

**Tomasz Femiak**

Uniwersytet Opolski

ORCID: 0000-0002-5826-1102

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr16>

## Pamiętnik z ćwiczeń filozoficznych

### Wprowadzenie

W ramach seminariów o charakterze warsztatowo-konwersatoryjnym prowadzonych na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego zachęcam studentów do podejmowania ćwiczeń filozoficznych na czas trwania zajęć rozciągniętych na całe półrocze oraz zapisywania efektów tych ćwiczeń w formie pamiętnika<sup>1</sup>. W semestrze zimowym 2022/2023 otrzymałem od jednej ze studentek<sup>2</sup> skrupulatnie prowadzone notatki, które wykorzystałem do opisania zadań wprowadzanych w tygodniowych odstępach, zgodnie z rytmem zajęć.

Stosowanie ćwiczeń filozoficznych w ramach zajęć z doradztwa filozoficznego jest inspirowane ćwiczeniami duchowymi antycznych filozofów. Mają one prowadzić m.in. do ugruntowania tzw. umiejętności miękkich, uważności, uobecnienia siebie, poznania siebie, aktywnego myślenia oraz praktycznego korzystania z własnej intuicji poznawczej. Dbałość o wyrobienie tych zdolności jest ważną częścią procesu kształcenia przyszłych doradców filozoficznych. Zakładam również, że przyszli doradcy filozoficzni (filozofowie praktycy) prześlą te ćwiczenia kolejnym osobom, rozwiną je lub opracują na ich podstawie własne propozycje ćwiczeń.

W obliczu zmian cywilizacyjnych pociągających za sobą zmiany kulturowe kształtujące współczesnego człowieka niezmiernie istotne jest przywrócenie<sup>3</sup> ćwiczeń duchowych (praktycznego wymiaru filozofii) oraz ich dostosowanie do aktualnych

---

<sup>1</sup> *Jak praktycznie wykorzystać swoją głupotę? – coaching filozoficzny, doradztwo filozoficzne i terapia filozoficzna w warsztacie psychologa (wprowadzenie) cz.1* (semestr zimowy 2022/23). Jest to kolejna edycja zajęć prowadzonych od roku 2003.

<sup>2</sup> Studentka drugiego roku psychologii (20 lat), studia stacjonarne magisterskie. Cytowane treści pamiętnika zostały wykorzystane za zgodą autorki.

<sup>3</sup> Jak zauważa Pierr Hadot, wraz z nadejściem średniowiecznej scholastyki filozofia została zredukowana do roli „służebnicy teologii” i pozbawiona ćwiczeń duchowych, które odtąd stały się częścią mistyki i etyki chrześcijańskiej. Wraz z upływem czasu chrześcijaństwo zatraciło te ćwiczenia (P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003, s. 66).

potrzeb. Ważne jest również ich wprowadzanie na różnych szczeblach edukacji. Jednym z pierwszych kroków na tej drodze jest włączenie praktycznych elementów filozofii do procesu dydaktycznego mającego na celu wykształcenie coachów, doradców i terapeutów filozoficznych. Przemawia za tym rozwojowy, a niekiedy terapeutyczny walor tych ćwiczeń. Niniejsza praca jest zaledwie skromnym wkładem do realizacji takiego przedsięwzięcia. Dziękując za swoje przemyślenia i praktyki, chciałem zachęcić innych do podobnych działań na polu szeroko rozumianej dydaktyki.

Niektóre z opisanych w przypisach ćwiczeń stosuję z powodzeniem podczas sesji coachingu i doradztwa filozoficznego oraz terapii filozoficznej. Wykorzystuję je również w pracy akademickiej, dbając w ten sposób w równym stopniu o rozwój intelektualny, emocjonalny i duchowy studentów.

## Milczenie

Ćwiczenie *silentium* praktykowane było od czasów najdawniejszych. Stosuje się je w klasztorach, podczas zgromadzeń modlitewnych, kontemplacyjnych i medytacyjnych. Milczenie doceniał Solon i Teofrast, stosował Platon, Ksenokrates oraz pitagorejczycy<sup>4</sup>. Współcześnie może być ono stosowane jako jedna z aktywności podczas dyrektywnego treningu interpersonalnego.

Dla filozofa praktyka milczenia jest umiejętnością bycia ze sobą. Sposobem na zerwanie kajdan gadulstwa oraz przerwaniem nawykowego potoku wyobrażeń i asocjacji. To osvajanie się z ciszą, które prowadzi do wsluchania się w siebie oraz otwiera możliwość do wsluchania się w drugiego człowieka. Z tych powodów zachowywanie milczenia jest ważnym elementem wyszkolenia przyszłych doradców filozoficznych (i nie tylko ich).

Seminaryjną dyskusję o sztuce milczenia poprzedza ćwiczenie w parach, które pomaga odczulić się od strachu przed ciszą. Ma ono również funkcję integracyjną oraz interpersonalną<sup>5</sup>. Na zakończenie spotkania studenci otrzymują zadanie polegające na pozwalaniu sobie na milczenie w sytuacjach społecznych (podczas rozmów z bliskimi, spotkań towarzyskich, w sytuacjach zawodowych). Efektem ubocznym *silentium* ma być wyciszenie, dawanie sobie czasu na głębsze przemyślenia oraz stworzenie warunków

<sup>4</sup> Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, K. Leśniak, B. Olszewski, Warszawa 1988, s. 39, 169, 218, 468.

<sup>5</sup> Grupa ustawia krzeselka w dwóch rzędach. Studenci siadają naprzeciwko siebie, prawie stykając się kolanami. Patrząc sobie w oczy, siedzą w milczeniu. Po minucie następuje krótka rozmowa, w której każda para wymienia się obserwacjami, odpowiadając na pytanie „co czułem/am, gdy siedziałem/am w milczeniu naprzeciwko ciebie?”. Podczas rozmowy można mówić wyłącznie o własnych odczuciach (nie mówimy na temat partnera). Po wymianie spostrzeżeń i odczuć każdy rząd przesiada się o jedno krzeselko w prawo. Ćwiczenie może mieć kilka rund (do czasu, aż uczestnicy poczują, że oswoiли się z milczeniem). Jeśli grupa jest niewielka, aktywność jest kontynuowana tak długo, aż każdy będzie w parze z każdym.

na usłyszenie odpowiedzi na stawiane sobie pytania. Praktykowanie milczenia dobrze oddaje fragment *Pamiętnika filozoficznego*.

Przebywanie w ciszy z innymi osobami przetestowałam, kiedy spotkałam w tramwaju koleżankę z czasów mojego liceum. Chwilę ze sobą pogadałyśmy i nagle skończyły nam się tematy, więc zamilkłam. Po tym, jak to zrobiłam, zauważyłam, takie było w każdym razie moje wrażenie, że wcale jej to nie przeszkadzało, a przynajmniej nie tak bardzo, jak bym oczekiwała, że będzie. Było to dla mnie całkiem komfortowe – nie musiałam na siłę szukać tematów do rozmowy i po pewnej dawce dialogu mogłam trochę z nią pomilczeć, trochę popatrzeć przez okno i na innych ludzi, zebrać myśli, skupić się na chwili obecnej, ale też na tym, co planuję, co będę robić później, i nawet zastanowić się, czy może chciałabym jeszcze coś jej powiedzieć. Potem, po tej rozmowie, nie miałam poczucia, że o czymś nie powiedziałam, o czymś, co wydało mi się istotne do przekazania. Stało się to pewnie dlatego, że miałam okazję przemyśleć swoją wypowiedź, poukładać w trakcie tej ciszy myśli w głowie i omówić jedynie to, co jest dla mnie istotne.

