



Sprawozdanie z ogólnopolskiej konferencji „Terapia filozoficzna — tradycje i współczesne wyzwania”

19 listopada 2024 roku na Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie odbyła się ogólnopolska konferencja zatytułowana „Terapia filozoficzna — tradycje i współczesne wyzwania”. Jej organizatorzy pragnęli zaprosić osoby uprawiające akademicko filozofię, a jednocześnie próbujące ją praktykować w szeroko pojętym terapeutycznym sensie. Celem zorganizowania konferencji było przede wszystkim stworzenie przestrzeni, w której osoby te mogłyby wymienić się doświadczeniami i w dalszej konsekwencji zintegrować jako środowisko. Na konferencję zaproszono również studentów kierunku filozofia rozwoju osobowego z elementami psychologii, aby mogli zapoznać się z różnymi sposobami praktykowania filozofii i podyskutować z prelegentami. Studenci trzeciego roku studiów licencjackich na tym kierunku, którzy uczęszczali na kurs „terapię filozoficzną”, mieli za zadanie, zainspirowani konferencyjnymi wystąpieniami, przemyśleć pytania, czy filozofia może dziś pełnić funkcję terapeutyczną, a jeśli tak, to w jakim sensie można tu mówić o terapii.

Konferencja początkowo zaprojektowana została jako sympozjum, na którym zaproszeni goście po wygłoszeniu referatu dysponowaliby czasem na przedyskutowanie z innymi uczestnikami i słuchaczami swojego wystąpienia. Okazało się jednak, że zainteresowanie było tak duże, że organizatorzy musieli zrezygnować z tej formy i zaproponować tradycyjną formułę konferencyjną, skracając czas na dyskusję. Jednakże dzięki temu w sympozjum wzięło udział jedenastu prelegentów z kilku ośrodków akademickich w Polsce.

Otwierając konferencję, prof. Katarzyna Gurczyńska-Sady, dyrektorka Instytutu Socjologii Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej, zwróciła uwagę, że terapia filozoficzna nie jest psychoterapią we współczesnym sensie ani też typologią charakterów. Filozofowie nie mogą więc zastępować psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów. Czy w związku z tym jest miejsce na oddzielny rodzaj terapii, zakorzeniony w filozofii?

Pierwszą prelegentką była dr hab. Krystyna Ablewicz, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego, zajmująca się antropologicznymi podstawami pedagogiki, a także będąca psychoterapeutką pracującą w tradycji psychologii Gestalt. Wygłosiła ona referat pt. *O potrzebie i niewystarczalności wiedzy filozoficznej w pracy wspomagającej rozwój osobowy człowieka*. Rozpoczęła go od tezy, że filozofia w praktyce pedagogicznej pełni bardzo ważną rolę, ponieważ doprecyzowuje koncepcję człowieka, ale nie dostarcza jego pełnego obrazu — ten bowiem powstaje dopiero po uwzględnieniu perspektyw socjologicznej, psychologicznej i biomedycznej. Dalej prelegentka opisała pracę wspomagającą rozwój (pedagogiczną lub terapeutyczną) w kategoriach pracy relacyjnej. Rzeczywistość relacyjna wydarza się tu i teraz, ale tworzy ją splót wielu wątków (posługując się kategoriami Józefa Tischnera: scena — zaplecze — uczestnicy). W relacji można zadbać o wiele rzeczy, choć oczywiście człowiek nie na wszystko ma wpływ. Szczególnie ważnym doświadczeniem jest doświadczenie nieodwracalności — właściwie przeżyte uczy ono człowieka odpowiedzialności. Profesor Ablewicz podkreśliła rolę koła hermeneutycznego w praktykowaniu rzeczywistości relacyjnej: uświadomienie sobie własnych ograniczeń i znalezienie słowa dla swoich przeżyć muszą zostać skonfrontowane w relacji z innymi ludźmi, poddane niejako superwizji. W pracy nad rozwojem człowieka chodzi bowiem o budowanie zależności drugiego stopnia, a więc związków z innymi ludźmi wynikających z mojej wolności, czyli zaakceptowania swoich własnych ograniczeń. Filozofia w tej pracy staje się przydatna w różnych wymiarach: jako fenomenologiczno-hermeneutyczny wgląd w rzeczywistość relacyjną, jako projekt tego, co powinno być (choć ideały mogą również pełnić rolę destrukcyjną), ale przede wszystkim jako praktykowanie „koła”: otwierania się na rzeczywistość i powracania do siebie.

