
URSZULA WOLSKA¹

PROLEGOMENA DO TERAPII FILOZOFICZNEJ W PRAKTYCE

1. Wprowadzenie osobiste. 2. Filozof terapeuta jako towarzysz rozmówcy. 3. Skuteczność terapii filozoficznej. 4. Podstawowe cechy i założenia terapii filozoficznej. 5. Praktyczne informacje o prowadzonej terapii filozoficznej. 6. Terapia filozoficzna z osobami religijnymi jest szybsza i skuteczniejsza. 7. Refleksje końcowe

Abstrakt

W tekście przedstawione jest wprowadzenie do procesu terapii filozoficznej w praktyce. Opisuje w skrócie charakterystykę tej terapii, jak i filozoficzny jej fundament. W terapii tej nie ma żadnych kwestionariuszy, testów, metod i diagnozowania zaburzeń. Jest filozoficzny dialog, rozmowa o umiłowaniu mądrości filozoficznych pozostawionych nam przez przodków oraz przekazywanych przez żyjące autorytety, które są pomocne w poznaniu siebie, swoich problemów i dążeniu do *metanoi*/przemiany życia zawsze ku dobru. Podane są przykłady z terapeutycznych rozmów. Przedstawiono terapię filozoficzną jako krótkotrwałą i bardzo skuteczną, jako dobrą alternatywą do innych terapii.

Kluczowe słowa: *terapia filozoficzna, skuteczność terapii filozoficznej*

¹ Dr filozofii, filmowiec, terapeutka. Prowadzi Gabinet Terapii Filozoficznej; www.gabinetfilozoficzny.com; e-mail: urszula.wolska@gmail.com; ORCID: 0000-0003-0881-4706.

1. Wprowadzenie osobiste

Doświadczając tego, jak mój ukochany dziadek Ignas pomagał najbliższej rodzinie i innym ludziom, zawsze bardzo chciałam żyć jak on, żyć dla ludzi. To był pierwszy sygnał, za którym podążam całe życie. Bardzo dużo czytałam, z czasem jednak coraz bardziej wciągała mnie filozofia. Za Władysławem Tarkiewiczem powiem, że do filozofii poprowadziło mnie samo życie. Kiedy po 30 latach bardzo ciężkiej pracy w produkcjach filmowych, reklamowych i telewizyjnych dalej myślałam o tym, by tak, jak dziadek Ignas być pomocną dla ludzi, wiedziałam, że będzie to terapia i szczęśliwie trafiłam na informacje o prowadzonej w Europie, w Berlinie od 1982 roku, a potem w świecie, terapii filozoficznej. Przez bycie pomocną dla ludzi rozumiem wspacanie ludzi w tym, by sami mogli decydować o sobie, sami podejmowali decyzje i za nimi szli z własnej woli. Wiedziałam, że to jest dla mnie dobra droga. Tak się to wszystko zaczęło. Po wcześniejszych studiach ekonomicznych, filmowych i psychologicznych podjęłam solidne filozoficzne studia magisterskie, już z naciskiem na filozofię jako terapię, ukończone pracą dyplomową, pt. *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*², potem filozoficzne studia doktoranckie zakończone pracą doktorską pt. *Wizja człowieka ponowoczesnego a tomistyczna teoria osoby*, wydaną pt. *Człowiek, rzecz czy osoba? — filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapią dla zagubionych w płynnej ponowoczesności*³.

Na początku chcę zaznaczyć, że filozof terapeuta jest na trzecim miejscu, jeżeli chodzi o uzdrawiające duszę i ciało rozmowy. Pierwszym, najlepszym, najważniejszym zaufanym człowiekiem do takich rozmów jest ktoś z bliskiej rodziny, dla mnie był nim dziadek Ignas. Na drugim miejscu dobry przyjaciel. To są osoby, które nam towarzyszą w życiu, dobrze nas znają i są najbliżej prawdy o nas samych. Kiedy jednak w rodzinie i w gronie przyjaciół nie znajdzie się taka osoba, a zdarza się to dzisiaj coraz częściej, wtedy jest kolej na filozofa terapeuta.