Ćwiczenie milczenia może prowadzić do powstrzymywania się od pochopnych osądów, nawykowego etykietowania oraz sprowadzania zdarzeń lub teorii do własnego powierzchownego rozumienia. By uniknąć tego rodzaju podejścia, seminaryjne dyskusje zaczynamy od ćwiczenia, gry lub studium przypadku ilustrującego temat i wdrażającego uczestników do rzeczowej dyskusji opierającej się nie na wyobrażeniach, a na przemyśleniach ufundowanych na doświadczeniach życiowych. Dopóki nie przeprowadzimy ćwiczenia, zachowujemy milczenie – nie rozpoczynamy rozważań. Takie podejście jest mniej rygorystycznym nawiązaniem do praktyk adeptów pitagorejskiej filozofii. Przez pięć lat zachowywali oni milczenie i słuchali „tylko wykładów Pitagorasa, ale go nie oglądali aż do chwili, gdy się wykazali znajomością jego nauki”<sup>6</sup>.

Milczenie może przybierać różne formy. Jedną z nich jest powstrzymywanie się od mówienia o poglądach, do których jesteśmy przywiązani lub które nas ciekawią. Chcemy o nich rozmawiać „z każdym, z kim się da” w przekonaniu, że dzielimy się swoimi „najgłębszymi” przemyśleniami, podczas gdy w rzeczywistości powtarzamy po raz kolejny to, w czym od dawna jesteśmy nawykowo „zabetonowani”. Milczenie w sytuacjach, gdy „wyrwamy się” do wypowiedzi i chcemy zabrać głos „za wszelką cenę”, jest najtrudniejszą ze wszystkich form wstrzeźliwości w mówieniu. Jest to również doskonałe ćwiczenie rozwijające uważność, wolę oraz obserwację siebie. Tak rozumiane milczenie nie może być usprawiedliwieniem dla braku asertywności.

Z terapeutycznego punktu widzenia powstrzymanie klienta przed wyrażeniem po raz kolejny jego utartych poglądów jest czymś oczywistym, lecz nie zawsze stosowanym. Po pokonaniu oporu przed milczeniem otwiera się przed nim droga do autorefleksji, która jest wstępem do wglądu do świata wewnętrznego.

<sup>6</sup> Diogenes Laertios, dz. cyt., s. 468.

Jeżeli nie dojdzie do oswojenia milczenia, to może istnieć groźba, że nasz klient będzie „zagadywał” sam siebie, tak jakby obawiał się przerwać swój słowotok, nie chcąc czegoś poczuć lub pomyśleć – odkryć, że może funkcjonować inaczej.

Wielu osobom milczenie wydaje się: „głupie”, „zabawne”, „nienaturalne”, „gnębiące”, „podporządkowujące” i „urazające”. Ostatecznie demaskuje ono w sposób bezwzględny obronę przed zobaczeniem czegoś skrywanego – niechęć do przyznania się do czegoś przed samym sobą.

Dobrowolne milczenie jest jedną z najsurowszych praktyk filozoficznych, którą może narzucić sobie człowiek. Całkowite milczenie jest łatwiejsze i może odciągać nas od właściwego funkcjonowania. Podobnie kilkutygodniowa głódówka jest łatwiejsza od powstrzymywania się od przyjmowania pokarmów przez trzy dni. Człowiek może zachowywać milczenie w sposób niezauważalny dla innych. Odnosi się to również do innych aspektów jego życia (przyjemności, konsumpcji dóbr, snu, pracy). Kryterium stosowanym w naszych wyborach może być mówienie i robienie tego, co konieczne. Pomocne w tym miejscu może być zastosowanie epikurejskiego podziału pragnień na naturalne i konieczne oraz naturalne i niekonieczne<sup>7</sup>.

## Oddawanie racji

Jedną z ważnych umiejętności przyszłych adeptów filozofii praktycznej<sup>8</sup> jest porzucenie przywiązania do własnych poglądów i związanego z nim dążenia do wygrywania w dyskusjach na rzecz dochodzenia do prawdy i rozwiązywania problemów. Wyzbycie się upodobania do posiadania racji w praktyce oznacza rozpoznanie działania mechanizmu kulturowego uwarunkowania uruchamiającego przeświadczenie, że jeśli w jakiejś rozmowie lub sporze nie wygramy, to będziemy „gorsi, głupszy lub upokorzeni”. Oddawanie racji może być dla niektórych ćwiczeniem uwalniania się od bycia „niewolnikiem racji” (tj. bezpardonowego walczenia o zwycięstwo w polemikach), a jako takie jest też ważnym przystankiem w drodze do odnajdywania prawdy.

Seminaryjne rozważania poświęcone zagadnieniu odróżniania mechanizmu „racji” od procesu „poszukiwania prawdy” poprzedza ćwiczenie w parach<sup>9</sup>. Na zakończenie

<sup>7</sup> Tamże, s. 644.

<sup>8</sup> Skrótowo określam tak osoby, które będą uprawiały coaching filozoficzny, mentoring filozoficzny, doradztwo filozoficzne lub terapię filozoficzną.

<sup>9</sup> Uczestnicy seminarium dzielą się na dwie grupy. Każda z nich otrzymuje oddzielne instrukcje. W grupie pierwszej uczestnicy proszeni są o wybranie dowolnego tematu, w obrębie którego szybko przekonają rozmówcę do własnego zdania i „wygrają” w dyskusji. Grupa druga ma za zadanie używać w rozmowie formuły: *masz rację, że...*, *co zrobić z...* Członkowie tej grupy nie kwestionują wprost twierdzeń współdyskutantów (nie można używać zwrotów typu: *tak, ale...*). Swoje wątpliwości i zastrzeżenia mogą zgłaszać tylko w trybie zadawania pytań i oddawania racji (*Masz rację, co zrobić z...*, *Masz rację, jak sobie poradzić z...*). Każda grupa zna tylko swoje zadanie. Następnie studenci z różnych grup dobierają się w pary i odgrywają swoje role. Po kilku minutach rozmowy (maks. 10 min) ćwiczenie jest przerywane

spotkania studenci otrzymują pracę domową polegającą na „oddawaniu racji” swoim rozmówcom (np. domownikom, partnerom, kolegom) podczas tygodniowej przerwy między zajęciami. Następne seminarium rozpoczyna się od omówienia refleksji zebranych przez studentów. Ich charakter dobrze oddaje fragment *Pamiętnika*.

