepe punkty), stworzyć więcej możliwości i wyboru oraz żyć bardziej autentycznie i pełniej pomimo (a nawet z powodu) nieuniknionego niepokoju (niem. *Angst*) towarzyszącego życiu w tym świecie z innymi ludźmi²⁶.

Problemy, tematy, wyzwania bądź cele, jakie pojawiać się będą w trakcie procesu prowadzonego w podejściu egzystencjalnym, w najogólniejszym „rzucie” podzielić możemy na obiektywne, które są wynikiem bycia klienta w jakiejś sytuacji, które rodzą się pod wpływem jego interakcji z szeroko pojętym otoczeniem, oraz te o charakterze subiektywnym (egzystencjalnym): będące wynikiem jego przeżyć, generują emocje, które nakierowując go na siebie samego, pobudzają postawę autorefleksyjną. W praktykach egzystencjalnych proces doradczy oscylować będzie często wokół danych czy też „faktów egzystencjalnych”, które generują egzystencjalny lęk, wedle Irvina Yaloma są to: śmierć, wolność, izolacja i brak sensu, które nazywa on także „czterema troskami ostatecznymi”²⁷. W procesach egzystencjalnych podejmowane są kwestie ontologiczne (Co to znaczy być? Po co jestem? Czym jest nicość? Co oznacza moja nicość? – specyficznie w odniesieniu do życia człowieka) i te związane ze sposobami bycia: w świecie, wśród i z innymi ludźmi. To z kolei często łączyć się będzie z „wymiarami egzystencji”, które w myśl van Deurzen podzielić można na wymiar duchowy, osobisty (psychiczny), fizyczny i społeczny, przy czym z każdym z tych wymiarów związane są – w różny sposób przeżywane i doświadczane – „wyzwania egzystencjalne”. I tak wedle psychoterapeutki wymiarowi duchowemu towarzyszyć mogą trudności dezorientacji, wątpliwości czy rozpacz, wymiar osobisty z kolei „narażony” jest na trudności w postaci rozczarowania, samooszustwa, cierpienia, strachu czy przygnębienia/depresji, problematyczną „domeną” wymiaru społecznego będzie odmienność, wycofanie, destrukcja, niezgoda, dominacja i nieuczciwość, natomiast za trudności i wyzwania wymiaru fizycznego uznać można chorobę, zależność, pragnienie, uczucie dysocjacji

²⁵ Y. Jacob, *An Introduction to Existential Coaching: How Philosophy Can Help Your Clients Live with Greater Awareness Courage and Ownership*, London 2019 (ebook).

²⁶ Tamże.

²⁷ I. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Tanalska-Duleba, Warszawa 2008, s. 16.

czy w końcu śmierć²⁸. W praktykach podejścia egzystencjalnego poruszane też są kwestie etyczne, przede wszystkim te, które wiążą się z wolnością, odpowiedzialnością, autentycznością, zaangażowaniem i wyborem. Jeszcze inny obszar problematyki egzystencjalnych procesów doradczych, terapeutycznych, coachingowych stanowią będącymi tematami powiązane z subiektywnym, indywidualnym dla klienta tworzeniem znaczeń i sensów, odnalezieniem własnego *raison d'être*.