Przytoczę tu terapeutyczne filozoficzne spotkanie z młodą osobą, która przysłała do mnie z problemem związanym z relacjami z chłopcami. Zapytałam ją czy ma babcię. Odpowiedziała, że tak, ale bardzo rzadko się spotykają. Poprosiłam ją, by pojechała do babci i z nią porozmawiała o swoich sercowych

² U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.

³ U. Wolska, *Człowiek, rzecz czy osoba — filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapią dla zagubionych w płynnej ponowoczesności*, wydanie I Warszawa–Radzymin 2017 i wydanie II — Warszawa 2023.

problemach. Tak zrobiła i bardzo szczęśliwa zadzwoniła do mnie z podziękowaniem, bo babcia taka mądra, taka dobra, że zawsze ma dla niej czas na rozmowę, i że teraz bardzo często do niej jeździ.

Wszystkie przemyślenia, refleksje i filozoficzne mądrości tu zawarte są skutkiem moich własnych filozoficznych studiów, doświadczenia życiowego i wynikiem indywidualnych filozoficznych rozmów terapeutycznych. Natomiast cytaty i przywołania wybrane zostały z tego powodu, że podzielałam zdanie ich autorów.

Praktykowanie terapii filozoficznej zaczęło się zaraz po doktoracie w 2016 roku, gdy otworzyłam Salon Filozoficzny, najpierw w udostępnionej mi przez przyjaciół Sali Konferencyjnej w Studiu Filmowym Graffiti, potem u mnie w Gabinetie Książkowym. Jednocześnie prowadziłam indywidualne filozoficzne rozmowy terapeutyczne oraz kursy terapii filozoficznej w Gabinetie Filozoficznym również u mnie w domu. Na spotkania Salonu Filozoficznego przychodzili ludzie w różnym wieku, od 15 roku życia do 80 i była to grupa od 15 do 25 osób. Na każde spotkanie przygotowałam krótki wykład na temat, który nawiązywał do problemów codziennej egzystencji, zawsze pogłębiony solidną wiedzą filozoficzną. Po wygłoszeniu wykładu odbywała się dyskusja, filozoficzny dialog, czy dyskurs. Podczas tych rozmów powstawały pomysły na 50 tematów, które przyczyniły się do powstania 5 tomów pod tytułem *Terapia Filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*. Każdy z nich zawiera 10 tematów. Człowiek szukał, szuka i będzie szukał prawdy, dobra i sensu oraz bijącego z tego piękna. Być dobrym człowiekiem, zawsze w prawdzie, podążać śladami dobra oraz żyć w blasku piękna, innego sensu nie ma.

2. Filozof terapeuta jako towarzysz rozmówcy

Muszę zaznaczyć, że nie mogłam nazywać człowieka, osobę przychodzącą na terapię filozoficzną ani pacjentem, ani klientem. Nazywam ich rozmówcami, bo rozmawiamy. Terapeuta filozof pomaga rozmówcy pomagać sobie samemu porządkować swoje życie, bo tej pracy nikt za niego nie może wykonać, bo nikt tak dobrze nie zna człowieka, jak on sam. Terapeuta filozof jest lustrem, w którym rozmówca się odbija i widzi, czyta prawdę o sobie, ciągle odpowiadając sobie na podstawowe pytanie: Jaka jest prawda? Kim jestem? Czego chcę w moim życiu?

Terapia filozoficzna jest zawsze pozytywna, to znaczy w trakcie rozmowy filozof terapeuta i rozmówca w pierwszym rzędzie koncentrują się na tym, co w całym dotychczasowym życiu człowieka jest dobre, ludzkie; skupiają się na mocnych stronach, dobrych siłach duchowych i na zaletach człowieka, które każdy ma. Tylko z taką siłą, mocą ducha można się podjąć uporządkowania aktualnych spraw, powodujących zarazem dyskomfort, jak i niezgodę na aktualne stany i dysharmonię duchową. Tylko z pozytywnym nastawieniem i duchową siłą człowiek jest w stanie pokonać wszystkie aktualne trudności i kryzysy oraz najpierw znaleźć, a potem zastosować optymalnie dobre rozwiązanie w konkretnej sytuacji.

