

Poradnictwo filozoficzne jako forma wspierania odporności człowieka

ABSTRAKT

Tematem artykułu jest zagadnienie doradztwa filozoficznego jako skutecznego narzędzia wsparcia ludzkiej odporności. Doradztwo filozoficzne zachęca jednostki do uświadomienia sobie swoich przekonań i wartości, rozwijania umiejętności krytycznego myślenia i odnajdywania zasadniczego sensu w życiu. Może jednak nie być odpowiednie dla każdego i powinno być stosowane jako narzędzie uzupełniające wraz z innymi formami wsparcia, takimi jak psychoterapia humanistyczna. Niewątpliwie ważne jest także rozważenie systematycznych badań nad potencjalnymi korzyściami i ograniczeniami doradztwa filozoficznego we wspieraniu np. indywidualnego zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia oraz szeroko rozumianej odporności człowieka.

SŁOWA KLUCZOWE

poradnictwo
filozoficzne,
odporność człowieka,
poradnictwo, wsparcie,
psychoterapia
humanistyczna

Ewolucja znaczenia poradnictwa filozoficznego

We współczesnym świecie zawodowi filozofowie zajmują się głównie badaniami i nauczaniem, tzn. tworzą, odkrywają i rozpowszechniają szczególny rodzaj refleksyjnej wiedzy. Właśnie dlatego filozofia należy do grupy przedmiotów zwanych „naukami humanistycznymi”. Dyscypliny te odnoszą się do ogólnej natury kondycji ludzkiej. Metody, narzędzia i środki stosowane w ich obszarach różnią się od siebie (Padin 2013: 23). Podczas gdy takie refleksje

SPI Vol. 27, 2024/1
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2024.1.004pl
Nadesłano: 16.12.2023
Zaakceptowano: 15.02.2024

często uważane są za wartościowe same w sobie (często opisuje się je słowami takimi jak „piękne”, „głębokie” czy „inspirujące”), najczęściej nie przypisuje się im większej wartości praktycznej. Zakłada się ponadto, że ich wewnętrzna wartość jest „ponadczasowa”, ponieważ powinny być atrakcyjne dla wszystkich osób cechujących się względną dojrzałością, wrażliwością i refleksyjnością. Oznacza to, że pragnienie wiedzy autorefleksyjnej nie jest funkcją żadnej konkretnej sytuacji życiowej lub problemu, ale jest to potrzeba uniwersalna. Ci, którzy potrafią dokonywać szczegółowych, abstrakcyjnych opisów kondycji ludzkiej, lub ci, którzy mają niezwykły talent do analizy pojęciowej lub argumentacji logicznej, zostają filozofami. Tradycyjną filozofię można zatem zdefiniować jako subdyscyplinę nauk humanistycznych, która dąży do rozwijania i rozpowszechniania specyficznego rodzaju wiedzy autorefleksyjnej. Wiedza ta, z natury cenna, powszechnie uważana jest za bezużyteczną w sensie praktycznym lub stosowanym (Padin 2013: 24).

W pierwszej połowie XX wieku rzadko kto zwracał się do filozofa z prośbą o wsparcie w życiowych problemach. Działo się tak, ponieważ wielu filozofów zajmowało się w swej refleksji głównie analizą języka (Cohen, Zinaich 2013: 1–11). Zgodnie z tym lingwistycznym podejściem rolą filozofa nie było rozwiązywanie osobistych, społecznych, życiowych, moralnych czy politycznych problemów, z którymi borykali się ludzie. Filozof miał raczej badać język służący wyrażaniu takich pojęć, jak „dobro”, „zło”, „powinien”, „nie powinien”. To ograniczone podejście do filozofii zaowocowało przekonaniem, że nie ma ona żadnego praktycznego zastosowania. Obecnie jednak uważa się, że filozofia może być przydatna w rozwiązywaniu problemów egzystencjalnych. Dostrzega się ponadto, że filozofowie mogą pomóc człowiekowi w zarządzaniu różnego rodzaju sprawami.

Rozwój literatury z zakresu filozofii praktycznej był procesem stopniowym, odzwierciedlającym zmiany w krajobrazie społecznym, politycznym, technologicznym i moralnym. Na skutek tego procesu filozofowie zaczęli badać nowe takie tematy, jak etyka w cyberprzestrzeni, klonowanie, inżynieria genetyczna czy nanotechnologia (Cohen, Zinaich 2013). Ponadto dziedzina etyki zawodowej umożliwiła filozofom angażowanie się w takie obszary, jak medycyna, prawo, inżynieria, dziennikarstwo, biznes i usługi społeczne. Pomimo postępu w etyce stosowanej wśród filozofów nadal pojawiają się

krytyczne opinie, według których filozofia nie powinna się zajmować praktycznymi aspektami życia, ponieważ ten obszar – w takim rozumieniu – zarezerwowany jest dla psychologii.

