

Mirosław Piróg

Uniwersytet Śląski

ORCID: 0000-0001-8869-7604

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr17>

Doradztwo filozoficzne – dialog jako proces budowania samoświadomości

Autorzy tekstów o doradztwie filozoficznym lubią umieszczać jako motto swoich rozważań słowa Epikura: „Puste są słowa filozofa, którymi nie można uleczyć żadnego cierpienia człowieka”¹, pochodzące z listu Porfiriusza do Marcelli. Odwołują się w ten sposób do podstawowej funkcji praktycznej filozofii, która polega na werbalnym kontakcie mającym na celu złagodzenie niedogodności ludzkiej egzystencji. Osoba szukająca takiej pomocy u filozofa może wysłuchać jego wykładu, ale bardziej skutecznym środkiem prowadzącym do tego celu jest dialog. Czasem będę używał określenia rozmowa doradcza albo po prostu rozmowa, traktując je jako uzupełniające siebie, nietożsame sposoby opisu sytuacji doradczej. Termin dialog akcentuje partnerstwo w procesie doradczym, natomiast termin rozmowa doradcza przesuwając ten akcent na osobę doradcy dysponującego wiedzą niedostępną rozmówcy. Współcześnie doradztwo filozoficzne jest pojmowane właśnie jako sztuka leczącego dialogu, przyjmującego postać rozmowy doradczej. Jest to rozmowa wzbogacona o dwa wymiary: głębi i szerokości.

Głębi rozmowie doradczej nadaje jej temat. Może to być istotna kwestia egzystencjalna, taka jak problem śmierci, winy czy starość. Rozmowa doradcza skupia się na tym, z czym przychodzi rozmówca, a co stanowi dla niego aktualnie palący problem, wzbudzający emocje i cierpienie. Nie jest zatem prowadzona w celu zaspokojenia potrzeb tylko poznawczych, nie jest tylko teoretycznym rozważaniem.

Szerokości rozmowie doradczej nadaje doradca filozoficzny. Odwołując się do tradycji filozoficznej, buduje maksymalnie szeroki kontekst dla tego, co jest dla jego rozmówcy najbardziej istotne. Pokazuje mu, że w tradycji filozoficznej podobne kwestie roztrząsali już dawni myśliciele, znajdując odpowiedzi, do których możemy się dziś odwołać.

¹ J. Sellars, *Cztery kroki do szczęśliwego życia*, tłum. M. Rogalski, Warszawa 2022, s. 11.

To dzięki tym dwu wymiarom możliwe jest osiągnięcie celu rozmowy doradczej, czyli zobaczenie problemu stanowiącego przedmiot rozmowy w takiej perspektywie, która go rozwiązuje albo co najmniej zmniejsza. Jednak właściwy cel rozmowy doradczej lokuje się w przyszłości. Celem tym jest uświadomienie sobie założeń własnego postępowania, zasad i maksym działania, a następnie zbudowanie postawy filozoficznej. Taka postawa jest całością konceptualno-emocjonalną. By wyjaśnić sens tego terminu, powołam się na badania znakomitego historyka filozofii Pierre'a Hadota. W swej książce *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, wychodząc od badań nad filozofią starożytną, twierdzi on, że filozofia od samych swych początków nie była pojmowana jako czysto intelektualna aktywność, mająca jedynie na celu abstrakcyjne i teoretyczne rozpoznanie istoty bytu. Filozof, czyli ten, który dąży do mądrości, był postrzegany jako przewodnik doprowadzający do przemiany życia.

„Filozofia ukazuje się tedy w swym aspekcie pierwotnym już nie jako konstrukcja teoretyczna, lecz jako metoda kształtowania w nowy sposób życia i widzenia świata, jako próba przekształcenia człowieka”².