Terapia filozoficzna to przede wszystkim leczenie prawdą i mądrością, to uzdrawiająca rozmowa, praktyka duchowego leczenia. Podobne doświadczenia znalazłam u Neville Symingtona w książce *Rozmowa, która uzdrawia. Jak przebiega leczenie*⁴. Co prawda, posługuje się on w swej pracy pojęciami z obszaru psychologii, jak transformacja i zmiana psychiczna, ale skutek jest ten sam. Dobra uzdrawiająca rozmowa prowadzi do przemiany/*metanoi* w życiu poprzez uzdrowienie duchowe, za którym idzie uzdrowienie cielesne. Prowadzi do tego, że człowiek dokonuje zmiany w swoim życiu na lepsze, pokonuje wszelkie aktualne problemy i kryzysy oraz zaczyna odczuwać harmonię duchową i, co za tym idzie, w całokształcie uznaje swoje życie za szczęśliwe, tak że odczuwa radość istnienia i chce mu się żyć.

Terapia filozoficzna jest zaproszeniem do myślenia, aktem czysto duchowym, jest leczeniem, uzdrawianiem prawdą i mądrością, a jeszcze bardziej miłością. Jest ćwiczeniem duchowym⁵, leczeniem duszy a jej skutkiem jest „odzyskanie przez człowieka harmonii duchowej związanej z odczuciem udanego, dobrego i szczęśliwego życia”⁶. Jest odważną, szczerą, w prawdzie, rozmową z filozofem terapeutą i jednocześnie rozmową duszy samej ze sobą, kontynuowaną po rozmowie jako autoterapia na bazie biblioterapii, prowadzącą do *metanoi*/prze-

⁴ N. Symington, *Rozmowa, która uzdrawia. Jak przebiega leczenie*, tłum. B. M. Puk, Czeladź 2025.

⁵ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992; tenże, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, tłum. P. Bobowska-Nastarzewska, Warszawa 2023.

⁶ U. Wolska, *Terapia Filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 2, Warszawa 2019, s. 34 i 41.

miany w życiu zawsze ku dobru. Słowo filozofia tłumaczymy jako umiłowanie mądrości. Już właśnie to umiłowanie mądrości jest terapią”⁷.

Zatrzymajmy się tutaj nad tym, że terapia filozoficzna jest zaproszeniem do myślenia. Często rozmówcy spodziewają się, że filozof terapeuta, po wysłuchaniu, od razu da im właściwe wskazówki, rady, po których zastosowaniu problemy się rozwiążą, znikną a aktualna sytuacja życiowa zmieni się na lepszą. Tak to nie działa. Najpierw potrzebne jest właściwe myślenie, z pogłębioną wiedzą, poruszające myśli we właściwym, dobrym kierunku. Tylko myślenie może skutkować zmianą, czymś nowym, nawet kreatywnym, czymś, czego nie było, co było niemożliwe, a teraz jest. Właściwe myślenie jest potężną siłą kierującą zawsze do przodu, zawsze ku dobru. Piszę właściwe, bo nie polecam myślenia do tyłu o przeszłości i analiz tego, co było i już się nie zmieni. Za właściwym myśleniem powinna iść właściwa decyzja o zmianie i potem świadome działania, czyny i panowanie nad ich wykonaniem. Wymaga to podjęcia trudu wzmacniających ćwiczeń duchowych, praktykowanych aż do skutku. Tylko na tej drodze człowiek doświadczy sensu zaistnienia i w nim trwania.

3. Skuteczność terapii filozoficznej

Z wszystkich doświadczeń w mojej praktyce wynika, że terapia filozoficzna jest skuteczna, bo jest zawsze pozytywna i w miarę krótkotrwała, oparta w dużej mierze na biblioterapii i kontynuowana jako autoterapia przez całe życie, zaczynając od samoświadomości, samopoznania, samowiedzy, samorozumienia, samorozumienia i dalej poprzez samorozwój, samodoskonalenie, samokontrolę, samokorektę, samopanowanie, samoaktualizację, samozaspokojenie kończąc na samotranscendencji.