Jako drugi wystąpił dr hab. Piotr Sikora, profesor Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie, który wśród rozmaitych aktywności jest również nauczycielem *mindfulness* oraz trenerem terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT). Swoją referat pt. *Rozwijanie dialektyczno-behawioralnej umiejętności mądrego umysłu jako przykład współczesnego filozoficznego ćwiczenia duchowego* rozpoczął od przypomnienia, że elementy filozoficzne rozproszone są w różnych tradycjach psychoterapeutycznych, zaś poznawczo-behawioralne podejście mocno inspirowane jest stoicyzmem. Następnie prelegent podzielił się swoimi doświadczeniami z pracy według założeń terapii dialektyczno-behawioralnej. Opiera się ona na przekonaniu, że ludzie zawsze dążą do szczęścia, ale czasem brak im umiejętności, aby ten stan osiągnąć. Każdy stara się, jak potrafi — dlatego ta terapia okazuje się w gruncie rzeczy trenowaniem umiejętności. Profesor Sikora przedstawił dość szczegółowo zasadnicze dialektyczne napięcie pomiędzy umysłem racjonalnym a umysłem emocjonalnym oraz zaprezentował jedną z możliwych technik, za pomocą której można osiągnąć stan zwany „mądrym umysłem”. Pojawia się on w sytuacji, w której rozwiązanie konkretnego problemu, pierwotnie jawiącego się jako nierozwiązywalny, polega na przyjęciu perspektywy godzącej sprzeczne zrazu punkty widzenia.

Po interesującej dyskusji nad tym wystąpieniem głos zabrał dr Paweł Walczak z Uniwersytetu Zielonogórskiego i wygłosił referat pt. *Ja aksjologiczne w terapii filozoficznej. Praktyczne implikacje Tischnerowskiej filozofii człowieka*. Było to bardzo ciekawe i nowatorskie spojrzenie na filozofię Tischnera jako na praktykę terapeutyczną. Doktor Walczak zwrócił uwagę, że według tego filozofa rozpoznanie realnego bólu, który trapi ludzi w konkretnych okolicznościach i w konkretnym czasie, oraz zarządzenie mu są podstawowymi zadaniami filozofii. Tischner rozpoznaje ów ból jako kryzys nadziei. Prelegent skupił swoje rozważania wokół ja aksjologicznego, czyli podmiotu świadomie kształtującego swoje wartości i relacje z innymi.

Doktor Piotr Leśniak z Uniwersytetu Opolskiego wystąpił po przerwie kawowej z referatem pt. *Dialog sokratejski jako metoda terapeutyczna*. Rozpoczął od pytania, co się z nami stało, że Platonskie dialogi przestały być dla nas zrozumiałe i porywające. Jednocześnie jednak metoda w pewien sposób nawiązująca do tekstów Platona, zwana dialogiem sokratejskim, stosowana jest w rozmaitych współczesnych terapiach (na przykład terapia systemu wewnętrznej rodziny, tzw. IFS, Richarda Schwartz, logoterapia Victora Frankla czy DBT). Te dwie okoliczności dają do myślenia — z jednej strony, stosuje się metodę dialogu sokratejskiego bez uprzedniego sprawdzenia, jak funkcjonuje ona w źródłach, z drugiej zaś, w ramach historii filozofii próbuje się zrekonstruować tę metodę, nie wykorzystując jej jednak praktyce. W pierwszej części swego wystąpienia Leśniak podjął namysł nad zagadnieniem, dlaczego funkcja transformacyjna dialogów platońskich przestała być dla nas widoczna, by następnie przejść do poszukiwania odpowiedzi na pytanie, co jest przyczyną radykalnej różnicy stylu i treści dialogów sokratycznych i postsokratycznych. Prelegent odwołał się w tym kontekście do Wincen-tego Lutosławskiego, Gilberta Rylé'a i Charlesa H. Kahna, w podsumowaniu zaś zestawiał dwie praktyki: tzw. pojedynek sokratejski oraz rozważania dialektyczne. Przede wszystkim jednak interesowało go zagadnienie, jak wykorzystuje się dialog sokratejski we współczesnej psychoterapii. Zaproponował rozważenie kilku przykładów, odwołując się między innymi do jungowskiej analizy egzystencjalnej, terapii poznawczo-behawioralnej Becka, terapii dialektyczno-behawioralnej Mar-shy M. Linehan czy logoterapii Frankla. Referat inspirował do zastanowienia się nad kwestią, jak współcześnie wykorzystać metodę Sokratesa.