Kiedy zaczęłam rozmawiać z innymi na zasadzie oddawania im racji, oczywiście nie bez własnych wątpliwości, tylko w schemacie, który ćwiczyliśmy podczas zajęć („Masz rację, a co zrobić z...”), zorientowałam się, że dużo prościej jest mi się dogadać. Że dzięki przyznawaniu drugiej osobie racji – okraszonej własnymi wątpliwościami, własnym zdaniem, które podkreślam dopiero później – jest ona bardziej otwarta na to, co mówię. Oddanie innym racji sprawia wręcz, że są bardziej skłonni, żeby wziąć pod uwagę również moje argumenty. Jednak, muszę przyznać, nie zauważyłam, żeby ktokolwiek sam przyjął moją technikę, nawet nieświadomie, i powiedział mi, że sama mam rację – tak się nie zdarzyło. Ale moi rozmówcy byli na pewno o wiele bardziej zadowoleni i nastawieni na dogadywanie się niż na kłótnie. Dyskusja z innymi osobami, np. z moimi rodzicami, bardziej dążyła w stronę spokojnej rozmowy z jakimś pozytywnym, obopólnym skutkiem, niż wymiany własnych przekonań po to tylko, by się przekrzyczeć i zaprezentować własne, nienaruszalne w pierwotnej strukturze zdanie. Miałam wrażenie, że próbują dowiedzieć się, co uważa również ta druga osoba (w tym przypadku – ja). Zdecydowanie pomogło mi to w kontaktach z innymi i sprawiło, że dostrzegłam czysto praktyczne skutki ćwiczeń filozoficznych. Wcześniej myślałam, że poprzednie ćwiczenie (praktykowanie ciszy) będzie dla mnie czymś wręcz odgradzającym od innych, ale nie było to prawdą. Jeśli chodzi natomiast o to ćwiczenie, to od początku wiedziałam, że będzie interpersonalne, ale zanim nie zaczęłam go praktykować, to nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo może być przydatne. Myślę, że będę mogła skorzystać z tej techniki nawet w bardziej oficjalnych sytuacjach, np. w rozmowie z klientem, a nie tylko w życiu prywatnym, biorąc pod uwagę, że ludzie, którym przyznaje się rację, okazują się bardziej przyjaźnie nastawieni i skłonni nas wysłuchać.

Niektórym osobom może być trudno żyć bez „racji” pełniącej funkcję bufora ochronnego, pozwalającego zachować komfort życia „bez zmian”. Przeworsowanie własnego zdania oznacza dla nich wywalczenie „świętego spokoju”, pozwalającego spokojnie trwać w niepodważalnym podtrzymywaniu przyjemnych złudzeń, „że wszystko potoczy się zgodnie z oczekiwaniami”, „że trudności nie istnieją”, „że możemy być dalej takimi, jakimi jesteśmy, i że nasza prawda jest niepodważalna”. Inni potrzebują „utwierdzającej racji” do pozwolenia sobie na realizację jakiegoś działania. Postępują w ten sposób przekonani, że „wygrana” dyskusja usprawiedliwia ich dążenia. Jeszcze inni bez emocjonalnego „nasylenia się” tryumfem i przeworsowaniem własnego zdania czują się „nieszczęśliwi”. W wielu przypadkach zabieganie o „rację” stanowi zabezpieczenie przed „wstrząsami” wywołanymi wykryciem błędnego rozumowania, za którym stoi np. rozbieżność pomiędzy tym, co ktoś deklaruje, a sposobem, w jaki żyje. Im sprawniej ktoś pozyskuje „rację”, tym trudniej jest mu otrząsnąć się z własnych złudzeń.

---

i omawiane. Grupa pierwsza odpowiada na pytanie: *co poczuliście i pomyśleliście, gdy usłyszeliście zwrot: masz rację?* Grupa druga: *co sprawiło wam trudność w oddawaniu racji?* Pytanie do obu grup: *jaki wpływ na przebieg dyskusji miało oddawanie racji?*

Jedną z możliwych odtrutek na ten rodzaj uwarunkowania jest oddanie osobie uzależnionej „racji”. Wywołane w ten sposób zdziwienie („że wygrało się bez walki”, „że sukces przyszedł za łatwo”) budzi wątpliwości, czy wywalczona „racja” ma realną wartość – a to prowadzi do refleksji. Istnieje szansa, że ktoś, kto „wygrał rację” i odzyskał „wewnętrzny spokój”, dopiero wówczas zacznie nas aktywnie słuchać i rozpocznie partnerską rozmowę („Skoro wygrałem, to teraz mogę cię wysłuchać”). Wcześniej nie było to możliwe, gdyż wszystkie zasoby były skoncentrowane na obronie własnego *status quo* i pokonaniu przeciwnika.

## Bycie obojętnym na rzeczy obojętne

Ćwiczenie obojętności jest wprost zaczerpnięte z praktyk stoickich. Z punktu widzenia stoików filozofia polega na konkretnej postawie, na określonym stylu życia, angażującym całą egzystencję. Filozofia ma wychowywać człowieka tak, by dążył do tych celów, które są osiągalne, i tego zła unikał, którego uniknąć może. To, co nie zależy od nas, nie powinno mieć dla nas większego znaczenia. Jest to całkowite odwrócenie zwykłego sposobu postrzegania zdarzeń w świecie. Zmiana postawy życiowej wymaga metodycznego przekształcania własnego bytu. Ćwiczenia duchowe wspierają ten proces.

Ćwiczenie obojętności poprzedza zazwyczaj wykład o filozofii stoickiej. Podobnie jak w poprzednich seminaryjnych ćwiczeniach wykład oraz dyskusję rozpoczyna wspólne doświadczenie.

Studenci dzielą się na grupy pięcioosobowe. Każda z grup otrzymuje różne przykłady (np. kradzież, rozpad związku, śmierć bliskiej osoby). W grupach studenci rozpatrują otrzymane przykłady, posiłkując się pytaniami: jaki wpływ mamy na to, że nas okradziono, czy możemy brać odpowiedzialność za to, że ktoś nas opuścił, czy możemy obwiniać się za czyjąś śmierć, jeśli nie jesteśmy jej sprawcą.

Zajęcia kończą się zaleceniem, by w trakcie tygodnia stosować stoicką regułę rozpoznawania zdarzeń jako obojętnych („zależy ode mnie – nie zależy ode mnie”) i adekwatnie do rozpoznania kierować swoimi działaniami.