Zatrzymamy się tu na wyjątkowej zdolności człowieka do samotranscendencji, bowiem świadomość samotranscendencji jest kluczowa dla człowieka, a według Viktora E. Frankla, jest istotowa dla ludzkiej egzystencji. Jest też kluczowa w praktyce terapii filozoficznej, bowiem „oznacza zawsze ukierunkowanie dokądś albo przyporządkowanie do czegoś lub kogoś, oddanie jakiemuś dziełu,

⁷ U. Wolska, *Terapia filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1, Warszawa 2019, s. 11.

któremu się poświęcamy⁸. Taka motywacja sprawia, że człowiek odczuwa sens swojego istnienia, skutkujący chęcią do rozwiązywania wszystkich egzystencjalnych problemów i chęcią do życia. Każde życie ma sens, chodzi tylko o to, by go odkrywać, przyjmując, że ma się do wypełnienia konkretny cel w swoim życiu, by temu się całym sobą oddawać.

Samotranscendencja jest niezwykłym ludzkim fenomenem⁹, to przekraczanie własnych granic, to wykraczanie poza swoje jednostkowe JA, to proces, gdzie człowiek odnajduje głębszy sens swego życia, otwierając się na duchowy rozwój, na drugiego, wspólnotę i świat; to odnajdywanie pełni istnienia.

Ludzie zdolni do samotranscendencji wykorzystują swoje umiejętności i talenty do tworzenia nowych wartości dostępnych dla dobra całej społeczności. Przykładem są tu wybitni myśliciele, odkrywcy i twórcy kultury materialnej i niematerialnej.

Dużo się teraz pisze o tym, że człowiek sam siebie zaprzęga w kierat życia, a skutki tego są już szeroko opisywane jako na przykład depresja i wypalenie zawodowe, a także inne, coraz częstsze zaburzenia psychiczne dotykające już 30% zachodniego społeczeństwa. Pisze o tym współczesny, coraz bardziej znany filozof z Południowej Korei, mieszkający w Niemczech Byung-Chul Han w książce *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*¹⁰. Jest ważne, żeby sobie uświadomić konieczność uniknięcia za wszelką cenę decyzji, które niejako na własne życzenie sprowadzą nasze życie do samodegradacji, samozamęczenia, samoznęcania się, samodreńczenia, negatywnej samokrytyki, samotresury, wreszcie samoniszczenia. Takiego życia należy unikać. Człowiek tak bardzo zapędza siebie w wir pracy, wspinanie się po szczeblach kariery zawodowej, w szal zdobywania więcej i więcej, że po prostu pada i już nie może się podnieść. Z drugiej strony, podejmuje się wszelkie ryzyka związane z aktywnościami niepotrzebnymi do dobrego życia, jak niebezpieczne wyprawy, także *enjoy to death* — zabawy na śmierć, często z popadaniem w śmiertelne nałogi. Więcej piszę o tym w książce *Człowiek rzecz czy osoba?*¹¹.

⁸ V. E. Frankl, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2017, s. 46.

⁹ V. E. Frankl, *Samotranscendencja jako fenomen ludzki*, [w:] tenże *Wola sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2018, s. 47.

¹⁰ H. Byung-Chul, *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, tłum. R. Pokrywka, Warszawa 2022.

¹¹ U. Wolska, *Człowiek rzecz czy osoba?...*, dz. cyt..

4. Podstawowe cechy i założenia terapii filozoficznej

Terapia filozoficzna rozwija się dynamicznie już od lat 80. XX wieku, najpierw w Europie, potem szerzej w świecie i ostatnio też w Polsce. Praktykując terapię filozoficzną korzystam z filozofii, z umiłowania mądrości, z filozofii realistycznej¹² i praktycznej, życiowej i częściowo egzystencjalnej, zawsze filozofii codzienności dotyczącej codziennej egzystencji człowieka, ze zdrowego rozsądku. Terapia filozoficzna jest dobrą alternatywą dla innych terapii.

Terapia filozoficzna charakteryzuje się głównie tym, że:

- 1) nie ma tu lekarzy, pacjentów, klientów, nie ma narzędzi i metod. Jest osobista rozmowa, bliska relacja osobowa człowieka osoby filozofa i człowieka osoby rozmówcy,
- 2) bazuje na umiłowaniu mądrości — filozofii praktycznej, filozofii realistycznej, filozofii zdrowego rozsądku, filozofii życiowej, filozofii codzienności — dotyczącej egzystencji życia codziennego,
- 3) wykorzystuje często sokratejski dialog (elenktyka/zbijanie — majeutyka/wyciąganie), w celu dochodzenia do wiedzy skutkującej mądrością, także dialog duszy samej ze sobą,
- 4) prowadzi do rozumienia i zrozumienia siebie w relacjach ze sobą, ze współistniejącymi i ze światem, by życie w nim miało sens,
- 5) jest bardzo skuteczną, pozytywną terapią w zderzeniu z problemami w codziennej egzystencji, których pojawianie się jest normalne; nienormalne jest pozwalanie, by trwały. Dotyczy to zachwianych relacji osobowych ze sobą, z bliskimi, z przyjaciółmi i generalnie z osobami w miejscu pracy. Terapii podlegają głównie różne napięcia, stres, nagłe zmiany w życiu oraz różnego rodzaju sytuacje kryzysowe, także stwierdzenie braku sensu życia, czy chęci niebycia.