Tworzenie to odbywało się w stanowiącym esencję życia filozoficznego akcie samotranscendencji, albowiem „[...] autentyczną osobowość człowieka tworzy to, co go przekracza, jak gdyby istota człowieka polegała na wyjściu poza siebie samego. [...] opcja filozoficzna doprowadza zatem indywidualne «ja» do przekroczenia siebie w «ja» wyższym, do wzniesienia się ku uniwersalnemu i transcendentnemu punktowi widzenia”³. Autentyczna i źródłowa postawa filozoficzna polega zatem na dążeniu do mądrości przekraczającej egoistyczny punkt widzenia. Celem filozofii jest mądrość, dlatego filozofia może być zdefiniowana jest czynność rozumu prowadząca do jego przekroczenia i odkrycia wymiaru transracjonalnego, którego cechą charakterystyczną jest myślenie transcendujące antynomie. Ważniejszy jednak jest praktyczny wymiar tak rozumianej filozofii, realizujący się w praktyce duchowej, ćwiczeniach duchowych (*askesis*)⁴, dzięki którym filozof uzyskuje transcendentny punkt oparcia i spogląda na świat *sub specie aeternitatis*, by przywołać słowa Spinozy.

Czym zajmuje się doradca filozoficzny? W świetle słów Hadota możemy powiedzieć, że jest to człowiek wyposażony w wiedzę filozoficzną i doświadczenie stosowania jej w swoim życiu. Wiedza filozoficzna jest bowiem niczym innym jak rozumieniem

² P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992, s. 53.

³ Tamże, s. 114.

⁴ Tak o nich pisze w *Filozofii jako ćwiczeniu duchowym* (s. 12): „W istocie ćwiczenia te [...] są równoważne przekształcaniu widzenia świata i metamorfozie osobowości. Słowo duchowy pozwala je pojmować nie tylko jako dzieło myśli, ale całej psychiki jednostki, nade wszystko zaś ukazuje właściwe wymiary tych ćwiczeń; dzięki nim jednostka zostaje wyniesiona do życia Ducha obiektywnego, czyli przenosi się w wymiar Całości”. Aby ocenić postępy, jakie czyni dusza w trakcie tych ćwiczeń, Zenon z Kition, założyciel stoicyzmu, polecał obserwację snów (tamże, s. 254). Hadot pokazuje prehistorię ćwiczeń duchowych, wywodząc je z szamanizmu i jogi (tamże, s. 231-241).

własnego życia. W chwilach kryzysu, zamętu, na kolejnych zakrętach życia chcemy porozmawiać z kimś, kto wspomże nas swym rozumieniem, innym postrzeganiem świata, doświadczeniem zaczerpniętym z perypetii życia, ale poddanych refleksji. Potrzebujemy mądrej rozmowy, nie diagnozy. To jest właśnie rola doradcy filozoficznego. Tradycja każe nam w takich sytuacjach zwracać się do osób duchownych, nauka kieruje do psychologów. Ale tylko w rozmowie z doradcą filozoficznym mamy unikatową możliwość skorzystania z bogactwa mądrości filozofii. Dzięki rozmowie możemy wyrobić w sobie filozoficzną postawę wobec życia i sprawić, by płynęło ono dalej bez przeszkód.

Podstawowa zasada doradztwa filozoficznego mówi, że nasze problemy i związane z nimi emocje biorą się z nierozpoznania rzeczywistości. Ten brak rozpoznania nie jest prostą nieobecnością i niemożnością ujęcia, to raczej aktywna obecność w naszym umyśle pojęć nieadekwatnie ujmujących rzeczywistość. Rzeczywistość jest wieloraka i zmienna, stąd potrzeba rozmaitych koncepcji filozoficznych, by doprowadzić rozmówcę do zrozumienia sytuacji, w której się znajduje. Narzędziem filozoficznego leczenia jest więc rozmowa, w której dążymy do określenia tego, czym coś jest. Bo jeśli swoje myśli prowadzimy niedbale, jak to zwykle czynią ludzie, to rodzą one przeszkadzające emocje. Dzieje się tak dlatego, że myśli te zwykle są na bakier z rzeczywistością, to nasze nie wiadomo skąd wzięte przekonania i opinie.