Choć (odwołując się do historii) przyjmuje się, że psychologia ma swoje korzenie w filozofii, dziedziny psychologii i psychoterapii należy traktować jako odrębne od filozofii. Filozofia może jednak odgrywać znaczącą rolę w poradnictwie skoncentrowanym na wspieraniu odporności psychicznej osoby w obliczu trudności, przez co staje się filozofią bardziej praktyczną, która może być stosowana w codziennym życiu, a nie tylko w pracy naukowej (Stefaniak 2023: IX–XV). Niektórzy filozofowie widzą się w roli doradców pomagających ludziom w rozwiązywaniu różnych problemów życiowych za pomocą środków filozoficznych. Jednocześnie uważają oni, że praktyki psychologiczne powinny być odseparowane od praktyk filozoficznych. W takim rozumieniu poradnictwo filozoficzne postrzegane jest jako dziedzina odrębna od doradztwa psychologicznego. Podobne stanowisko zajmują Elliot D. Cohen i Jon Mills, którzy twierdzą, że filozofia, poradnictwo psychologiczne i psychoterapia to obszary odrębne, ale wzajemnie współzależne i wspierające się (Cohen, Zinaich 2013: 1–11; Mills 2013). Opinia ta uwzględnia potrzebę współpracy pomiędzy praktykami i teoretykami filozofii i psychologii, co może im przynieść obopólne korzyści (Cohen, Zinaich 2013).

Poradnictwo filozoficzne a inne formy wsparcia

Poradnictwo filozoficzne może być sposobem na pomoc i wzmocnienie odporności psychicznej (ang. *resilience*), która – jako rodzaj terapii – jest stosunkowo nową dziedziną. Jej korzeni upatruje się w myśli Gerda Achenbacha, który w 1981 roku założył pierwszą nowoczesną poradnię filozoficzną w pobliżu Kolonii w Niemczech (Achenbach 1995; Padin 2013: 16–17). Niektórzy jednak kojarzą tę współczesną praktykę już z dziełami starożytnych filozofów greckich, takich jak cynicy czy stoicy, a nawet z samym Sokratesem (Hadot 1995; Taylor 2013: 71–72). W obecnych czasach zdarza się, że filozofowie-doradcy współpracują zarówno z klientami indywidualnymi, jak i instytucjonalnymi, np. w ramach projektu Polskiego Towarzystwa Poradnictwa Filozoficznego w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym dla Chłopców w Kaletach (2018/2019)

(Woszczyk 2020). W Polsce możemy zaobserwować coraz większe zainteresowanie tematyką psychoterapii filozoficznej. Ponadto coraz częściej powstają gabinety doradztwa filozoficznego, jak również wzrasta zainteresowanie wykorzystaniem dorobku filozofii w innych obszarach funkcjonowania społecznego.

Przykładem takich inicjatyw może być konferencja zorganizowana w 2013 roku przez Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Łodzi pt. „Psychoterapia filozoficzna w edukacji” (Stefaniak 2023: 131). Kolejną inicjatywą była VI Ogólnopolska Konferencja „Psychiatria i duchowość” zorganizowana w listopadzie 2023 roku przez Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie we współpracy z Katedrą Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, Szpitalem Uniwersyteckim w Krakowie, Katedrą Psychologii Religii i Duchowości Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie, Szpitalem Klinicznym im. dra Józefa Babińskiego w Krakowie oraz Krakowskim Instytutem Logoterapii (<https://wf.upjp2.edu.pl/aktualnosci/vi-ogolnopolska-konferencja-psychiatria-i-duchowosc-2425-xi-2023-331.html>, b.d.).

Doradcy filozoficzni stosują techniki inspirowane różnymi nurtami filozoficznymi oraz doświadczeniami praktycznymi, dając załączek profesjonalnym strukturom. Takie struktury z pewnością okażą się potrzebne, jeśli poradnictwo filozoficzne przetrwa i rozwinie się we współczesnych społeczeństwach (Padin 2013: 17). Pomimo takiego postępu dziedzinie tej wciąż brakuje ustalonego paradygmatu, co utrudnia jej rozwój.