Najmocniejszą stroną terapii filozoficznej prowadzonej przeze mnie jest czas rozmowy terapeutycznej, która trwa od 2 do 6 godzin. Bardzo ciekawe jest to, że nie odczuwa się w czasie rozmowy upływającego czasu. Zarówno filozof terapeuta, jak i rozmówca doświadczają czegoś niesamowitego, czyli bezczasu. To jest piękny cud odczuwania bezczasu. Często ma się wrażenie, że dopiero co

¹² U. Wolska, *Realizm baza filozofii praktycznej i terapii filozoficznej*, [w:] *Terapia filozoficzna...*, t. 2, dz. cyt., s. 11

zaczęliśmy rozmawiać i mogło minąć jedynie jakieś 10 minut, a tak naprawdę minęło już kilka godzin. Pewnego razu doszło do tego, że do Gabinetu Filozoficznego zapukał mój mąż i spokojnie zapytał, czy już zaczęła się nocna zmiana, bo właśnie minęła północ. Był to dla nas prawdziwy szok, bo rozmowa trwała już 6 godzin i w ogóle tego nie odczuwaliśmy. Spotkanie zawsze kończymy, kiedy następuje piękna duchowa cisza.

Stopnie prowadzące do filozofii — umiłowania mądrości, do filozofii realistycznej, praktycznej, życiowej, będących fundamentem terapii filozoficznej w praktyce:

1 stopień — to poznawanie i zdobywanie wiedzy, poszerzanie obrazu świata. Do umiłowania mądrości prowadzi człowieka właściwa wiedza i zdobywane doświadczenie. Dlatego człowiek poznaje i uczy się całe życie i przez to nieustannie poszerza swój obraz świata, aby coraz lepiej w nim funkcjonować. Takie życie jest mądre i dobre, a co za tym idzie sensowne oraz w swoim całości kształcie szczęśliwe. Każdy człowiek od zarania dziejów ludzkich bardzo tego pragnie. Nie jest to łatwe, bowiem wymaga ponoszenia odpowiedniego, głównie duchowego trudu, ale bez tego życie staje się bezsensowne i parafrazując Sokratesa powiemy, że bezsensownym życiem człowiekowi żyć nie warto.

2 stopień — związany z filozofii afirmacji, bezinteresownej afirmacji¹³, to przyjęcie i akceptacja bez żadnych warunków i roszczeń oraz narzekania realnie istniejącej rzeczywistości, w której zapisana jest prawda. Innej rzeczywistości i innego świata człowiek nie ma. Jest ona człowiekowi dana do życia w niej i zadana do dbałości o nią. To jest jedyny świat, w którym człowiek żyje, wykonuje czyny i działania zawsze w teraźniejszości z przeszłością w tle i z planami na przyszłość. W tej rzeczywistości jest zapisana prawda, którą człowiek poznając odczytuje. W niej, a nie w umyśle, ani w komputerze człowiek się rodzi, rozwija i doskonali. W realnej rzeczywistości tworzy kulturę materialną i niematerialną, w niej kończy swoje życie, kiedy przyjdzie na to czas. Zgodnie z klasyczną definicją prawdy, wymagana jest zgodność prawdy rzeczywistości z tym, co zapisuje się w umyśle. Inaczej człowiek narażony jest na fikcje i wszelkie ryzyka życiowe.