Ćwiczenie z obojętności nie było na naszych zajęciach ujęte jako konkretne ćwiczenie, ale sprawiło, że zastanowiłam się nad tym, na co warto być obojętnym i czy w ogóle jest to możliwe. Po zajęciach, na których omawialiśmy to zagadnienie, doszłam do wniosku, że zgadzam się z tym, co na nich mówiliśmy, że przecież na wiele rzeczy, w tym na bardzo poważne – jak choroba bliskiej osoby albo śmierć kogoś ważnego dla nas, a nawet moja własna śmierć – nie mam w zasadzie wpływu. Znaczy, można by powiedzieć, że jeśli chodzi o mój własny los i moją śmierć, to mam pewien wpływ, ale mam oczywiście na myśli śmierć naturalną, w odległej (mam nadzieję) przyszłości, zdarzenie, które jest mi pisane, które jest pisane każdemu. Na tego typu rzeczy nie mam wpływu i w związku z tym może mi być smutno, kiedy np. ktoś odejdzie z mojego życia, bo nie mogę dłużej z nim spędzać czasu, ale łatwiej się z tym pogodzić, jeśli skupiam się na tym, że nie

byłam w stanie nic zrobić, że nie zabiłam tej osoby, nie sprawiłam, że jest chora itp. To nawet nie musi być ćwiczenie na „tu i teraz”, kiedy żaloba jest już w moim życiu, tylko na przyszłość, żeby już się wręcz przyzwyczaić do tej myśli, że na pewne rzeczy nie mamy wpływu i musimy je zaakceptować. Prócz takich, powiedziałabym, uniwersalnych ludzkich lęków, jak lęk przed śmiercią i stratą, są też oczywiście rzeczy zupełnie nieprzewidywalne, ale może właśnie ta obojętność sprawia, że możemy wyćwiczyć się na wypadek czegoś nieprzewidzianego i sprawić, że to nie tyle, co nie może nas zaskoczyć, ile że z pewnością nie wyrze na nasze życie aż tak wielkiego wpływu, jakie by wywarło, gdybyśmy nie wiedzieli, że musimy być zawsze przygotowani, że może nastąpić coś, co bez naszego udziału, bez choćby żadnych szans na nasz udział, może wpłynąć na nasze życie i nawet jeśli tego nie chcemy, to trzeba się z tym pogodzić i żyć dalej – nie, jakby nic się nie zdarzyło, ale ze świadomością, że musiało się zdarzyć.

Bardzo często ludzie utożsamiają się z tym, „co inni o nich myślą”, „jak się do nich odnoszą”, „czy liczą się z ich zdaniem”. Wiele osób żywi przekonanie, że są „niedoceniani” lub traktowani „nienależycie”. Przekonania tego typu mogą prowadzić do snucia różnego rodzaju podejrzeń, a dalej do wyrobienia postawy niechętej wobec ludzi. Istotne staje się to, jak „ktoś na kogoś popatrzył”, „co o kimś powiedział” lub „co pomyślał”. Powodem do przejmowania się może być zwłaszcza to, co przedstawia się jako „niesprawiedliwe”, „nielegalne”, „błędne” lub „nielogiczne”. *Bycie obojętnym na rzeczy obojętne* pozwala uwolnić się od tego typu uwarunkowań i ułatwia wyzbycie się nawyku wyrażania toksycznych emocji.

*Bycie obojętnym na rzeczy obojętne* prowadzi również do wyzbycia się przesadnych wyobrażeń na własny temat i opartych na nich wymagań wobec innych. Wiele osób domaga się od otoczenia uznania: za swą pracę, poświęcenie, inteligencję, piękno, oryginalność lub sprawność. Swoje „pretensje” opierają te osoby na niczym nieopartym, fantastycznym mniemaniu o sobie.

Zamartwianie się tym, że ktoś „niewystarczająco się nami przejmuje”, lub tym, że my w czyimś mniemaniu „niezadowalająco dbamy o kogoś innego”, może prowadzić do utraty równowagi wewnętrznej, zachwiania relacji w związku lub zapoczątkowania bezsensownych działań.

## Obserwacja siebie

Istotnym elementem pracy nad sobą jest rozpoczęcie ukierunkowanej i długotrwałej obserwacji siebie. Ćwiczenia poprzedza wykład o sposobach prowadzenia obserwacji oraz różnicach pomiędzy obserwacją i analizą. By łatwiej było utrzymać uwagę na sobie, studenci obierają za przedmiot badania wybrane nawyki (np. etykietowanie lub ocenianie). W tym ćwiczeniu bardzo pomocne może okazać się prowadzenie pamiętnika.

Myślałam, że kiedy obserwuję to, co robię, to nie oceniam tego automatycznie, ale przekonałam się, że jednak tak jest. Cokolwiek robiłam – oceniałam, czy robię to np. za szybko, za wolno,

że mogłam coś zrobić trochę lepiej, że za długo to robię, za krótko, za mało lub za bardzo się do czegoś przykładam, a mogłabym mieć więcej czasu na inne rzeczy. Dzięki temu, że zaczęłam obserwować siebie tak bezstronnie, bardziej obiektywnie, to zorientowałam się, że jest to zupełnie niepotrzebne. Sprawilo to, że zaczęłam lepiej organizować swój czas i po prostu lepiej czuję się sama ze sobą i z tym, co robię. Zauważyłam, że niekoniecznie muszę osądzać np. to, o której wstaję, jak się czuję, to, czy zacznę coś robić wcześniej, później, albo fakt, że odczuwam jakąś emocję – czy sytuacja jest odpowiednia, a może wyrażam ją w trochę inny sposób niż zaplanowałam – to wszystko jest w porządku, po prostu muszę zaakceptować własne naturalne reakcje albo rzeczy, które mi się zdarzają, bez oceniania ich. To ćwiczenie spowodowało również, że łatwiej mi było w pewnych konkretnych momentach, np. jeśli byłam w jakiejś sytuacji społecznej, powiedzmy – na uczelni, i odczuwałam stres, to notowałam sobie w myślach – zauważam, że odczuwam stres – i to wszystko. Nie muszę martwić się, że ten stres sprawi, że nie będę wiedziała, co powiedzieć albo zrobię coś głupiego, tylko po prostu odczuwam stres i tyle, a co się stanie dalej, to jest zupełnie inna sprawa. Kiedy zaczęłam tak myśleć, spostrzegłam, że czuję się lepiej ze sobą i z własnymi reakcjami, a na dodatek wydało mi się, że jestem bardziej ugruntowana w rzeczywistości, teraźniejszości – w tym, co jest, a nie co mi się wydaje, że jest.

Dorosły człowiek prawie w całości składa się z nawyków, które – jak zauważa William James – skazują nas na toczenie „życiowej bitwy” polegającej na wybieraniu pomiędzy tym, do czego się przyzwyczailiśmy, a tym, do czego mamy się przystosować<sup>10</sup>. By poznać swoje nawyki, wiele osób postanawia rozpocząć obserwację. Często prowadzą one chwilową obserwację, która bardzo szybko zastępowana jest analizą. Dzieje się tak dlatego, że obserwacja przerywana jest zadawaniem pytań (np.: „od czego jakaś czynność jest uzależniona i dlaczego się zdarza”) i szukaniem na nie odpowiedzi. Prowadzi to do tego, że obserwujący zapomina o prowadzeniu ciągłej obserwacji i przechodzi do powierzchownej, nawykowej analizy, która nie może przynieść zadowalających odpowiedzi. Spontaniczne, nieprzygotowane obserwacje i analizy mogą dawać jedynie złudzenie odkrycia czegoś ważnego.