Warto podkreślić, że poradnictwo filozoficzne należy do szerszej kategorii dziedzin określanych często jako „zawody pomocowe” (Padin 2013: 18). Próbą określenia zakresu poradnictwa filozoficznego będzie zarysowanie różnicy pomiędzy takim poradnictwem a innymi formami wspierania człowieka.

Filozofowie-doradcy starają się pomóc swoim klientom w rozwiązywaniu problemów życiowych, czyli problemów, które powodują ogólną niezdolność np. pracy, brak dbałości o siebie samego, nieumiejętność wchodzenia w interakcje z innymi lub utrzymywania długotrwałych relacji. Zgodnie z tą tendencją zawody najbardziej powiązane z poradnictwem filozoficznym to psychoterapia i poradnictwo duszpasterskie, które zostaną opisane w dalszej części niniejszego artykułu.

Trudność w zdefiniowaniu psychoterapii wynika z faktu, że istnieje wiele różnych jej rodzajów, z których każdy ma własne założenia, metody i cele. Spojrzenie na historię psychoterapii może uporządkować to pozornie chaotyczne zjawisko. Psychoterapia rozwinęła się w kontekście środowisk medycznych, które pod koniec XIX wieku zaczęły opierać swe metody leczenia na naukowym podejściu do człowieka. Tradycyjna psychoterapia jest zatem wzorowana na praktyce medycznej, której celem jest dostarczenie przyczynowych lub naukowych wyjaśnień „choroby psychicznej” oraz jej leczenia. Zgodnie z tym podejściem naukowe wyjaśnienia choroby psychicznej muszą być postrzegane w kategoriach przyczynowych praw psychologicznych, które z kolei należy odkrywać za pomocą badań empirycznych podobnych (w większości ważnych aspektów) do badań empirycznych stosowanych w innych dyscyplinach naukowych. Co więcej, metody leczenia chorób/zaburzeń odkrytych na skutek tych wyników naukowych powinny być oparte na tak zwanych „modelach medycznych” (Padin 2013).

W zależności od diagnozy rolę lekarza lub psychoterapeuty jest pomoc pacjentowi w utrzymaniu lub przywróceniu zdrowia. Oczywiście w tym modelu pojęcia „choroby” i „zdrowia” odgrywają kluczową rolę w definiowaniu celów i praktyki psychoterapii (Padin 2013: 19). Zgodnie z obszerną analizą sformalizowaną po raz pierwszy przez Charlesa Culvera i Bernarda Gerta kategoria „choroby” obejmuje również uraz, niepełnosprawność, a nawet samą śmierć. Wszystkie te warunki łączy to, że są one uważane za szczególne „zło”, gdyż powodują utratę jakiejś funkcji i mogą im towarzyszyć stany bólu i/lub zagrożenia życia. W tym kontekście chorobę należy postrzegać w odniesieniu do koncepcji takich, jak „zdrowie” czy też funkcjonowanie w ramach pewnej normy (Culver, Gert 1982). Oznacza to, że tradycyjna psychoterapia dąży do wyleczenia istniejącej choroby psychicznej człowieka poprzez usunięcie jej przyczyn, a tym samym umożliwienie pacjentowi funkcjonowania na poziomie społecznie akceptowanym (Padin 2013).

Historycznie rzecz ujmując charakter psychoterapii był krytykowany głównie w dwóch aspektach. Z jednej strony Thomas Szasz i ruch radykalnej psychologii krytykował samą koncepcję choroby psychicznej. Jednym z najskuteczniejszych aspektów ich krytyki był atak na pojęcie „normalności”. Szasz argumentował, że „normalność”

jest społecznie zdefiniowana, a zatem społecznie znacząca. Co więcej, jest to zasadniczo koncepcja normatywna lub ewaluacyjna, która nie określa żadnych obiektywnych warunków (Szasz 1991: 79–91). Zamiast tego odnosi się ona do szeregu różnych zachowań określonych przez dominującą grupę społeczną, która zajmuje się wyłącznie generowaniem dobrobytu i utrzymywaniem porządku społecznego. W ten sposób, jak pisał Szasz, koncepcja choroby psychicznej fałszywie definiuje „dewiację”, czyli niespełnienie minimalnych standardów społecznych, i często prowadzi do złego traktowania, a nawet ucisku i stygmatyzacji osób zdefiniowanych jako chore psychicznie (Szasz 1991). W związku z tym Szasz argumentował, by całkowicie odrzucić koncepcję choroby psychicznej.