3 stopień — to akceptowanie i poznawanie siebie, bycie sobą. Akceptacja zaistnienia swojego życia w uduchowionym ciele, istoty ludzkiej w jedności

¹³ U. Wolska, *Powiedzmy życiu i światu — TAK! — terapeutyczny sens afirmacji w wybranych filozofach*, [w:] *Terapia filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 4, Warszawa 2020, s. 117.

duchowo–cielesnej. Człowiek swoim świadomym JA decyduje o sobie. Zaczyna się to od samoświadomości, dalej następuje samopoznanie, samowiedza a w końcu samopanowanie i samokontrola. Ważne jest nieustanne, świadome podejmowanie własnych decyzji, z wzięciem za ich skutek odpowiedzialności, a nie ślepe podążanie za innymi. Najgorszym wyjściem jest bycie tak zwanym bezwolnym, podążającym *followersem*, naśladowującym, prowadzonym przez innych. Bycie sobą zawsze¹⁴ i wszędzie skutkuje harmonią duchową. Rozpoznawanie talentów, umiejętności i ustawiczny rozwój oraz doskonalenie siebie ukazują człowiekowi tajemnicę racji jego zaistnienia oraz w nim trwania, ukazują mu jego moc duchową do podjęcia odpowiedniego trudu, by w końcowym momencie życia jak najbardziej zbliżyć się do swojego własnego życiowego optimum. Weźmy za przykład Fryderyka Chopina i jego drogę życiową.

4 stopień — to dbanie o dobre relacje osobowe i właściwą komunikację ze sobą, ze współistniejącymi i ze światem, bo są one najwyższą wartością człowieka¹⁵. Zawsze chodzi o relacje osobowe, to znaczy, że człowiek jest człowiekowi człowiekiem i traktuje drugiego zawsze podmiotowo, z szacunkiem i godnie, a nie przedmiotowo, jako narzędzie i środek dla własnych korzyści i przyjemności. Dla człowieka najważniejsze jest, by relacje osobowe były zawsze pozytywne, bo tylko takie są ludzkie i przyczyniają się do dobrego wzajemnego samopoczucia i dają wiele możliwości rozwoju i wzajemnego doskonalenia się. Za Mieczysławem Gogaczem powtarzam, że relacje osobowe łączą prawdę jednego bytu z prawdą bytu drugiego, tak samo dobro jednego bytu z dobrem drugiego bytu, co skutkuje odczuwaniem piękna spotkania z drugim w prawdziwej współobecności, o czym tak pięknie Gogacz pisał w książce *Człowiek i jego relacje*¹⁶.

5 stopień — to bycie dobrym i porządnym człowiekiem. Patrzenia na drugiego zawsze dobrymi oczami. Bez względu na światowe i też polskie sytuacje polityczne, gospodarcze, bez względu na różną propagandę mającą na celu zniewolenie człowieka, by go sobie podporządkować. Warto to sobie uświadomić, że mamy wielkie szczęście, bo nikt nie zabrania człowiekowi być dobrym i porządnym człowiekiem. To życie w prawdzie, w dobru i z blaskiem piękna.

¹⁴ U. Wolska, *Potrzeba odwagi bycia sobą*, [w:] *Terapia filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 4, Warszawa 2020, s. 33.

¹⁵ U. Wolska, *Wartość jest jedna*, [w:] *Terapia filozoficzna...*, t. 4, dz. cyt., s. 85.

¹⁶ M. Gogacz, *Człowiek i jego relacje*, Warszawa 1985.

Skutkiem takiego życia jest spokój, harmonia wewnętrzna i dobre między-ludzkie relacje osobowe, relacje rodzinne, relacje przyjaźni i bezinteresownej miłości. Z dobrym sobą, z dobrym drugim lepszy jest cały świat i w takim świecie chce się żyć. Wiemy, że to jest możliwe.

5. Praktyczne informacje o prowadzonej terapii filozoficznej

Na terapię zgłaszają się ludzie albo z polecenia, albo z informacji w internecie. Przeważnie jest to albo telefon, albo e-mail. Po stwierdzeniu, że terapia filozoficzna ma sens i może pomóc, umawiamy się na spotkanie.