Większość trudności, które spotykamy w swoim życiu, ma swe źródło w naszych ograniczeniach, blokadach tkwiących w umyśle. Żywimy jakieś przekonania, utrzymujemy opinie, mamy nie wiadomo skąd pochodzące mniemania. Podstawowym celem doradztwa filozoficznego jest doprowadzenie do uświadomienia sobie całego tego bagażu. Skutkuje to zmianą naszego postrzegania świata i lepszym w nim funkcjonowaniem. Nie warto wyważać otwartych drzwi – dlatego doradca filozoficzny umożliwi żywy kontakt z tradycjami mądrościowymi, które już przed wiekami proponowały rozwiązania problemów nurtujących nas dzisiaj. I nie chodzi tu tylko o tzw. kwestie podstawowe, jak sens życia, śmierć czy dylematy moralne. Doradztwo filozoficzne zajmuje się także trudnościami w związkach, w pracy, w kontaktach z dorastającymi dziećmi czy problemami drugiej połowy życia. Nawet najbardziej, wydawałoby się, przyziemne problemy naszego życia mają swe filozoficzne podłoże. Kłótnie z partnerem wyływają z odmiennych systemów wartości, problemy w pracy mają swe źródło w niepewności co do celów, do których dążymy, a niemożność zmiany naszego niedającego satysfakcji życia wypływa z niepewności tego, kim jesteśmy.

Zadanie doradztwa filozoficznego wydaje się na pierwszy rzut oka proste. Wystarczy przecież znaleźć koncepcję filozoficzną, która naświetli, a w najlepszym przypadku wręcz zniweluje problem rozmówcy. Jednak zadanie to jest w rzeczywistości trudne, gdyż problem jest prawie zawsze osadzony w światopoglądzie rozmówcy, a doprowadzenie do zmiany światopoglądowej jest trudne. Może oczywiście być tak, że rozmówca dopiero uświadamia sobie w procesie doradczym swój światopogląd. Wtedy jego

modyfikacja jest prostsza. Gdy jednak mamy do czynienia z rozmówcą o ustalonym światopoglądzie, rzecz staje się trudniejsza. Jeśli jednak ktoś zjawił się na rozmowie doradczej, to warto wykorzystać tę okazję. Jest ona niczym więcej niż zaproszeniem do wspólnego filozofowania, które wychodząc od partykularnego problemu klienta, pokazuje mu szersze, fundamentalnie ludzkie uwarunkowania jego sytuacji.

Znaczenie tak rozumianego dialogu zauważają Graebner i Wengrow:

Filozofowie zwykle definiują ludzką świadomość w kategoriach samoświadomości. Neurologzy natomiast mówią nam, że większość czasu spędzamy na autopilocie, powtarzając wypracowane nawyki bez udziału świadomości. Potrafimy być samoświadomi zwykle przez krótki czas: „okno świadomości”, podczas którego możemy uformować myśl lub rozwiązać problem, średnio otwarte jest przez siedem sekund. Jednak neurologzy (i trzeba przyznać: także większość współczesnych filozofów) prawie nie zauważają, że wyjątkiem jest rozmowa z kimś. W trakcie rozmowy możemy przetwarzać myśli i rozmyślać nad problemami nawet całymi godzinami⁵.

Można rzec, że wbrew tradycjom medytacyjnym i kontemplacyjnym, skupiającym się na cichej medytacji, jak to jest np. w buddyzmie zen, także uważna rozmowa jest skutecznym środkiem do budzenia samoświadomości. W czasie dialogu filozoficznego myślimy wspólnie, wychodząc poza indywidualne ograniczenia procesu myślowego, który niestety zbyt łatwo grzęźnie w bezproduktywnej ruminacji.