Również behawioryści atakują koncepcję choroby psychicznej, argumentując – z filozoficznego i obserwacyjnego punktu widzenia – że faktyczne przyczyny wszelkich zaburzeń psychicznych pozostają całkowicie poza jednostką. Ten sposób rozumowania doprowadził do zainteresowania stanami przyczynowymi, a nie indywidualnymi procesami psychologicznymi, co dało początek pogładowi, zgodnie z którym choroby psychiczne powinny być leczone poprzez zmianę środowiska społecznego. Z tej perspektywy zachowanie, które wykracza poza przyjęte normy, jest objawem dysfunkcyjnej sytuacji społecznej (Padin 2013). Tego rodzaju kierunki krytyki doprowadziły do osłabienia wpływu modelu medycznego, co z kolei utorowało drogę wielu zmianom, w tym rozwojowi psychoterapii humanistycznej. Wyjątkowość tego podejścia polega na tym, że odrzuca ono wyłączny nacisk na chorobę, który charakteryzuje model medyczny. Psychologia humanistyczna zajmuje się nie tylko pomaganiem ludziom w utrzymaniu zdrowia, ale też bada możliwości poszerzania ludzkiego potencjału. Począwszy od Masłowa wielu psychologów humanistycznych uważa, że każda osoba ma wewnętrzny pęd, który popycha ją do samorealizacji i przekraczania siebie (Gibas 2017: 17). Inną cechą tego podejścia jest skupienie na „refleksyjnej świadomości” bardziej niż na procesie nieświadomym. Opisuując psychoterapię humanistyczną, C. Wiliam Tageson argumentował, że – niezależnie od preferowanej terminologii – wszyscy psychologowie humanistyczni wydają się być zgodni co do wyjątkowości ludzkiej świadomości (Tageson 1982: 33; zob. też Padin 2013: 20). Ze względu na te koncepcje psychoterapeuci humanistyczni przyjmują to,

co Carl Rogers nazwał podejściem terapeutycznym „skoncentrowanym na kliencie” (lub „skoncentrowanym na osobie”), które podkreśla autonomię pacjenta (Rogers 1973; Padin 2013: 21). Psychoterapia humanistyczna różni się zatem od psychoterapii opartej na modelu medycznym tym, że jej celem nie jest przezwyciężenie choroby, ale raczej poszerzenie ludzkiego potencjału, dzięki czemu pacjent może sobie uświadomić nowe (i wrodzone) możliwości własnego umysłu, usprawniając proces samorealizacji (Padin 2013). Pod tym względem poradnictwo filozoficzne wykazuje pewne analogie do nurtu psychoterapii humanistycznej, o której pisaliśmy powyżej.

Inną formą wsparcia jest poradnictwo duszpasterskie. Rozwinęło się ono w konkretnych kontekstach instytucjonalnych, a mianowicie w różnych Kościołach chrześcijańskich. Jego zadanie jest często interpretowane jako dążenie do podstawowego, religijnie zdefiniowanego celu (Steckel 1993: 28; zob. też Padin 2013: 22).

Jednakże znaczny wzrost problemów psychologicznych we współczesnym świecie – w połączeniu z upadkiem autorytetu tradycyjnych instytucji, w tym Kościoła (spowodowany niewątpliwie postępem technologicznym, urbanizacją, sekularyzacją oraz niepożądanym rozwojem kapitalizmu, a także skandalami wewnątrz Kościoła) – spowodował, że duchowni dostrzegli potrzebę wzmocnienia swych umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata. Doprowadziło to do powszechnego, bezkrytycznego przyjmowania tradycyjnych narzędzi psychoterapeutycznych. Jednak w ostatnim czasie poradnictwo duszpasterskie zaczęło powracać do swych religijnych korzeni. Można je zatem zdefiniować jako formę poradnictwa moralnego, które stara się pomóc ludziom osiągnąć religijnie zdefiniowany nadrzędny cel, wykorzystując zarówno religijną hermeneutykę, jak i niektóre techniki psychoterapii, by pomóc w rozwiązaniu problemów klientów poprzez ukierunkowanie ich na refleksję zarówno nad samym sobą, jak i owymi problemami. Zasadniczo podejście to zakłada, że problemy te wynikają z dobrowolnych działań zakorzenionych w „upadłej”, grzesznej ludzkiej naturze. Rozwiązanie problemów obejmuje więc – po części – przyjęcie usankcjonowanego religijnie i instytucjonalnie sposobu postrzegania życia (Padin 2013:22).