Terapie te są płatne i bezpłatne. Zawsze mam kilka osób zwolnionych z opłaty, nie licząc dobrych znajomych i oczywiście przyjaciół. Jeżeli jest to płatna terapia, to jest to jedna kwota za całe spotkanie, które trwa od 2 do nawet 6 godzin. Jako, że mam doświadczenie z mojego 30-letniego życia w produkcjach filmowych, gdzie wszyscy byliśmy na TY, to bardzo łatwo przychodzi mi to w trakcie filozoficznej terapii. Zawsze przechodzimy na TY. To jest bardzo ważne, by spotkanie terapeutyczne było spotkaniem JA i TY bez dystansu, było bliskim, bezpośrednim spotkaniem osobowym bez żadnych sztuczności i nieszczerości. W takiej rozmowie filozof terapeuta musi być prawdziwym człowiekiem, być człowiekowi człowiekiem bliskim. Lew Tołstoj pisał, że jeśli czujesz ból, to znaczy, że żyjesz, ale jeśli czujesz ból drugiego człowieka, to jesteś prawdziwym człowiekiem. O to właśnie chodzi w każdej filozoficznej terapeutycznej rozmowie. Okazało się, że ludzie pragną takich spotkań i bardzo sobie je cenią. Z większością rozmówców mam kontakt, jesteśmy już we wzajemnej obecności i często otrzymuję takie znaki, nawet po siedmiu latach od terapii.

Kontaktujemy się często przy pomocy komunikatorów społecznych i w ten sposób dajemy sobie różne życiowe sygnały. Oto przykład. Jedna z osób poleciła mnie swojej przyjaciółce, mówiącej, że prawie codziennie przypomina sobie prawdę, która otworzyła się podczas terapii filozoficznej siedem lat temu i łatwiej jest z tym żyć.

Są też osoby, z którymi po terapii filozoficznej umawiamy się na bezpłatne spotkania przyjacielskie i to jest piękne. Najbardziej lubię spotkania twarzą w twarz w Gabinetach Terapii Filozoficznej, ale robię też wyjątki i rozmawiam przy pomocy komunikatorów internetowych, zawsze z obrazem i dźwiękiem. Unikam wszelkich kontaktów telefonicznych i tekstowych, bo są one po prostu nieskuteczne.

Terapia filozoficzna jest bardzo skuteczna i krótkotrwała pod warunkiem, że zgłaszająca się na terapię osoba świadomie tego chce. Tołstoj pisał, że wszyscy chcą zmieniać świat istniejący dookoła, ale nie chcą zmienić siebie. Dużo w tym jest prawdy. Wiele osób na początku rozmowy szuka przyczyny swojej aktualnej sytuacji życiowej na zewnątrz i szuka sposobu na to, by to zmienić poprzez zmianę innych, by zmienić świat, ale to nie działa. W pierwszym rzędzie trzeba zmienić siebie, bo to jest możliwe i prostsze niż zmienianie drugiego czy świata. Człowiek, nie wiadomo dlaczego, nie lubi zmiany w swoim życiu i niechętnie zmienia siebie, ale prawdziwa terapia filozoficzna wymaga — metanoi, czyli przemiany.

Na terapię zgłaszają się bardzo różne osoby w różnym wieku, od 11 lat do 80. Nie decyduję się na terapię filozoficzną z osobami, które są pod wpływem różnych farmaceutyków, zaburzających normalny tok zdroworozsądkowego myślenia. Najtrudniej o prawdziwy filozoficzny dialog ze stoikami farmaceutycznymi, gdzie rozmowa w kierunku metanoi/przemiany jest prawie niemożliwa. Stoik farmaceutyczny to taki człowiek, który na skutek różnych farmaceutyków jest na wszystko obojętny. Nie wiadomo, dlaczego, ale i tacy zgłaszają się na terapię. Wyjątkiem są osoby, które bardzo zabiegają o terapię filozoficzną i już są w procesie wychodzenia z farmaceutyków. Dużo jest rozmów terapeutycznych, które mają do pięciu spotkań i więcej już nie trzeba. Najdłuższe terapie miały do piętnastu spotkań.