Wyzwalający efekt dialogu filozoficznego może być osiągnięty dlatego, że myślenie już samo w sobie jest procesem dialogicznym. Hannah Arendt ujmuje myślenie jako proces dialektyczny, „czyli przebiegający w formie milczącego dialogu”⁶. Jest ono wewnętrznym dialogiem, budzącym samoświadomość, podobnym do tego, który zachodzi tylko między przyjaciółmi, którego „naczelnym prawem i podstawowym kryterium jest zasada: nie przecz sobie”⁷. Możemy, myśląc, wyobrazić sobie, że rozmawiamy z kimś innym, staramy się mu wyklarować swoje stanowisko i tym samym staje się ono bardziej jasne dla nas samych. Ów proces klaryfikacji jest wszelako jeszcze bardziej wyraźny wtedy, gdy rozmawiamy z drugim człowiekiem. W rzeczywistym dialogu rozmówca, a zwłaszcza doradca filozoficzny, staje się dla nas przyjaznym *alter ego*, stara się bowiem współdziałać w budowaniu samoświadomości swego rozmówcy. Znaczenie rozmowy terapeutycznej jako procesu dialektycznego podkreślał także C.G. Jung: „[...] psycho-terapia nie jest metodą prostą i jednoznaczną, choć zrazu w taki sposób chciałoby się ją potraktować – z wolna okazywało się, że mamy tu do czynienia w pewnym sensie z metodą dialektyczną, czyli dialogiem lub rozmową dwojga osób”⁸.

⁵ D. Graebner, D. Wengrow, *Narodziny wszystkiego. Nowa historia ludzkości*, tłum. R. Filipowski, Poznań 2022, s. 104.

⁶ H. Arendt, *O myśleniu*, przeł. H. Buczyńska-Garewicz, Warszawa 1989, s. 255.

⁷ Tamże, s. 258.

⁸ C.G. Jung, *Praktyka psychoterapii*, tłum. R. Reszke, Warszawa 2007, s. 11.

Tym, co tu pomaga, jest emocjonalne cierpienie, które popchnęło naszego rozmówcę do skontaktowania się z doradcą filozoficznym. Pojmuję je tu nieco na kształt tego, jak czyni to buddyzm. Tak pojęte cierpienie (*dukkha*) jest stanem dyskomfortu, niezadowolenia, nieustannie towarzyszącym ludzkiej egzystencji. Jego źródłem jest niewiedza (*avidja*), niebędąca prostą nieobecnością wiedzy, ale polegająca na żywieniu błędnych przekonań co do natury rzeczywistości. Problem, z którym przychodzi nasz rozmówca, jest manifestacją owej fundamentalnej niewiedzy, gdyż wywodzi się z jego światopoglądu. Według metody PEACE opracowanej przez Lou Marinoffa świadomość własnych emocji wiążących się z danym problemem jest konieczna dla dalszego przebiegu procesu doradczego⁹. Pobudzenie emocjonalne zapewnia dopływ energii konieczny do tego, by nasz rozmówca zaangażował się w rozmowę, by jej treść odniósł do siebie. W ten sposób jest on wrywany z błogiej nieświadomej rutyny, wyłącza autopilota swojego życia i ma wyjściową motywację do rozwiązania problemu. Oczywiście stopień napięcia tych emocji nie może być zbyt wielki, gdyż wtedy należałoby raczej polecać psychoterapię. Jednak są one konieczne, gdyż stanowią, mówiąc obrazowo, paliwo dla przemiany świadomości. Gdy rozważymy sytuacje, które mogą skłaniać do skontaktowania się z doradcą filozoficznym, to wyraźnie widzimy, że oprócz aspektu intelektualnego niosą one ze sobą mocny aspekt emocjonalny:

- kryzys wartości, sensu, tożsamości;
- radykalne zmiany w życiu;
- śmierć i chorobę;
- dylematy moralne;
- problemy rodzinne;
- rozbieżność między sercem a rozumem.

Możemy wyróżnić trzy podstawowe poziomy rozmowy dążącej do rozwikłania naszych problemów:

1. Partnerski – gdy z przyjacielem, dysponującym podobnym do naszego światopoglądem, roztrząsamy istotną dla nas kwestię. Zwykle taka rozmowa przynosi pewien minimalny skutek, chociażby w postaci ulgi emocjonalnej, czyli „wygadania się”.
2. Terapeutyczny – gdy rozmawiamy z osobą dysponującą wiedzą na temat procesów psychicznych i podaje nam ona interpretacje naszych zachowań i emocji. Łączy się to też ze wskazówkami, jak powinniśmy postępować, by złagodzić swoje problemy egzystencjalne.
3. Psychagogiczny – to etap rozmowy doradczo-filozoficznej, gdy uzyskujemy szerszy i głębszy obraz tego, na jakiej podstawie powstały nasze problemy i dzięki temu, niejako je przerastając, zmieniamy swoją postawę wobec życia jako całości.