W kontekście przedstawionych wyżej stanowisk nie ma wątpliwości, że celem poradnictwa filozoficznego nie jest zapewnienie

zainteresowanym ogólnej edukacji filozoficznej, ale raczej dostarczenie im filozoficznych narzędzi, które mogą być użyteczne w pomaganiu osobom (lub instytucjom) w przezwyciężaniu konkretnych problemów. Oznacza to, że celem poradnictwa filozoficznego jest pomaganie klientom w krytycznej refleksji na temat koncepcji i światopoglądów związanych z konkretnymi problemami życiowymi. Taka pomoc ma być realizowana za pomocą metod filozoficznych. Ze względu na fakt, że poradnictwo filozoficzne ma wspierać klientów w ich trudnościach, instytucjonalna oprawa takiej praktyki musi się różnić od tej, która towarzyszy tradycyjnej filozofii. Filozofowie-doradcy nie prowadzą wykładów dla ogółu publiczności, ale muszą reagować na indywidualne obawy swych klientów (Padin 2013: 24–25). Choć doradca filozoficzny będzie korzystał z tego samego zestawu narzędzi co tradycyjny filozof i również będzie dążył do wygenerowania autorefleksyjnej wiedzy, w poradnictwie filozoficznym będzie skupiał się na kliencie, który jest zainteresowany tymi narzędziami i wiedzą, gdyż są one istotne dla konkretnego problemu, a nie dlatego, że stanowią aspekt wiedzy ogólnej.

W przeciwieństwie do tradycyjnej filozofii poradnictwo filozoficzne powinno być sklasyfikowane jako zawód pomocowy, gdyż przypomina takie działania, jak psychoterapia czy poradnictwo duszpasterskie (Padin 2013: 25). Niemniej poradnictwo filozoficzne musi się nieco różnić od innych profesji pomocowych – np. tym, że nie próbuje leczyć „choroby psychicznej”, a zwłaszcza nie może się opierać na wzorcu medycznym. Ma to dwie konsekwencje. Po pierwsze poradnictwo filozoficzne jest przedsięwzięciem filozoficznym i nie może się zajmować przyczynami problemów życiowych, jeśli postrzegamy je w kategoriach procesu psychodynamicznego, społecznego lub organicznego. Poradnictwo filozoficzne koncentruje się raczej na przyczynach problematycznych przekonań, postaw i zachowań. Dlatego też, skoro oddzielamy poradnictwo filozoficzne od psychoterapii, należy założyć, że problematyczne idee, przekonania i światopoglądy często przyczyniają się do tworzenia problemów życiowych i że krytyczna analiza oraz rewizja tych idei może pomóc w rozwiązaniu takich problemów. Poradnictwo filozoficzne powinno się cechować krytyczną analizą ukrytego światopoglądu klienta (Padin 2013). Druga konsekwencja polega na tym, że skoro doradztwo filozoficzne nie może się opierać na wzorcu medycznym, to musi

odrzuć „zdrowie” jako ideał normatywny. Celem poradnictwa filozoficznego nie może być przywrócenie klienta do pewnego minimalnego, społecznie (biologicznie) określonego poziomu funkcjonowania; nie może też być ono wykorzystane do wyleczenia potencjalnych zaburzeń. Dlatego poradnictwo filozoficzne wydaje się być bardzo podobne do poradnictwa moralnego i światopoglądowego. Poradnictwo filozoficzne koncentruje się na świadomych wyborach klienta i jest szczególnie zainteresowane moralnymi oraz aksjologicznymi aspektami jego przekonań, tzn. zrozumieniem celów życiowych klienta w odniesieniu do przyjmowanych przez niego wartości.

Niemniej skoro poradnictwo filozoficzne ma być odrębną dziedziną, musi również różnić się od poradnictwa duszpasterskiego. Tutaj różnica polega na tym, że poradnictwo psychologiczne jest niezależne od jakichkolwiek instytucji religijnych. Jako takie nie musi być związane z żadnym religijnym światopoglądem ani zakładać, że jakikolwiek szczególnie (religijnie usankcjonowany) sposób życia jest lepszy od wszystkich innych. Dlatego też poradnictwo filozoficzne nie może narzucać klientowi wizji szczęśliwego życia realizowanej dzięki konkretnemu wyznaniu. Co więcej, takie poradnictwo nie musi akceptować religijnej interpretacji świata lub wizji źródeł problemów życiowych, a zatem nie musi się posługiwać hermeneutyką religijną jako swoim głównym narzędziem (Padin 2013: 26–27).