Na wieloraki całokształt kwestii podejmowanych w praktyce poradnictwa egzystencjalnego spojrzeć możemy z perspektywy podziału problemów na rozwojowe i kryzysowe. Te pierwsze są przede wszystkim wynikiem przechodzenia przez kolejne fazy egzystencji, prywatne „przesilenia”, „stawanie się”, mogą być skutkiem okoliczności zewnętrznych, sytuacji, które narzucają klientowi konieczność dokonania jakiejś zmiany (ukończenie szkoły, utrata/zmiana pracy, ślub, wejście w rolę rodzica, śmierć bliskiej osoby). Z kolei problemy drugiego typu to okresy silnych zaburzeń emocjonalnych, nierzadko równoznacznych z kryzysem egzystencjalnym: są wynikiem konfrontacji z „sytuacjami granicznymi”, „danymi istnienia”, są „radykałnymi wstrząsami”, które stawiają człowieka wobec najtrudniejszych i często najbardziej bolesnych pytań, które domagają się samodzielnej i szczerzej odpowiedzi. „Właśnie wtedy stajemy się sami sobą, gdy z otwartymi oczyma wkraczamy w sytuacje graniczne (...Z). Wobec bezradności istnienia empirycznego jest to wzlot bytu we mnie”²⁹, pisał Karl Jaspers, który jako sytuacje graniczne określał cierpienie własne (lub cierpienie innego człowieka), walkę, w której udział ma przemoc (ale także miłość), poczucie winy, będące efektem własnych czynów (lub ich konsekwencji) oraz rozpacz, jaka wiąże się ze śmiercią bliskiej nam osoby (ale także świadomość własnej śmiertelności). Od sytuacji tych często próbujemy uciec, niekiedy je banalizować, „oszukane” w ten sposób potęgują kryzys egzystencjalny, jednakże stawienie im czoła przekładać się może na rozwój, autentyczność, sytuacja graniczna w procesie poradniczym staje się możliwością i wyzwaniem: klient „wyrusza w głąb siebie, poznaje prawdę o sobie i swoim dotychczasowym życiu, a następnie próbuje zmieniać siebie i własną egzystencję tak, by doprowadzić do znaczących zmian jakościowych, które przyczynią się do czerpania większej satysfakcji na dalszych etapach życia”³⁰.

Jeśli odwołać się do klasycznego podziału głównych nurtów pomocy według Alicji Kargulowej (dyrektywny, liberalny, dialogowy), praktycy egzystencjalizmu pracują w nurcie dialogowym, zwanym także egzystencjalnym. We wszystkich odmianach poradnictwa egzystencjalnego – od coachingu po psychoterapię – podkreślana jest waga relacji klient–terapeuta/coach/doradca. Kładzie się nacisk na „tu i teraz” poradniczego

²⁸ Zob. E. van Deurzen, *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*, przeł. A. Wilkin-Day, Warszawa 2010, s. 102-123.

²⁹ K. Jaspers, *Sytuacje graniczne*, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Warszawa 1978, s. 189.

³⁰ A. Czerkawska, dz. cyt., s. 88.

spotkania, w którym klient nie spotyka się z ekspertem, informatorem (poradnictwo dyrektywne), leseferystą, spolegliwym opiekunem (poradnictwo liberalne)³¹, ale z partnerem, rozmówcą, współtowarzyszem. Proces jest więc wzajemnym, dodającym kurażu, eksploratywnym dialogiem między dwoma bytami ludzkimi. Doradca nie stawia się w pozycji autorytetu w kwestiach egzystencjalnych, po jego stronie nie ma żądań, zakusów wychowawczych, pouczenia czy nadgorliwej opieki – jest za to pełne zaangażowanie współuczestnictwo, w którym rozmowa traktowana jest jako komunikacja egzystencjalna, zetknięcie się dwóch wolności, wspólnota, tym samym proces, coaching, terapia stają się, jak określiły to Jaspers, „autentycznym spotkaniem”³², w którym zarówno klient, jak i doradca są niepowtarzalnymi indywidualnościami. Zaznaczyć tu jednak trzeba, co się tyczy praktyki psychoterapeutów egzystencjalnych, że spotkać się można z całym spectrum podejść do prowadzenia procesu, co uzależnione jest zarówno od indywidualnej decyzji, jak i od szkół terapii egzystencjalnej, z jakiej wywodzi się dany terapeuta. Będą więc terapeuci pracujący w sposób bardziej wyjaśniający (analiza *Dasein*) lub opisowy (Szkoła Brytyjska), chętniej opierający się na technikach (logoterapia) lub spontanicznie prowadzący proces (Laing), o podejściu bardziej psychologicznym (terapię egzystencjalno-humanistyczne) lub filozoficznym (van Deurzen), raczej bezzałożeniowo – fenomenologicznie (Spinelli) lub opierając się na przesłankach egzystencjalizmu (logoterapia), chętniej uznając problemy klienta za zaburzenia (logoterapia) bądź depatologizując je: traktując raczej jako objawy egzystencji (Szkoła Brytyjska)³³. Egzystencjalny proces poradniczy to „towarzystwo człowieka na drodze życia, podtrzymanie na duchu osób znajdujących się w trudnych sytuacjach emocjonalnych, wspieranie wielostronnego rozwoju osobowości osób radzących się, budzenie aktywności jednostki i odpowiedzialności za swoją świadomą egzystencję, odnalezienie kompromisu między wewnętrznym i zewnętrznym światem”³⁴. To także powracanie do aktualności samego spotkania, wskazywanie i badanie relacji poradniczej, w której coach/doradca – jak terapeuta w jednej z Yaloma powieści terapeutycznych – może spytać: „chciałbym się czegoś dowiedzieć na temat przestrzeni między nami. Ciężko dziś pracowałaś, podejmowałaś duże ryzyko, odsłoniłaś wiele ważnych faktów ze swojego życia. Bardzo mi zaufałaś i ogromnie to doceniam. Czy uważasz, że możemy ze sobą pracować? A co myślisz o mnie? Jak się czujesz z tym, że tak wiele mi ujawniłaś?”³⁵. Sposobów i stylów prowadzenia egzystencjalnego procesu