⁹ Zob. L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia*, tłum. M. Pietrzak-Merta, Warszawa 2002, s. 50.

Doradztwo filozoficzne jest nakierowane na trzeci typ rozmowy. Jej celem jest dotarcie do fundamentów dotąd nieuświadomianego światopoglądu filozoficznego klienta. Gdy w trakcie rozmowy uzyskamy niejaką jasność co do owych podstawowych założeń, wedle których prowadzona jest egzystencja naszego rozmówcy, istnieje możliwość ich zmiany. Przywołanie pewnych koncepcji filozoficznych jest pomocne w rekonstrukcji światopoglądu klienta i może pociągnąć za sobą zmianę jego podejścia do życia. Zwykle ta przemiana polega na zidentyfikowaniu patologosu, jak to określa P. Grimes¹⁰, czyli przekonania powodującego cierpienie, i na podstawieniu na jego miejscu myśli, które nie prowadzą do cierpienia. Dobrym przykładem patologosu jest przekonanie: „Nie zasługuję na miłość”. Nie wnikać, z jakich doświadczeń autobiograficznych danej osoby wypłynęło takie przekonanie, możemy wskazać, że został tu popełniony błąd generalizacji. Rozmowa doradcza będzie dążyła tu do otwarcia tej osoby na nowe doświadczenia, zgodnie z podstawową zasadą doradztwa filozoficznego, będącą zarazem wyjściową definicją prawdy w filozofii – prawda to zgodność rzeczy i umysłu.

Doradztwo filozoficzne jest naturalną odpowiedzią na potrzebę ludzkiego umysłu, jaką jest usystematyzowanie swoich doświadczeń w ramach jakiejś spójnej koncepcji. Jest to szczególnie ważne w kwestiach dotyczących moralności. Czy to, co robię, jest dobre, czy złe? Rozważmy przykład – czy mogę skłamać, czyli postąpić źle, by pomóc innej osobie? Tu możemy przywołać rozważania Sokratesa, który uważał, że lepszym człowiekiem jest ten, kto czyni zło świadomie, kłamiąc, niż ten, kto czyni to nieświadomie¹¹. Bo dobrem wedle Sokratesa jest zawsze wiedzieć, co się czyni. Wartość moralna czynu jest określona przez świadomość jednostki, a nie przez posłuszeństwo sztywnym zasadom etycznym. W doradztwie filozoficznym stanowisko etyczne Sokratesa jest fundamentalne, gdyż jego działalność jest najdoskonalszym przykładem budowania samoświadomości u rozmówcy.

Dzięki sesji doradztwa filozoficznego możemy skorzystać z mądrości wypracowanej przez tysiąclecia tradycji filozoficznego myślenia. Nie wahamy się, by korzystać z osiągnięć nauki, gdy na przykład udajemy się do lekarza, który nam aplikuje leki będące owocem pracy tylko paru pokoleń chemików i farmaceutów. Dlaczego zatem mamy wahać się i nie odwoływać do zbiorowej mądrości filozofów, którzy od tysiącleci zastanawiali się nad podstawowymi problemami ludzkiej egzystencji?

Koncepcje filozoficzne dostarczają innego punktu widzenia, bardziej obiektywnego, gdyż niewikłanego w osobistą historię naszego rozmówcy. To podstawowa metoda filozoficznego leczenia, polegająca na ukazywaniu, że osobiste problemy są tylko szczególnymi przypadkami pewnych ogólnych problemów. Pozwala to na uruchomienie

¹⁰ Zob. T. Femiak, *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Pogranicza. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2012, s. 461-488.

¹¹ Zob. Platon, *Hippiasz mniejszy*, tłum. M. Bizoń, Warszawa 2017.

myślenia, dotąd uwikłanego w konkretne, indywidualne spojrzenie na rzeczywistość. To jest podstawowe zadanie filozofii – pozwolić nam spojrzeć na to, czego doświadczamy, w inny sposób.