Poradnictwo filozoficzne umożliwia klientom nakreślenie wstępnej definicji dobrego życia. Oznacza to, że filozof-doradca nie narzuca klientowi swych poglądów na temat szczęśliwego życia, ale pomaga mu w ustaleniu jego własnych celów (a tym samym w zdefiniowaniu własnych problemów). Mimo że cele te mogą wymagać refleksji filozoficznej, doradca-filozof nie może ich ustalić na innej drodze jak tylko dzięki krytycznej refleksji nad pomysłami klienta. Pod tym względem praktyka doradcy filozoficznego jest bardzo podobna do praktyki psychoterapeuty. Co więcej, poradnictwo filozoficzne jest „klientocentryczne” w tym sensie, że szanuje autonomię klienta w zdefiniowaniu problemu głównego. Filozof-doradca jest zainteresowany pomaganiem klientom w wyjaśnianiu oraz ocenianiu ich pomysłów i światopoglądów związanych z bieżącymi kwestiami. W przeciwieństwie do psychoterapii poradnictwo filozoficzne postrzega swych klientów jako istoty, które działają przede wszystkim w oparciu o potencjalnie słuszny światopogląd (Padin 2013).

Biorąc pod uwagę nakreślone wyżej podobieństwa i różnice, znaczenie poradnictwa filozoficznego można rozwijać. Poradnictwo filozoficzne to profesja pomocowa, która dąży do krytycznej analizy idei i światopoglądów adekwatnych do życiowych problemów klienta. Dlatego też poradnictwo filozoficzne nie zajmuje się problemami wynikającymi z przyczyn nieświadomych, społecznych lub organicznych, ale interesuje się problemami żywymi związanymi lub wynikającymi z idei i światopoglądu klienta (Padin 2013: 27–28). Poradnictwo filozoficzne jest procesem, w którym doradca współpracuje z klientem, by pomóc mu spojrzeć krytycznie na idee i światopoglądy związane z konkretnymi kwestiami żywymi, które są poruszane podczas sesji doradczych lub zostały zdefiniowane przez klienta. Aby takie problemy żywoty były odpowiednimi tematami dla poradnictwa filozoficznego, muszą one wynikać z kwestii filozoficznych motywowanych zasadniczym światopoglądem klienta. Proces poradnictwa filozoficznego obejmuje zatem wyjaśnianie celów i problemów żywych klienta, a także niektórych aspektów jego światopoglądu (które mogą leżeć u podstaw jego problemów). Proces ten obejmuje też krytyczną analizę tego światopoglądu, w której – za pomocą pytań filozoficznych – można odkryć głębsze warstwy, a następnie przeanalizować je i ewentualnie „naprawić” ów światopogląd (Padin 2013).

Ze względu na charakter poradnictwa filozoficznego nie ma wątpliwości, że jego klientom należy zapewnić wsparcie emocjonalne. Klient musi czuć się komfortowo i bezpiecznie. Jednocześnie klient powinien też być traktowany jako poważny partner do rozmowy, który ma swoje poglądy na różne tematy, rozumie, że mogą one być prawdziwe lub fałszywe, a przede wszystkim ceni prawdę (Meier 1989: 78). Jeśli klient nie akceptuje takiego sposobu myślenia, to potrzeba szczególnej uwagi, aby mu w tym pomóc. Jeśli bowiem osoba nie może lub nie chce przyjąć takiej postawy, nie odniesie korzyści z poradnictwa filozoficznego i powinna się zgłosić do innego rodzaju doradcy. Dlatego też, nawet jeśli pomysły danej osoby wydają się błędne lub niedorzeczne, każdy klient powinien być szanowany i uznawany za poważnego partnera.

Wreszcie ważne jest, by filozof-doradca potrafił nakreślić klientowi granice poradnictwa filozoficznego. Wiele problemów żywych wynika z okoliczności pozostających poza kontrolą klienta

i poza możliwościami poradnictwa. Doradca nie zawsze jest w stanie znaleźć „lek na całe zło tego świata” i powinien uświadamiać o tym swych klientów. Co więcej, celem poradnictwa filozoficznego nie jest uszczęśliwienie i usatysfakcjonowanie klienta, ale raczej wyjaśnienie i pomoc w przedefiniowaniu w procesie krytycznej refleksji jego idei oraz światopoglądów. Uważa się – choć nie jest to powszechnie pewne – że taka refleksja może pomóc w rozwiązaniu problemów klienta, a nawet poprowadzić go do szczęścia, jednak aby tak się stało filozof-doradca musi się skupić na analizie światopoglądu powiązanego z problemami życiowymi klienta, a nie na tych problemach jako takich. Wyjaśnienie i rewizja wspomnianych idei i światopoglądów jest często korzyścią samą w sobie. Co więcej, takie rozważania mogą rozwiązać niektóre istniejące problemy. Niemniej, biorąc pod uwagę definicję poradnictwa filozoficznego przedstawioną w tym artykule, takie poradnictwo powinno być raczej postrzegane w sposób bardzo powściągliwy. Doradcy filozoficzni mogą świadczyć wyjątkowe i wartościowe usługi – krytyczną analizę problematycznych idei i światopoglądów – ale nie prowadzą oni psychoterapii. Mimo to mogą swym klientom oferować pewną praktyczną mądrość życiową (Waller 2013).