Istotne jest, by obserwacja była długotrwała, metodyczna i nie była przerywana przez próby analizy. Spostrzeganie ma polegać na prostym rejestrowaniu – odnotowywaniu w umyśle tego, co w danym momencie jest przedmiotem naszego badania. Nie może to być obserwacja dla samej obserwacji. Dobrze, by miała swój cel, tak by nasza uwaga miała punkt zaczepienia. Jeżeli obserwacja ma być właściwa, a analiza trafna, to konieczne jest zgromadzenie pewnej ilości materiału, który zawiera różne aspekty obserwowanego zjawiska. Obserwacja stanie się owocna, gdy doprowadzi do poznania zasad nami rządzących, ich zrozumienia i stałego pamiętania o nich. Wymaga to czasu, wytrwałości<sup>11</sup> i metody.

<sup>10</sup> W. James, *The Principles of Psychology*, vol. 1, New York 1910, s. 121.

<sup>11</sup> Sposoby prowadzenia obserwacji centrum ruchowego zob. paragraf *Wychodzenie z automatyzmu działania*.



## Trzy części duszy

W kolejnym tygodniu zajęć studenci pogłębiają prowadzoną przez siebie obserwację. Seminarzyści zostają zapoznani z koncepcją trzech podstawowych funkcji umysłowych. Przez tydzień będą uczyć się rozpoznawać działanie tych funkcji podczas podejmowanych aktywności<sup>12</sup>.

Trójpodział nawiązuje w luźny sposób do antycznego podziału na trzy części duszy: rozumną, zapalczą i pożądlivą. Zajęcia zaczynają się od pytania: „w jaki sposób rozpoznasz to, że znajdujemy się pod wpływem określonej funkcji?”<sup>13</sup>. Nierzadko bywa, że będąc w emocjach, wyobrażamy sobie, że myślimy, podczas gdy emocjonujemy się i uruchamiamy działania, których później żałujemy. Innym razem powtarzamy automatycznie czynności zastępcze w sytuacji, w której powinniśmy rozpocząć aktywność intelektualną.

Funkcja intelektualna jest ujęta jako zdolność do porównywania i stosowania minimum trzech kategorii (np. pozytywne – neutralne – negatywne) lub trzech różnych punktów widzenia (trializm)<sup>14</sup>. Funkcję emocjonalną określa zdolność do dualistycznego kategoryzowania otoczenia (dualizm) za pomocą przeciwstawnych kategorii (np. dobre – złe, piękne – brzydkie). Funkcję ruchową cechuje występowanie różnego rodzaju automatyzmów (np. pozbawione rozumienia mechaniczne słuchanie lub czytanie).

Zauważyłam, że w moim zachowaniu główną rolę odgrywa intelektualne centrum umysłowe. Chociaż muszę przyznać, że emocjonalne również stanowi dużą część mojej motywacji do działania, dużą część tego, co mną kieruje. W sytuacji, kiedy mam jakiś przykry, wymagający intelektualnie obowiązek do wypełnienia, to faktycznie czasami centrum ruchowe bierze górę, chociaż stosunkowo łatwo jest mi je stłumić. Gdy jest taka sytuacja i mam np. nagłą ochotę zrobić sobie herbatę, to bardziej kieruje mną centrum uczuciowe, ponieważ mam wrażenie, że bez herbaty będzie mi smutno i źle, a z herbatą będę szczęśliwsza, więc to raczej centrum emocjonalne jest dla mnie dystraktorem. Tak czy inaczej najczęściej udaje mi się działać w centrum intelektualnym, jest to dla mnie bardziej naturalne. Kiedy mam jakiś obowiązek wymagający ruchowo, jak posprzątanie pokoju, to trudniej mi się do tego zabrać i mniej mi się chce, niż wypełnić obowiązek intelektualny. W związku z tym uważam, że większą uwagę powinnam przykładać do trenowania centrum ruchowego, np. nie myśleć tyle o tym, co robię i pozwolić sobie działać bardziej instynktownie. Czasami przewaga centrum intelektualnego również przeszkadza mi w życiu, ponieważ w sytuacji, kiedy muszę działać szybko – jest to

<sup>12</sup> Dobrym pomysłem jest poproszenie studentów o nastawienie budzika w telefonie w taki sposób, by w różnych częściach dnia alarm przypominał im o sprawdzeniu, w jakiej funkcji umysłowej aktualnie się znajdują.

<sup>13</sup> Studenci dzieleni są na trzy grupy. Każda grupa odpowiada na jedno z trzech pytań: *w jaki sposób rozpoznasz, że jesteś w intelekcie?*, *w jaki sposób rozpoznasz, że jesteś w funkcji ruchowej?*, *w jaki sposób rozpoznasz, że jesteś w emocjach?*

<sup>14</sup> L. Ostasz, *Psychoterapia filozoficzna. O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*, Krynica Morska 2007, s. 96-97; P. Gąsowski, *Filozofia jako droga do szczęścia, czyli o wpływie psychoterapii filozoficznej na wychowanie*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” 2013, nr 19, s. 427.

sytuacja nagła, coś mnie zaskoczy – jest mi ciężko, ponieważ zaczynam myśleć i analizować, i przez to nie mogę zadziałać wystarczająco sprawnie. Jeśli chodzi o centrum emocjonalne, to zresztą to intelektualne również nieco je przytłacza – często nie wiem, co czuję, a kiedy próbuję to przemyśleć, to do niczego mnie to nie prowadzi, ponieważ do rozpoznania emocji również używam centrum intelektualnego, a nie emocjonalnego. Jeśli chodzi o aspekt seksualny centrum ruchowego, to wydaje mi się on w ogóle nie istnieć, ponieważ nad wszystkimi moimi działaniami góruje zdrowy rozsądek i dokładna analiza, a czasami chciałoby się, a nawet wypadałoby, zrobić coś spontanicznego, takiego bardziej zwierzęcego. Zresztą uważam, że z dominacji centrum intelektualnego wynikają pewne minusy, np. taka moja ciągła analiza sprawia, że bardziej się stresuję i rzuca się to na moje centrum emocjonalne, ponieważ dominują w nim wtedy negatywne emocje, a kierowanie się pozytywnymi emocjami byłoby w niektórych sytuacjach z pewnością lepsze. Zauważyłam, że centrum ruchowe uaktywnia mi się dopiero wtedy, kiedy zupełnie wyłączam swoją świadomość i robię coś wyłącznie odruchowo. Widzę to, kiedy np. wychodzę z domu i zamykam drzwi, a potem zastanawiam się, czy je zamknęłam – moment zamykania to właśnie ta chwila, w której faktycznie widzę działalność mojego centrum ruchowego.

Podstawą poznania poszczególnych funkcji umysłowych jest zrozumienie różnicy pomiędzy myślą i emocją, emocją i wrażeniami zmysłowymi, myślą a impulsem ruchowym. Sprawnie prowadzona obserwacja ujawnia, że nasze życie umysłowe jest o wiele bogatsze, niż przypuszczamy, i że daje nam ono znacznie szersze możliwości. Rozpoznanie trzech głównych ośrodków umysłowych i nauczanie się płynnego przechodzenia między nimi pozwala zwiększyć efektywność naszych działań.

Z terapeutycznego punktu widzenia rozpoznanie dominującej funkcji umysłowej pozwala zbalansować pracę umysłu i rozpocząć odzyskiwanie stanu eutymii rozumianej jako równowaga w obrębie jedno-wiełości, jaką jest człowiek (intelekt – emocje – instynkt, intuicja, ruch).