Doradztwo filozoficzne koncentruje się na teraźniejszości, nie na przeszłości, jak większość nurtów psychoterapii. Wyłapuje błędy w myśleniu, nieuzasadnione założenia światopoglądowe, rodzące cierpienie przekonania. Wychwytuje patologosy, będące swego rodzaju wirusami myślenia, wpajane przez wychowanie i edukację, schematy myślenia blokujące rozwój jednostki i tłumiące jej indywidualność. To ważny element doradztwa filozoficznego, ale nie jedyny. Zwracając się do doradcy filozoficznego, możemy także uzyskać odpowiedź na fundamentalne kwestie, wykraczające poza świat, którego doświadczamy. Kapłan może nam zaoferować gotową formułkę zgodną z jego wiarą, a psycholog powie, że to nie jego działka, że on nie zajmuje się kwestiami światopoglądowymi. Doradca filozoficzny natomiast może pomóc w borykaniu się z kwestiami, które niekoniecznie mają swe źródło w osobistej historii rozmówcy, ale wywodzą się z samego faktu współdziałania z ludźmi człowieczej kondycji.

Celem doradztwa filozoficznego jest przemiana sposobu myślenia, sposobu funkcjonowania naszego umysłu na jego najgłębszym poziomie. W zależności od gustu filozoficznego możemy opisać ową przemianę, mówiąc o platońskiej metanoi z dialogu *Państwo*, nietzscheańskim *amor fati* albo taoistycznym *wu wei*. Narzędziem tej przemiany jest dialog. Doradca filozoficzny, wbrew nazwie, niczego nie doradza. Rozmowa doradcza jest bowiem procesem, w którym ma się kształtować pogląd rozmówcy. W tym dialogu obie strony uczestniczą jako równorzędni partnerzy w tym sensie, że obie strony mogą wyjść z niego przemienione. Doradca filozoficzny pozwala wyjść na jaw poglądom rozmówcy, w najlepszym sensie sokratejskiego dialogu majeutycznego¹². Spełnia zatem funkcję swego rodzaju aktywnego lustra, odbijającego to, co przed nim stoi, w celu uświadomienia sobie przez rozmówcę jego wartości i celów. Podstawowym celem doradztwa filozoficznego jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której nasz klient może odkrywać swoje rozumienie dręczących go problemów i dążyć do ich rozwiązania.

Warto w rozmowie zaproponować proste ćwiczenie i poprosić naszego partnera w rozmowie filozoficznej o zapisanie na kartce kilku osobistych przekonań, co do których jest pewny, że stanowią jego wiedzę¹³. Potem należy poprosić go o zastanowienie się, skąd one pochodzą, w jakim kontekście i sytuacji je sobie przyswoił albo od jakiego autorytetu je zaczerpnął. Ważna jest także kwestia, czy i jak je uzasadnia, czy też może przyjmuje jako oczywistość. Warto to zrobić dla zbadania choćby paru naszych myśli,

¹² Zob. A. Negri, *Dialog Sokratejski w coachingu*, [w:] L.D. Czarkowska (red.), *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016, s. 66-75.

¹³ Zob. K. Leśniak, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, UKSW 54(3), s. 29.

zwykle bowiem żywimy mnogość przekonań, nigdy ich nie wystawiając na badania, biorąc je za dobrą monetę, nie sprowadzając ich do praktycznej użyteczności w naszym życiu. Wartość takich badań podkreślał William James¹⁴. Dzięki temu pragmatycznemu podejściu nasz rozmówca może odkryć swój styl myślenia, a nawet być może dojść do pewnych podstawowych założeń swojego światopoglądu. A najważniejszym efektem tego ćwiczenia jest zrelatywizowanie procesów myślowych, uświadomienie sobie, że większość z tego, co zapelnia jego głowę, to osobiste przekonania i opinie. W ten sposób realizujemy ważny aspekt doradztwa filozoficznego, jakim jest uchwycenie własnych przekonań jako takich i ewentualne odkrycie ich ukrytych przesłanek.