Doradztwo filozoficzne jako narzędzie wspierania odporności psychicznej

Jak wspomniano powyżej, poradnictwo filozoficzne to stosunkowo nowa forma doradztwa, która wykorzystuje koncepcje i praktyki filozoficzne, by pomagać osobom w rozwijaniu odporności psychicznej (rezyliencji). Taka odporność to zdolność do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, do pokonywania przeciwności losu i przystosowywania się do zmian (Stradomska 2018). Odporność jest również definiowana jako dynamiczny proces pozytywnej adaptacji, który zachodzi w kontekście znaczących przeciwności losu. Definicja ta sugeruje, że aby mówić o odporności psychicznej należy spełnić dwa warunki: po pierwsze występująca trudność życiowa musi przybrać formę zagrożenia lub innych przeciwności losu, po drugie – pomimo niekorzystnych okoliczności osoba powinna osiągnąć stan pozytywnej adaptacji i równowagi psychicznej (Luthar i in. 2000: 543).

Poradnictwo filozoficzne zachęca osoby do zbadania własnych przekonań i wartości, rozwijania umiejętności krytycznego myślenia i znajdowania sensu życia. Może to prowadzić do większej samoświadomości, gdyż dzięki temu osoby stają się bardziej świadome własnych procesów myślowych i motywacji (Stradomska 2018). Badając swe przekonania i wartości, ludzie mogą zidentyfikować obszary w swoim życiu, które wymagają poprawy. To z kolei może im pomóc w rozwinięciu poczucia celu i sensu życia. Dzięki lepszemu zrozumieniu siebie osoby mogą się stać bardziej odporne psychicznie, co pozwoli im radzić sobie lepiej w trudnych sytuacjach.

Jednak poradnictwo filozoficzne może nie być dla każdego. Niektórzy mogą się nie odnaleźć w filozoficznych rozważaniach, a koncepcje filozoficzne mogą się okazać nieprzydatne w rozwiązaniu ich problemów. Ponadto niektórzy mogą preferować inne formy doradztwa lub zwyczajnie mogą nie mieć dostępu do poradnictwa filozoficznego z powodu braku wykwalifikowanych praktyków tej dziedziny.

Poradnictwo filozoficzne może pomóc jednostkom rozwijać umiejętności krytycznego myślenia, które są niezbędne do radzenia sobie ze złożonymi sytuacjami, oraz podejmować dobre decyzje. Rozwijając te umiejętności, osoby mogą się stać bardziej odporne i lepiej radzić sobie z różnymi wyzwaniami. Umiejętności krytycznego myślenia mogą również pomóc jednostkom rozwinąć większe poczucie pewności siebie i niezależności.

Poradnictwo filozoficzne może jednak nie być odpowiednie we wszystkich sytuacjach. Niektóre osoby mogą potrzebować natychmiastowej interwencji, której poradnictwo filozoficzne nie może zapewnić, na przykład w przypadku ciężkiej choroby psychicznej lub traumy. Dodatkowo niektóre osoby mogą potrzebować bardziej wyspecjalizowanych form doradztwa, takich jak terapia poznawczo-behawioralna lub psychoterapia grupowa.

Poradnictwo filozoficzne może pomóc osobom w rozwinięciu większego poczucia sensu życia. Z kolei to poczucie sensu może ich wesprzeć w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami oraz w znajdowaniu radości i satysfakcji w życiu. Poprzez badanie koncepcji filozoficznych, takich jak etyka, moralność i duchowość, osoby mogą pogłębiać rozumienie własnego miejsca w świecie i celu w życiu, co z kolei może im pomóc przezwyciężać różne przeciwności losu.

Podsumowując, poradnictwo filozoficzne może być skutecznym narzędziem wspierania odporności psychicznej, gdyż zachęca osoby do uświadamiania sobie własnych przekonań i wartości, rozwijania umiejętności krytycznego myślenia i poszukiwania sensu życia. Takie poradnictwo może jednak nie być skuteczne w każdym przypadku, dlatego należy je traktować jako narzędzie uzupełniające inne formy wsparcia.