Wielu osobom wprowadzenie trójpodziału uzmysławia, jak bardzo wyspecjalizowały się w używaniu jednego preferowanego przez siebie ośrodka inteligencji i zapomniały o innych, nie mniej istotnych, aspektach swojej umysłowości.

## Wychodzenie z automatyzmu działania

Zazwyczaj nie obserwujemy naszych nawyków ruchowych. Nawet jeśli nam się to udaje, to trwa na tyle krótko, że wprowadzenie zmian nie jest możliwe. By ułatwić sobie objęcie uwagą rutynowych czynności, seminarzyści proszeni są o wprowadzanie do swoich codziennych aktywności drobnych zmian, które podtrzymają skupienie, ale nie zakłócą działań<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Przykładowo tam, gdzie to możliwe, osoba ćwicząca wykonuje czynności lewą, a nie prawą ręką, zmienia zwyczajową trasę do domu lub trzyma narzędzie, np. długopis, inaczej niż zwykle.

W tym tygodniu próbowałam wyjść z automatyzmu działania – w tym celu robiłam rzeczy trochę „na opak”, np. tak jak normalnie wysiadam z autobusu przy parku, tak tym razem wysiadłam dwa przystanki wcześniej i poszłam do domu przez osiedle, zupełnie inną drogą niż zwykle wracam z uczelni. Wykonywałam też różne czynności w innej kolejności, np. rano, kiedy szykowałam się, żeby wyjść z domu i pojechać na wydział, to zamiast najpierw pójść do kuchni i zjeść śniadanie, ubrałam się. Zauważyłam, że takie wyjście z automatyzmu czynności (o ile tym to właśnie było) sprawia, że wszystko, co robię, jest dla mnie ciekawsze i czuję się, jakbym wyszła z pewnego rodzaju monotonii i rutyny. W takich sytuacjach również więcej myślę nad tym, co robię, więc lepiej zapamiętuję, np. jak przekręcę klucz w zamku drzwi mieszkania lewą ręką, a nie prawą (jak zwykle) albo stanę podczas tej czynności na jednej nodze. Myślę, że ma to też trochę związek z tym, że choć nasz mózg lubi rutynę, to rozwija się najbardziej właśnie wtedy, kiedy następują jakieś zmiany i kiedy robimy coś inaczej niż zwykle. Być może mogłabym przełożyć to ćwiczenie również na inne dziedziny, np. myślenie o sobie – istnieje możliwość, że myślę o sobie i widzę siebie właśnie w taki rutynowy, schematyczny sposób, bo po prostu nauczyłam się tego, przyzwyczaiałam się i wygodnie mi myśleć w ten sposób. Jest szansa, że próby zmiany sprawiłyby, że odkryłabym o sobie coś nowego, może nawet coś bardziej zbliżonego do prawdy (o ile prawda istnieje?).

Podczas poznawania podstawowej działalności ośrodka ruchowego natrafimy na przyzwyczajenia. Zazwyczaj przyglądanie się swoim automatycznym ruchom (np. temu, w jaki sposób chodzimy) jest możliwe tylko przez krótki czas. Jeżeli jednak przyjmiemy, że na nasz codzienny sposób chodzenia składa się pewna ilość nawyków (np. stawianie kroków o określonej długości, szybkość chodzenia, ułożenie stóp itd.) i jeśli zmienimy te nawyki (np. zmienimy tempo chodzenia i długość kroków), to wtedy będziemy w stanie dłużej obserwować siebie i poznawać swoje ruchy w trakcie spacerowania. Jeśli chcemy obserwować siebie np. w trakcie zmywania naczyń lub malowania ścian, to należy zwrócić uwagę na to, w jaki sposób trzymamy zmywak lub pędzel i spróbować trzymać je inaczej niż zwykle (można np. przełożyć narzędzie z lewej do prawej ręki), wówczas dłuższa obserwacja stanie się możliwa. Jeśli człowiek pragnie obserwować siebie metodycznie i permanentnie, powinien mieć metodę. Dobrym sposobem może być chodzenie po chodniku ruchami skoczka szachowego, siedzenie i stanie w pozycjach, do których nie przywykliśmy, używanie lewej ręki tam, gdzie używamy prawej itp. Opisane zabiegi umożliwią nam obserwowanie siebie i poznawanie nawyków naszej inteligencji ruchowej (pamięci mięśniowej). Zdaje się, że nie bez powodu grecki aforyzm *poznaj samego siebie* (γνώθι σεαυτόν) umieszczony był na frontonie świątyni Apollina w Delfach<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Pierwotne znaczenie tego wyrażenia brzmiało: „poznaj swoje ograniczenia” (poznaj zakres swoich możliwości albo poznaj swoje miejsce na skali społecznej, albo poznaj siebie jako śmiertelnika; E. Wilkins, *Know thyself in Greek and Latin literature*, Chicago–Illinois 1917, s. 22; E. Wilkins, *The Delphic maxims in literature*, Chicago 1929, s. 52). W IV wieku p.n.e. Platon nadał maksymie kolejne znaczenie: „poznaj swoją duszę”.

## Przebywanie z własną pustką – „zrób wiem, że nic nie wiem”

Ćwiczenie dotyczące pustki jest oparte na swobodnej interpretacji słów przypisywanych Sokratesowi – „wiem, że nic nie wiem”<sup>17</sup>. Zwykle przez to powiedzenie daje się wyraz pokory wobec wiedzy i uznania, że nasza mądrość jest ograniczona – im więcej wiemy, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z tego, ile jeszcze nie wiemy. Porzekadło to stało się jednym z najczęściej przywoływanych aforyzmów filozoficznych, podkreślającym znaczenie skromności i otwartości na naukę.

Pragnąc „wybić” studentów z utartego rozumienia maksymy i zachęcić ich do głębszej refleksji, proponuję, by potraktować sokratejską maksymę jako uzupełnienie metody majeutycznej. Grecki filozof uważał, że prawdziwa mądrość polega na uświadomieniu sobie własnej niewiedzy i dążeniu do ciągłego doskonalenia naszego rozumienia. Skrajną postacią uświadomienia sobie swojej niewiedzy byłoby doświadczenie pustki („bezwiedzy” – tj. zawieszenia swojej erudycji, uczoności i zasobów informacyjnych) i jej świadome przeżycie. W takim ujęciu znanej sentencji odpowiadałyby bardziej słowa: „zrób wiem, że nic nie wiem” lub „robię wiem, że nic nie wiem”. Nawet jeśli taka interpretacja przedstawi się komuś jako „fantastyczna”, to wydaje się, że doznanie „pustki” mieści się w Sokratejskim nawoływaniu do poznawania samego siebie i swojej niewiedzy.

Doznanie „zawieszenia własnej wiedzy” lub chwilowego „braku dostępu” do niej skłania studentów do bardzo różnych refleksji.