Jak już wspominałem, doradztwo filozoficzne pomaga w świadomym skrytali-zowaniu czyjejś filozofii życiowej, najczęściej przyjmującej niezreflektowaną postać światopoglądu. Doradca filozoficzny stwarza przestrzeń do komunikacji, pomagając swemu rozmówcy w jasnym i wyraźnym ujęciu swoich intuicji i załączków myśli. Nie narzuca swoich poglądów ani ulubionych filozofii, gdyż w procesie doradczym ma być całkowicie neutralny światopoglądowo. Daje natomiast pole do manifestowania się, w bezpiecznej i akceptującej atmosferze, poglądów i przemyśleń rozmówcy. W ten sposób doradca filozoficzny spełnia swoją funkcję „lustra refleksji”, nie dając gotowych odpowiedzi, ale umożliwiając pojawienie się takowych u swego rozmówcy. Jeśli dialog doradczy porównamy do wspólnej podróży, to doradca jest raczej współtowarzyszem tej peregrynacji niż autorytatywnym przewodnikiem. Raczej oświetla swoją wiedzą wspólną drogę, zapraszając do dalszej podróży.

Takie stanowisko wynika z określonej wizji etycznej. Dialog doradczy w tej perspektywie to nie tylko sposób na budzenie zrozumienia u rozmówcy, to także ćwiczenie w braniu osobistej odpowiedzialności za swoje wybory. Budzenie samoświadomości i wzrost poziomu refleksji, będący celem dialogu doradczego, rozwija poczucie indywidualności u naszego rozmówcy. A to pozwala mu wzrastać, czyli obejmować szerszą świadomością to, co dotąd było dlań jedynie przyczyną cierpienia i braku satysfakcji. Wzrastanie bowiem to najlepsza metoda radzenia sobie z każdym problemem – wtedy nawet nie musimy go rozwiązywać, po prostu go przerastamy i zostawiamy za sobą.

Bibliografia

- Arendt H., *O myśleniu*, przeł. H. Buczyńska-Garewicz, Warszawa 1989.
 Femiak T., *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Pogranicza. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2012, s. 461-488.
 Graebner D., Wengrow D., *Narodziny wszystkiego. Nowa historia ludzkości*, tłum. R. Filipowski, Poznań 2022.

¹⁴ Zob. W. James, *Pragmatyzm. Nowe imię paru starych stylów myślenia*, tłum. M. Szczubiałka, Warszawa 1998.

- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.
- James W., *Pragmatyzm. Nowe imię paru starych stylów myślenia*, tłum. M. Szczubiałka, Warszawa 1998.
- Jung C.G., *Praktyka psychoterapii*, tłum. R. Reszke, Warszawa 2007.
- Leśniak K., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe. Coachingowy model uprawiania filozofii*, „Studia Philosophiae Christianae” 2018, UKSW 54(3).
- Marinoff L., *W poszukiwaniu szczęścia*, tłum. M. Pietrzak-Merta, Warszawa 2002.
- Negri A., *Dialog Sokratejski w coachingu*, [w:] L.D. Czarkowska (red.), *Coaching jako konstruktywny dialog*, Warszawa 2016, s. 66-75.
- Platon, *Hippiasz mniejszy*, tłum. M. Bizoń, Warszawa 2017.
- Sellers J., *Cztery kroki do szczęśliwego życia*, tłum. M. Rogalski, Warszawa 2022.

Doradztwo filozoficzne – dialog jako proces budowania samoświadomości

Abstrakt: Artykuł omawia zagadnienie doradztwa filozoficznego, ujmując je w perspektywie tego, co w nim najważniejsze – rozmowy doradczej. Jest ona przedstawiona zgodnie z tradycją filozoficzną jako leczący dialog. Omówione są także kwestie związane z kształtowaniem postawy filozoficznej, zmiany światopoglądowej czy wolności od przekonań.

Słowa kluczowe: doradztwo filozoficzne, dialog, rozmowa doradcza, postawa filozoficzna

Philosophical counseling – dialogue as a process of building self-awareness

Abstract: This article discusses the issue of philosophical counselling, putting it in the perspective of what is most important in it – the counselling conversation. It is presented according to the philosophical tradition as a healing dialogue. Issues related to the formation of a philosophical attitude, worldview change or freedom from belief are also discussed.

Keywords: philosophical counselling, dialogue, counseling conversation, philosophical attitude