Doktor hab. Andrzej Kapusta, profesor Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, wygłosił referat pt. *Filozofia jako terapia i doświadczenie transformacji*. W swoim wystąpieniu skupił się on na wkładzie Eugene'a Gendlina w filozofię i praktykę psychoterapeutyczną jako uzupełniających się narzędzi do wspierania egzystencjalnej transformacji. Odwołał się do pojęcia odczuwanego sensu tegoż autora — ucieleśnionego, przedrefleksyjnego źródła znaczenia — i podkreślił centralne znaczenie autentyczności i reinterpretacji w procesach osobistej zmiany. Wskazał inspiracje Gendlina, między innymi pewne wątki filozofii Martina Heideggera i Maurice'a Merleau-Ponty'ego, a także pragmatyzmu Johna Deweya

i Williama Jamesa. Profesor Kapusta analizował psychoterapeutyczną metodę *focusing* Gendlina w odniesieniu do innych podejść terapeutycznych, w szczególności do terapii skoncentrowanej na kliencie Carla Rogersa. Prelegent podjął próbę przybliżenia transformacyjnej perspektywy, w oparciu o transformacyjną triadę doświadczenia, narracji i działania. Podkreślony został dynamizm autentyczności jako zdolności do ciągłej eksploracji i rekonfiguracji własnych uczuć, wartości i celów. Zdaniem prelegenta filozofia Gendlina to wielowymiarowy instrument transformacji, w którym konceptualne spostrzeżenia i ucieleśnione praktyki zbiegają się, aby przekształcić podstawowe sposoby bycia w świecie.

Na zakończenie drugiej sesji wystąpił dr Tomasz Femiak, reprezentujący Uniwersytet Opolski, trener i coach z wieloletnim doświadczeniem. Jego prelekcja zatytułowana została w prowokacyjny sposób: *Ty ośle, »zrub« intelektualne salto zakończone emocjonalnym szpagatem »rzyciowej« zmiany lub zażyj terapeutycznej masturbacji w beczie! O podobieństwach i zbieżnościach pomiędzy terapią prowokatywną i kynikami*. Prelegent zaprezentował pewne aspekty terapii prowokatywnej opracowanej przez Franka Farrelly'ego, skupiając się szczególnie na prowokacji oraz użyciu humoru i ironii jako technikach w kontakcie terapeutycznym, których efektem miałyby być wyjście klienta ze swoich kolein myślowych, przeprowadzenie refleksji i skonfrontowanie się z własnymi irracjonalnymi przekonaniami. Wystąpienie było opatrzone wieloma przykładami zastosowania prowokacji w gabinecie terapeuty, co wywołało ożywioną dyskusję na sali, w szczególności na temat etycznych aspektów tej techniki. Prelegent zastrzegł, że klient za każdym razem musi wiedzieć, w jakiego rodzaju terapii bierze udział, a więc także, że możliwe jest stosowanie prowokacji, co z kolei budziło wątpliwość, czy możliwa jest prowokacja, skoro klient się jej spodziewa, a nawet na nią czeka.