³¹ Zob. także B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa kariery*, Warszawa 2011.

³² K. Jaspers, *Istota i krytyka psychoterapii*, przeł. D. Lachowska, [w:] tenże, *Filozofia egzystencji*, s. 378-436.

³³ Zob. więcej: M. Cooper, *Existential Therapies*, Los Angeles 2017, s. 139-143.

³⁴ A. Czerkawska, dz. cyt., s. 87.

³⁵ I. Yalom, *Leżąc na kozetce. Powieść psychoterapeutyczna*, przeł. M. Rączkowska, Warszawa 2022 (ebook).

poradniczego będzie więc tyle, ile samych praktyków: coachów, doradców, terapeutów, a owa otwartość, zróżnicowanie praktyki wpisane jest niejako w „anarchistyczną i antykonformistyczną naturę podejścia egzystencjalnego”³⁶.

„Całkowite przyjęcie pewnego systemu filozoficznego [...] może prowadzić do wewnętrznej przemiany, do duchowej metamorfozy. Dzięki takim filozofiom zmieniają się nie tylko nasze przekonania i światopogląd, ale także zmieniamy się my sami i nasze podejście do świata. Inaczej postrzegamy świat, innych ludzi i siebie w tym świecie”³⁷. Egzystencjalizm – zarówno pod kątem koncepcji, jak praktyki – stać się może interesującym i pełnym inspirujących wyzwania sposobem na życie, filozofią, która pozwoli przemyśleć i przyjrzeć się własnym bolączkom, cierpieniom, problemom i dylematom w szerszym kontekście, filozofią, która wśród sztormów życia pozwoli odkryć sens, sekundować będzie naszej autentyczności i motywować do świadomego intencjonalnego podążania ku własnemu rozkwitowi.