Przebywanie z moją pustką było dla mnie trudne, ponieważ ciężko było mi osiągnąć stan, w którym o niczym bym nie myślała. Na zajęciach, w czasie ćwiczenia, była to nieco inna sytuacja, ponieważ byliśmy w tej „pustce” wtedy, kiedy skończyły nam się pytania do rozmowy z drugą osobą, ale z sobą samym, w głowie, to można w zasadzie rozmawiać cały czas. Pytania wydają się nie kończyć, wciąż je sobie zadajemy, chociaż nie uzyskujemy odpowiedzi. Mimo tego spróbowałam – niekoniecznie wyczerpując pytania do samej siebie, ale po prostu skupiając się na tym, żeby nie zadawać kolejnych. Gdy już uzyskałam taki stan, stan bez pytań, bez prawie żadnych myśli, to okazało się, że jest on dla mnie całkiem przyjemny, że nie czuję stresu związanego być

---

<sup>17</sup> Studenci siadają w parach naprzeciwko siebie. Proszeni są, by prowadzić rozmowę tylko za pomocą twierdzeń. Na pytanie można odpowiedzieć tylko pytaniem (nie można używać twierdzeń). Nie można też markować pytań (np. używać zwrotów: *a czy tak nie jest, dlaczego nie*, poprzedzać twierdzeń zwrotami, które zmieniają je w pytanie – *co myślisz o...*). Zadajemy pytania w taki sposób, by rozwijać toczącą się rozmowę. Osoba, która poczuje „pustkę”, „zawiesi się na pytaniu” (studenci nazywają czasem ten stan *resetem*), podnosi rękę i mówi: *mam pustkę*. Ćwiczący, który doświadcza tego stanu, nie stara się go usilnie zmienić poprzez szukanie „na siłę” kolejnego pytania, przeżywa ten stan i czeka, aż kolejne pytanie samo nasunie się na myśl. W ten sposób rozmowa toczy się dalej. Jeżeli każda z osób w parze osiągnie kilka „pustek”, to dialog może zostać przerwany. Przed wspólnym ćwiczeniem dobrze jest poprosić dwóch ochotników o zademonstrowanie rozmowy prowadzonej za pomocą pytań. Ćwiczenie kończy się omówieniem zebranych refleksji i obserwacji. Dobrze zwrócić uwagę na takie zagadnienia jak poczucie wstydu wywołane niewiedzą lub „presją wiedzenia”.

może ze swoimi myślami, być może z samą potrzebą myślenia o czymś, planowania czegoś, rozpamiętywania. W tym momencie poczułam, że jestem bardziej „tu i teraz”, że jestem dużo mocniej związana ze sobą i jakby w sobie ugruntowana. To byłam chyba taka właśnie ja, ja bez słów, ja niezdefiniowana przez własne myśli, tylko taka ja w pustce. To ćwiczenie przypomniało mi pewien wiersz, który poznałam w liceum i który już po pierwszym czytaniu stał się jednym z moich ulubionych – *Samotność* Anny Świrszczyńskiej<sup>18</sup>. Pozwoliło mi ono na nowo spojrzeć na słowa: „Przestrzeń, która się rozprzestrzenia, w niej ogromnieję. Cisza, źródło głosów. [...] Jestem sama, a więc jestem niczym. Co za szczęście.

Przebywanie w „pustce” („oswajanie” tego stanu) otwiera na „niewiedzę”. Uświadamia, że jest możliwe powstrzymanie zalewania umysłu natłokiem myśli, emocji, obrazów i idei. To przygotowywanie samego siebie na odbieranie nieznanymi rozwiązań poprzez utworzenie miejsca na to, co „nowe”.

Z punktu widzenia metody majeutycznej „zrobienie pustki” jest odrzuceniem własnych poglądów na rzecz przyjęcia przekonań rozmówcy. Zawieszenie wiedzy lub „pozwolenie sobie na niewiedzenie” uwalnia umysł od nadmiaru emocji wywołanych ujawnieniem braku „uczoności”. Mądrym może stać się ten, który mądrym jeszcze nie jest.

## Uobecnianie siebie

Uobecnienie siebie nie jest tylko pogłębioną uważnością pozwalającą zachować czujność i obecność ducha. Uwaga skierowana na siebie samego przynosi spokój duszy. Uważny człowiek jest świadomy zarówno tego, co robi, jak i tego, czym jest, gdzie jest jego miejsce w świecie oraz jaki jest jego stosunek do Boga<sup>19</sup>.

Samoświadomość osiągnięta podczas uobecniania siebie pozwala człowiekowi skupić się na tym, co „jest jego własne” i odrzucić wszystko to, co nie jest zgodne z jego „prawdziwą naturą”. W praktyce oznacza to rozpoznawanie zachowań (reakcji emocjonalnych i sposobów myślenia) przyjętych przez bierne naśladownictwo lub narzuconych zewnątrz i wpojonych nam w trakcie tzw. socjalizacji. By osoba mogła przejawiać się w pełnej zgodzie ze sobą, a nie tylko w najprostszych emocjach i instynktach, konieczne jest, by rozpoczęła uwzględnianie siebie w codziennych, prostych czynnościach. Zazwyczaj większość z nas wyuczona jest tego, co i kiedy powiedzieć, jak zareagować i jak myśleć i czuć. Poprzez pozwalanie sobie na przeżywanie i uzewnętrznianie myśli, uczuć, doznań i reakcji zgodnych z naszą „esencją” uobecniamy nasze najgłębsze,

<sup>18</sup> A. Świrszczyńska, *Samotność*, [https://poezja.org/wz/Anna\\_Swirszczyńska/23153/Samotność](https://poezja.org/wz/Anna_Swirszczyńska/23153/Samotność) (dostęp: 31.12.2023).

<sup>19</sup> P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie...*, s. 17, 75-76.

prawdziwe Ja<sup>20</sup>. „Uważajmy na każdy czyn i każde poruszenie duszy, zapisujemy je tak, jakbyśmy chcieli podać wszystkim do wiadomości”<sup>21</sup>.