Po przerwie obiadowej wystąpiła dr Katarzyna Barska, filozofka i psycholożka, aktualnie związana z Centrum Psychoterapii „Przestworza” oraz z Centrum Medycznym „Medonow”. Jej referat zatytułowany był *Pomiędzy teorią i praktyką z perspektywy psychoterapeutycznej i filozoficznej. Stare i nowe spojrzenie*. Analizowała ona złożone relacje między praktyką i teorią w kontekście psychoterapii i filozofii, wskazując na różnorodne rozumienia tej relacji, od „klasycznego”, tj. kartezjańskiego, kiedy to człony pozostają względem siebie w opozycji, po nowe perspektywy, w których można myśleć o relacji pomiędzy teorią i praktyką w sposób inny niż dychotomiczny. Doktor Barska podkreśliła, że filozofia formułuje teoretyczne założenia, a psychoterapia ogniskuje się wokół doświadczeń relacji międzyludzkich, gabinetowych. Jej zdaniem podejście teoretyczne dostarcza podstawowych ram interpretacyjnych, umożliwiających zrozumienie struktury ludzkich przeżyć, mechanizmów psychicznych oraz procesów interpersonalnych. Jest to szczególnie ważne z uwagi na fakt, że w każdym podejściu psychoterapeutycznym mamy konkretne założenia antropologiczne. Zdaniem prelegentki praktyka terapeutyczna wymaga elastyczności i umiejętności adaptacyjnych, które pozwalają na zastosowanie teorii w różnorodnych i często nieprzewidywalnych

kontekstach życiowych pacjentów. W toku pracy psychoterapeuty wyłania się dynamika pomiędzy wiedzą teoretyczną a subiektywnym doświadczeniem jednostki, między rygorem logicznym i założeniami teoretycznymi danego podejścia a intuicją i wiedzą płynącą z doświadczeń gabinetowych spotkań.

Następnie głos zabrał dr Maciej Wodziński z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej. Jego wystąpienie miało nieco enigmatyczny tytuł *Diagnoza jako nowy początek*, ale dość szybko okazało się, co kryje się za tym ogólnym sformułowaniem. Wodziński w ramach przygotowywania doktoratu prowadził badania nad społecznym odbiorem osób w spektrum autyzmu. Jak mówił, w trakcie rozpoznawania tematu zaczął także u siebie dostrzegać wiele symptomów, co w końcu doprowadziło do diagnozy. Z jednej więc strony, prowadził badania, z których wynikało, że przeciętny stosunek do osób w spektrum jest raczej negatywny, z drugiej zaś, sam zdał sobie sprawę, że przynależy do tej grupy. Wystąpienie było pierwszoosobową relacją o tym, jak diagnoza autyzmu zmienia percepcję własnej sytuacji, jak umożliwia zrozumienie trudnych, czasem traumatycznych zdarzeń z przeszłości i jak daje narzędzia do radzenia sobie z deficytami, podnosząc jakość życia.

Na zakończenie tej sesji wystąpiła dr Agnieszka Woszczyk, profesor Uniwersytetu Śląskiego, doradca filozoficzny, dyplomowany coach, psychoterapeutka w podejściu egzystencjalnym (noo-logoterapia). Wygłosiła referat zatytułowany *Filozofia lecząca ze złudzeń, czyli o zmaganiu i akceptacji*. Punktem wyjścia tego wystąpienia była teza mówiąca, że nazwa każdej terapii filozoficznej musi być opatrzona przymiotnikiem i że nie istnieje w gruncie rzeczy „czysta” terapia filozoficzna. Możemy z sensem mówić o terapii stoickiej, sokratejskiej, egzystencjalnej itd., ale nie ma sensu mówić o terapii filozoficznej po prostu. Wynika to z faktu, że — jak mówiła prof. Woszczyk — „pomagamy człowiekowi tak, jak go rozumiemy”, a więc strategie pomocy uzależnione są od antropologicznej wizji człowieka. Żeby zilustrować tę tezę, prelegentka krótko przedstawiła dwie postaci XX-wiecznej filozofii, mające do pewnego stopnia podobne doświadczenia życiowe (niemiecki obóz koncentracyjny), które jednak w każdym wypadku zaowocowały w inny sposób. Pierwszym z tych myślicieli był Victor Frankl, którego przejście przez Auschwitz doprowadziło do odkrycia, że tym, czego ludzie najbardziej potrzebują, jest poczucie sensu, a drugim — Jean Améry, który w tekście *Podnieść na siebie rękę: Dyskurs o dobrowolnej śmierci* argumentuje na rzecz samobójstwa w obliczu niemożności odnalezienia sensu życia, a ostatecznie sam je popełnia w 1978 roku. Prelegentka starała się wykazać, że za tymi dwoma biografiami stały dwie różne wizje antropologiczne i że trudno sobie wyobrazić, aby jeden z filozofów zgodził się na praktykowanie filozofii drugiego.