Swego czasu Sartre rozprawiał się z zarzutem pesymizmu kierowanym pod adresem filozofii egzystencjalnej. Wskazując na wartość wolności, twierdził, iż egzystencjalizm to jedyna filozofia, która daje człowiekowi godność, „jest doktryną najbardziej optymistyczną, albowiem uznaje, że przeznaczenie człowieka zawarte jest w nim samym”³⁸. Człowiek stale pozostaje „w ruchu”, podlega samostwarzaniu, egzystencja jest zawsze w rozwoju, a dokoła niej rozpościerają się możliwości. Jak ujmował to Heidegger, „jestestwo jest rzucone w bycie w sposób projektowania [...]]. Jako projektowanie, rozumienie jest sposobem bycia jestestwa, pozwalającym na to, że jest ono swoimi możliwościami”³⁹. Jak rozumie siebie człowiek? Czy może zrealizować wszystkie swoje możliwości (bycia)? A co, jeśli są ze sobą sprzeczne? Jeśli wykluczają się? Jak na jakiej podstawie dokonywać wyboru? Czy wybierając jedną z dróg, unicestwiam wszystkie inne? W tym dialogu egzystencjalistów dodajmy zatem słowa Jaspersa: „To z zagubienia człowieka wyrastają jego zadania i możliwości. Znajduje się on w najbardziej rozpaczliwym położeniu, ale przez to z jego wolności wypływa najsilniejsze wezwanie do wlotu”⁴⁰.

Bibliografia

- Achenbach G.B., *A short answer to the question: What is Philosophical Practice?*, P. Neubauer (English trans.), Achenbach what is philosophical practice [Philosophische Praxis Gerd B. Achenbach] (achenbach-pp.de).
- Benatar D., *Preface*, [w:] tenże (red.), *Life, Death and Meaning: Key Philosophical Readings on the Big Questions*, Plymouth 2010, s. xi-xii.

³⁶ M. Cooper, E. Craig, E. van Deurzen, dz. cyt., p. 25.

³⁷ P.F. Seidler, *O tym, co w życiu ważne...*

³⁸ J.-P. Sartre, dz. cyt., s. 58.

³⁹ M. Heidegger, *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994, s. 206-207.

⁴⁰ K. Jaspers, *Człowiek*, przeł. D. Lachowska, [w:] tenże, *Filozofia egzystencji*, s. 40.

- Cooper M., Craig E., van Deurzen E., *What is Existential Therapy?*, [w:] S. du Plock, E. Craig, K.J. Schneider, E. van Deurzen, D. Tantam, A. Längle (red.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*, Newark 2019, s. 1-27.
- Correia E.A., Cooper M., Berdondini L., Correia K., *Characteristic practices of existential psychotherapy: A worldwide survey of practitioners' perspectives*, „The Humanistic Psychologist” 2017, No. 45(3), s. 217-237, <https://doi.org/10.1037/hum0000061>.
- Czerkawska A., *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*, Wrocław 2013.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994.
- Irvine W.B., *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, przeł. O. Siara, Kraków 2020.
- Jacob Y., *An Introduction to Existential Coaching: How Philosophy Can Help Your Clients Live with Greater Awareness Courage and Ownership*, London 2019 (ebook).
- Jaspers K., *Filozofia egzystencji*, Warszawa 1990.
- Jaspers K., *Sytuacje graniczne*, przeł. M. Skwieciński, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Warszawa 1978, s. 186-242.
- Louw D., *Defining Philosophical Counselling: An Overview*, „South African Journal of Philosophy” 2013, Issue 32:1, s. 60-70, <https://doi.org/10.1080/02580136.2013.810417>.
- Sartre J.-P., *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, Warszawa 1998.
- Schuster S.C., *Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Connecticut 1999.
- Seidler P.F., *O tym, co w życiu ważne. Filozofia praktyczna*, Warszawa 2023 (ebook).
- Seidler P.F., *Po prostu spokój. Jak dobrze żyć po stoicku*, Warszawa 2022.
- Sellars J., *Lekcje stoicyzmu*, przeł. M. Rogalski, Warszawa 2021.
- van Deurzen E., *Existentialism and Existential Psychotherapy*, [w:] Ch. Mace (red.), *Heart and Soul. The therapeutic face of philosophy*, London–New York 1999, s. 216-235.
- van Deurzen E., *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*, przeł. A. Wilkin-Day, Warszawa 2010.
- van Deurzen E., Hanaway M., *Preface*, [w:] też (red.), *Existential Perspectives on Coaching*, Hampshire 2012, s. xv-xix.
- Warnock M., *Egzystencjalizm*, przeł. M. Michowicz, Warszawa 2005.
- Wojtasik B., *Podstawy poradnictwa kariery*, Warszawa 2011.
- Wong P.T.P., *Existential positive psychology and integrative meaning therapy*, „International Review of Psychiatry” 2020, Issue 32:7-8, s. 565-578, <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>.
- World Confederation for Existential Therapy, *What is existential psychotherapy*, <https://www.existentialtherapy.eu/defining-existential-therapy/> (dostęp: 27.02.2024).
- Yalom I., *Leżąc na kozetce. Powieść psychoterapeutyczna*, przeł. M. Rączkowska, Warszawa 2022 (ebook).
- Yalom I., *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008.
- Żelazny M., *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Toruń 2011.