Przeniesienie uwagi na samą siebie, na swoje „ja”, i patrzenie na wszystko tylko z własnej perspektywy [tak jak było na zajęciach, np. opisywanie filmu nie za pomocą epitetów typu „fajny” albo obiektywnych stwierdzeń („aktorka X dobrze zagrała swoją rolę”)], podkreślanie tego, co mi samej się podobało, jakie emocje we mnie wywołało, co działo się w tym czasie w moim wnętrzu, gdzieś w środku, było dla mnie najbardziej przejmującym i zmieniającym perspektywę, można by powiedzieć – przełomowym, ćwiczeniem ze wszystkich, które zostały nam zaproponowane na zajęciach. Dzięki niemu rzeczywiście zauważyłam, że takie ogólne wyrażenie emocji, np. „jestem smutna”, „jestem zła”, jest w istocie niczym więcej niż formułką, ponieważ każdy smutek się od siebie różni, każda złość się od siebie różni, każdy człowiek i każdy punkt widzenia się od siebie różni. Zwróciłam również uwagę na to, że inne osoby często nadinterpretują to, jak się zachowujemy albo jak wyglądamy. Kiedy natomiast opowie się komuś coś z własnego „ja”, z wnętrza, z tej uwagi skupionej na sobie, to dużo prościej się dogadać – nie jesteśmy przecież żadnymi zewnętrznymi, obiektywnymi maszynami do pomiaru, nie jesteśmy jak termometry ani aparaty, tylko każdy jest własnym „ja” i każdy postrzega świat inaczej, bardzo subiektywnie, praktycznie nikt nie czuje tego, co my, nie widzi tego, co my, ale dzięki opisywaniu, co konkretnie odczuwamy, co ja odczuwam i jak widzę świat, stwarzam możliwość powstania solidnej nici porozumienia, a z tego wynikają już duże korzyści, zarówno dla osób, które chcą i próbują mnie zrozumieć, jak i w sytuacji, kiedy sama siebie próbuję zrozumieć. W momencie kiedy coś czuję, np. cieszę się, i obedrę tę radość z etykiety, odrzucę to słowo i zacznę zastanawiać się, co mnie tak naprawdę ucieszyło, to sprawia, że dużo bardziej rozumiem tę emocję, dużo lepiej wiem, jak ją wyrazić, jej nazwanie i ekspresja przychodzi mi naturalniej, niż jakbym tak po prostu oceniła obiektywnie to, co się stało (a przynajmniej pseudoobiektywnie, jeśli przyjąć, że obiektywności nie ma), i stwierdziła, że jestem z tego zadowolona. O wiele prościej jest mi wtedy jeszcze bardziej cieszyć się z rzeczy, które cieszą, a jeśli chodzi o rzeczy negatywne, kiedy odczuwam np. smutek, przygnębienie, to taka analiza z uwagi skierowanej na siebie pozwala mi załagodzić te uczucia, ponieważ wtedy dowiaduję się, jaka jest ich przyczyna i mogę zacząć działać u źródła problemu, zacząć coś robić, zamiast po prostu pograżać się w tym, często nietrafnym, przekonaniu, że „jest mi źle”. To ćwiczenie wpisało się również idealnie w ramy mojej własnej filozofii życiowej, ponieważ mieści się w niej przekonanie, że jedyną osobą, na której ma nam najbardziej zależeć i na której dobrostanie powinniśmy się skupiać, do której dobrostanu powinniśmy dążyć za wszelką cenę, jesteśmy my sami. Wychodzę przy tym z założenia, że musimy czuć się dobrze sami ze sobą i dopiero wtedy możemy stwierdzać o tym, jak czujemy się z innymi osobami, jaką mają dla nas wartość i jak dużo uwagi powinniśmy im poświęcić.

Uobecnienie siebie to samoświadomość – to nic innego niż świadomość jaźni działającej i żyjącej w chwili obecnej. Nie jest to abstrakcyjna jaźń, tylko nasza własna

<sup>20</sup> Ćwiczenie, które rozpoczyna ten proces, polega na unikaniu podczas codziennych rozmów ocen oraz etykiet i wprowadzaniu w to miejsce – tam, gdzie jest to możliwe – faktycznie przeżytych uczuć, doznań i myśli (np. zamiast skrótego zwrotu: *smakowało mi* możemy powiedzieć o swoich doznaniach smakowych podczas jedzenia. W miejsce zwrotu: *fajny film* – mówimy, że: *film wywołał w nas takie a takie konkretne przemyślenia lub emocje*).

<sup>21</sup> Atanazy, *Żywoł Antoniego*, 55, 9 (za: P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992, s. 305).

i należy przez nią rozumieć centrum naszego życia psychicznego. W uchwytowaniu tego centrum pomagają wiele ćwiczeń, a jednym z nich jest uświadomione mówienie<sup>22</sup>.

## Zakończenie

Prowadzenie pamiętnika filozoficznego może stać się elementem indywidualnej pracy z klientem zgłaszającym problem, jedną z wielu aktywności podejmowanych w procesie edukacji na różnych jej szczeblach lub formą dbałości o rozwój osobisty.

Cytowane fragmenty pamiętnika ukazują zaangażowanie autorki w proces poznawania siebie, opierając się na praktykach filozoficznych. Na plan pierwszy wybija się bogata treść i otwartość na dzielenie się własnymi przemyśleniami. Dzięki temu możemy wyrobić sobie wyobrażenie, czym mogą być ćwiczenia duchowe dla współczesnych młodych dorosłych. Wierzę, że wśród wielu czytelników lektura fragmentów *Pamiętnika* umocni przekonanie, że warto rozwijać praktyczne strony filozofii i je propagować. Zachęcam również do stosowania omawianych ćwiczeń, dzielenia się z innymi rezultatami ich użycia oraz tworzenia własnych praktyk filozoficznych.

## Bibliografia

- Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, K. Leśniak, B. Olszewski, Warszawa 1988.
- Femiak T., *O uobecnieniu duszy, Sokratesie psychagogu i sztuce uświadomionego mówienia*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, nr 54, 3, s. 85-110. DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.14.
- Gąsowski P., *Filozofia jako droga do szczęścia, czyli o wpływie psychoterapii filozoficznej na wychowanie*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” 2013, nr 19, s. 427-431.
- Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003.
- James W., *The Principles of Psychology*, vol. 1, New York 1910.
- Ostasz L., *Psychoterapia filozoficzna. O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*, Krynica Morska 2007.
- Wilkins E., *Know thyself in Greek and Latin literature*, Chicago-Illinois 1917.
- Wilkins E., *The Delphic maxims in literature*, Chicago 1929.

## Pamiętnik z ćwiczeń filozoficznych

**Abstrakt:** W artykule obszernie cytowany jest pamiętnik filozoficzny studentki praktykującej ćwiczenia duchowe stosowane w ramach zajęć z doradztwa filozoficznego. Celem tych ćwiczeń jest ugruntowanie tzw. umiejętności miękkich, uważności, uobecnienia siebie, poznania siebie, aktywnego myślenia oraz praktycznego korzystania z własnej intuicji poznawczej. Opisane scenariusze ćwiczeń

<sup>22</sup> T. Femiak, *O uobecnieniu duszy, Sokratesie psychagogu i sztuce uświadomionego mówienia*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, nr 54, 3, s. 85-110. DOI: 10.21697/spch.2018.54.3.14.

z założenia kształtować mają postawę przyszłych coachów, doradców i terapeutów filozoficznych. Mogą być również z powodzeniem stosowane podczas sesji z klientami.

**Słowa kluczowe:** pamiętnik filozoficzny, ćwiczenia duchowe, scenariusz ćwiczeń, uobecnienie siebie, obserwacja, „zrób wiem, że nic nie wiem”, „obojętność na rzeczy obojętne”, trzy części duszy, milczenie, „oddawanie racji”

### Diary of Philosophical Exercises

**Abstract:** The article quotes extensively from the philosophical diary of a student practicing spiritual exercises used in philosophical counseling classes. The purpose of these exercises is to solidify the so-called soft skills, attentiveness, making oneself present, knowing oneself, active thinking and practical use of one's cognitive intuition. The described exercise scenarios are intended to shape the attitude of future philosophical coaches, counselors and therapists. They can also be successfully used during sessions with clients.

**Keywords:** philosophical diary, spiritual exercises, exercise scenario, making oneself present, observation, “do I know that I know nothing”, “indifference to indifferent things”, three parts of the soul, silence, “rendering right”