Pomimo wyzwań stojących przed filozofami-doradcami praktyka poradnictwa filozoficznego cały czas się rozwija. Stowarzyszenia i grupy praktyków związanych z tym trendem funkcjonują w wielu krajach świata. W Polsce działa Polskie Towarzystwo Poradnictwa Filozoficznego, które powstało w celu promowania praktyki filozoficznej, konsolidacji zawodowej doradców, podnoszenia kwalifikacji zawodowych i zapewniania wysokich standardów etycznych w branży (Polskie Towarzystwo Poradnictwa Filozoficznego, b.d.). Niewątpliwie ważne są również badania nad potencjalnymi korzyściami i ograniczeniami poradnictwa filozoficznego we wspieraniu zdrowia psychicznego jednostek, jak również ich ogólnego dobrostanu i resyliencji (Stefaniak 2023: 129–138).

Bibliografia

- Achenbach G.B. (1995). *Philosophy, Philosophical Practice and Psychotherapy*, [w:] R. Lahav, M. da V. Tillmanns (red.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham (MD): University Press of America, s. 61–74
- Cohen E.D., Zinaich S. (2013). *Introduction*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Cambridge: Cambridge Scholars, s. 1–11,
- Culver C.M., Gert B. (1982). *Philosophy in Medicine: Conceptual and Ethical Issues in Medicine and Psychiatry*, Oxford: Oxford University Press.
- Gibas J. (2017). *Model transpersonalny: Podręcznik warsztatowy*, Katowice: Instytut Tathata; Fundacja Hinc Sapientia.
- Hadot P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, Oxford: Blackwell.
- <https://wf.upjp2.edu.pl/aktualnosci/vi-ogolnopolska-konferencja-psychiatria-i-duchowosc-2425-xi-2023-331.html> [dostęp: 10.11.2023].
- Luthar S., Cicchetti D., Becker B. (2000). *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*, „Child Development”, t. 73, nr 3, s. 543–562.

- Meier G. (1989). *Philosophieren – Wie geht das? Wege zum selbständigen Denken*, Frankfurt am Main: Josef Knecht.
- Mills J. (2013). *Philosophical Counseling as Psychotherapy*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Cambridge: Cambridge Scholars, s. 100–111.
- Padin R. (2013). *Defining Philosophical Counseling*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Cambridge: Cambridge Scholars, s. 16–33.
- Polskie Towarzystwo Doradztwa Filozoficznego (b.d.), <https://doradztwofilozoficzneptdf.wordpress.com/> [dostęp: 10.11.2023].
- Rogers C.R. (1973). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*, London: Constable.
- Steckel C. (1993). *Directions in Pastoral Counseling*, [w:] R.J. Wicks, R.D. Parsons, D. Capps (red.), *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, Mahwah (NJ): Paulist Press, s. 26–36.
- Stefaniak W. (2023). *Psychoterapia odczytana na nowo. Konteksty filozoficzne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stradomska M. (2018). *Aksjologiczne uwarunkowania odporności psychicznej i zdrowia*, „Kultura i Wartości”, nr 26, pp. 435–440.
- Szasz T. (1991). *Ideology and Insanity: Essays on the Psychiatric Dehumanization of Man*, Syracuse (NY): Syracuse University Press.
- Tageson C.W. (1982). *Humanistic Psychology: A Synthesis*, Homewood (IL): Dorsey Press.
- Taylor J.S. (2013). *The Central Value of Philosophical Counseling*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Cambridge: Cambridge Scholars, s. 70–79.
- Waller S. (2013). *How Does Philosophical Counseling Work? Judgment and Interpretation*, [w:] E.D. Cohen, S. Zinaich (red.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, Cambridge: Cambridge Scholars, s. 34–43.
- Woszczyk A. (2020). *Doradztwo filozoficzne jako forma wsparcia osób przebywających w ośrodkach penitencjarnych*, [w:] D. Lipski, M. Malinowski (red.), *Pedagogiczne aspekty edukacji filozoficznej z uwzględnieniem systemów penitencjarnych*, Warszawa: Wydawnictwo DiG; Wyższa Szkoła Kryminologii i Penitencjarystyki w Warszawie, s. 115–124.

ADRES DO KORESPONDENCJI

Dr Andrzej Tarchała
 Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
 Wydział Filozoficzny
 e-mail: galileogalileo87@gmail.com