Filozofia w działaniu: egzystencjalizm w doradztwie, terapiach i coachingu

Abstrakt: Stawiając za swój przedmiot ludzkie istnienie, wraz z wpisanym weń poszukiwaniem wartości i sensu, próbą życia pełnego i zaangażowanego, wolnego i autentycznego, filozofia egzystencji stanowi interesującą doktrynę dla terapeutów, doradców i coachów, którzy w swoim podejściu do człowieka zwracają szczególną uwagę na jego egzystencjalne kryzysy i cierpienia, ale także na jego wolność, chęć rozwoju i możliwość dokonywania wyborów. Koncepcje filozofów, takich jak Heidegger, Kierkegaard, Sartre czy Jaspers, łączone często z myślą fenomenologiczną i hermeneu-

tyczną, wykorzystywane są w praktyce psychoterapii zorientowanych egzystencjalnie: w logoterapii, analizie egzystencjalnej, analizie Dasein (*Daseinsanalyse*), terapii egzystencjalno-humanistycznej, terapii egzystencjalno-fenomenologicznej, bywają także asymilowane w ramach procesów doradczych i coachingowych. Szeroko pojęte poradnictwo egzystencjalne „wymyka się” prostej definicji: cechuje je różnorodność zarówno w zakresie doboru metod i technik pracy, jak i podejmowanych problemów czy odniesienia do konkretnej koncepcji filozoficznego egzystencjalizmu. Być może za wspólny mianownik podejścia egzystencjalnego w poradnictwie uznać należy dialog między terapeutą/coachem/doradcą a klientem: relację za każdym razem inną, gdyż opartą na wzajemnej otwartości i bezzakończoności, relację będącą jednocześnie „autentycznym spotkaniem” dwóch egzystencji.

Słowa kluczowe: egzystencjalizm, psychoterapia egzystencjalna, coaching egzystencjalny, doradztwo filozoficzne

Philosophy in action: existentialism in counselling, therapy and coaching

Abstract: With its focus on human existence, with its inherent search for value and meaning, the attempt to live a full and committed, free and authentic life, the philosophy of existence is an interesting doctrine for therapists, counsellors and coaches who, in their approach to man, pay particular attention to his existential crises and sufferings, but also to his freedom, his desire for self-development and his ability to make choices. The concepts of philosophers such as Heidegger, Kierkegaard, Sartre and Jaspers, often combined with phenomenological and hermeneutic thought, are used in the practice of existentially oriented psychotherapy: in logotherapy, existential analysis, Dasein analysis (*Daseinsanalyse*), existential-humanistic therapy, existential-phenomenological therapy and are sometimes assimilated in counselling and coaching processes. Existential counselling, in its broadest sense, “escapes” a simple definition: it is characterised by diversity both in the choice of methods and techniques, the problems addressed and the reference to a particular concept of philosophical existentialism. Perhaps the common denominator of the existential counselling approach is the dialogue between therapist/coach/counsellor and client: a relationship that is different every time, because it is based on mutual openness and without presuppositions, a relationship that is at the same time an “authentic encounter” between two existences.

Keywords: existentialism, existential psychotherapy, existential coaching, philosophical counselling