Jako pierwszy w ostatniej sesji wystąpił dr Andrzej Serafin z Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie z wykładem pt. *Penicylina dla duszy*. Pod tym zagadkowym tytułem kryła się opowieść o entaktogenach (na przykład MDMA), czyli substancjach, które miałyby mieć w psychoterapii analogiczne

znaczenie jak penicylina w medycynie. Serafin rozpoczął od zarysowania w telegraficznym skrócie struktur terapeutycznych kilku ważnych podejść filozoficznych i psychoterapeutycznych, wskazując, że za każdym razem chodzi o pewien rodzaj hermeneutyki, czyli tłumaczenie symptomów (obrazów, snów, wyobrażeń, słów itd.). Do tej źródłowej sfery pacjent nigdy nie ma bezpośredniego dostępu, a terapia zazwyczaj polega na skomunikowaniu go z nią. Znacznie ułatwia to działanie empatogenów i entaktogenów. Jak twierdzi Ann Shulgin, inicjator i promotorka zastosowania empatogenów w psychoterapii, efekt, jaki można dzięki nim uzyskać, to „jedno z najbardziej uzdrawiających doświadczeń, jakie może mieć człowiek”, „doświadczenie bezwarunkowej samoakceptacji”, odczuwane jako „bycie trzymanym w kochających rękach Boga”. Wiąże się z nim transformujące i uzdrawiające podmiot „uczucie pokrewieństwa ze wszystkimi żywymi istotami”. „Istnieje penicylina dla duszy”, konkluduje Serafin za Shulgin, „nie rezygnuje się z penicyliny, gdy wie się, co może zdziałać”.

Konferencję zamykało wystąpienie dr hab. Adrianny Grabizny, profesor Uniwersytetu Zielonogórskiego, której referat nosił tytuł *Filozofia mentalizacji*. Z perspektywy neurobiologicznej prelegentka przedstawiła problemy, jakie pojawiają się, gdy badacze mózgu różnym jego stanom fizycznym, obrazowanym za pomocą metod stosowanych w naukach przyrodniczych, przypisują stany mentalne lub psychiczne. Przewodnia teza wystąpienia głosiła, że wprawdzie, statystycznie rzecz biorąc, można twierdzić, iż wydzielanie się określonych substancji skutkuje pojawieniem się określonych stanów emocjonalnych, na przykład euforii lub lęku, ale nie dzieje się tak zawsze, a poza tym znane są przypadki, w których obraz mózgu sugerował zupełnie inne poczucie niż to, które zgłaszał sam pacjent. Wystąpienie prof. Grabizny, mimo relatywnie późnej pory (było ostatnim punktem programu konferencji) spotkało się z żywym zainteresowaniem i wzbudziło długą debatę.

Na zakończenie tego sprawozdania można dodać, że konferencji towarzyszyły żywe dyskusje zarówno w czasie przewidzianym na nie, jak i w trakcie przerw. Widać wyraźnie, że praktykowanie filozofii w trybie terapeutycznym zyskuje coraz większe uznanie i budzi zainteresowanie. W rozmowach pojawiły się zachęty, aby w przyszłości nadać tej konferencji cykliczny charakter i zorganizować w przyszłym roku podobne wydarzenie.

Opracowali Łukasz KOŁOCZEK*
& Anna SZKLARSKA**

* Dr, adiunkt, Instytut Socjologii, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. E-mail: lukasz.koloczek@uken.krakow.pl.

** Dr, adiunkt, Instytut Socjologii, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. E-mail: anna.szklarska@uken.krakow.pl.