Na terapię filozoficzną przyjmują osoby, które są funkcjonalne, to znaczy zdroworozsądkowo myślące, co znaczy, że chociaż w pewnym stopniu wykonują swoje obowiązki w codziennej egzystencji. Bardzo ważne jest, by osoby te same chciały poddać się terapii filozoficznej. Nieskuteczne są terapie, kiedy człowiek zgłasza się ze względu na to, że ktoś od niego tego wymaga. Nie mogą to być też osoby wymagające leczenia farmakologicznego. Jak już wspomniałam, wyjątkiem są osoby, które zabiegają o terapię filozoficzną i mają ustalony plan wyjścia z farmaceutyków. W trakcie terapii filozoficznej nie przeprowadza się żadnych testów i nie diagnozuje się żadnych zaburzeń. Osoby/rozmówcy, a nie pacjenci, czy jak to dzisiaj już coraz częściej się mówi klienti. Z terapii filozoficznej, która jest terapią pozytywną, rozmówcy wychodzą duchowo umocnieni prawdą o swoich mocnych stronach, o swoich zaletach i świadomi własnej silnej woli. Wolności do wyboru dobra i wolności do nie-wyboru zła. Są bardziej świadomi prawdy o swojej sytuacji życiowej i duchowej oraz świadomi, że konieczna jest zmiana w kierunku *metanoi/przemiany* tak, by uporządkować swoje życie, odzyskać harmonię, poczucie sensu życia i radości z zaistnienia i w nim trwania.

Spotkanie zaczyna się od przywitania, objęcia i przejścia na TY. Potem następuje rozmowa, prawdziwy filozoficzny dialog bez żadnych psychicznych analiz, zwłaszcza dotyczących przeszłości, tylko skupianie się na odkrywaniu prawdy w konkretnej sytuacji życiowej — jak sobie z tym dalej radzić, jak z tym dalej żyć. Najważniejszymi pytaniami podczas terapii filozoficznej są pytania: A jaka jest prawda? Czy to, czego ja chcę, jest dobre? Już proces szukania odpowiedzi na te pytania powoduje poruszenie myśli we właściwym kierunku, zawsze ku dobru, co jest początkiem porządkowania swojego życia tak, by doświadczyć harmonii duchowej. Jeden z moich profesorów w trakcie filozoficznych studiów doktorskich powiedział, że gdy z pełną świadomością zapytamy siebie, czy decyzja, którą chcemy podjąć, jest dobra, to automatycznie otrzymamy wewnętrzną właściwą odpowiedź. Zgadzam się z tym i często tego z moimi rozmówcami doświadczam. Potwierdził to też w pewnym sensie Sokrates mówiąc o swoim daimonionie, który zawsze dawał mu znaki, kiedy chciał zrobić coś niewłaściwego.

6. Terapia filozoficzna z osobami religijnymi jest szybsza i skuteczniejsza

Osoby religijne lepiej radzą sobie z kryzysami egzystencjonalnymi. O fenomenie religii piszę w tekście *Religare z? — filozoficzne ujęcie fenomenu religii*¹⁷. Fenomen religii jest nierozzerwanie złączony z ludzkim życiem. Człowiek religijny, mający relację duchową z Transcendencją, Prawdą, Dobrem i Pięknem, z Doskonałością, nie pyta, dlaczego mam być dobry i wieść dobre, spełnione życie, tylko jak mam żyć, żeby do to osiągnąć. Człowiek religijny żyje nadzieją; z nią łatwiej o pozytywne myślenie i oddalanie negatywnego projektowania przyszłości, negatywnych myśli czy nawet negatywnych rozwiązań. Oczywiście mam dobrą odpowiedź na pytanie: dlaczego mam być dobry? także dla osób niereligijnych, niewierzących — przekonuje ona większość moich rozmówców. Moja odpowiedź mówi, że z lepszym, dobrym sobą jest po prostu łatwiej i lepiej żyć; to samo z lepszym, dobrym Drugim człowiekiem w lepszym, dobrym świecie. Zawsze dobrze jest się o to przez całe życie starać.

¹⁷ U. Wolska, *Religare z? — filozoficzne ujęcie fenomenu religii*, [w:] U. Wolska, *Terapia filozoficzna...* t. 4, dz. cyt., s. 165.

Człowiek religijny przyjmuje, że przyczyną jego zaistnienia był dobry, doskonały Bóg, który przekazał człowiekowi wzór dobra, moc duchową do różnienia dobra i zła, prawdy i kłamstwa. Dał też człowiekowi wolną wolę, by był wolny i korzystał z wolności do dobra i wolności od zła, ale człowiek zaczął używać niewłaściwie tej wolnej woli i wolności, i zaczął dawać sobie prawo do czynienia zła. To spowodowało, że zaczął się degradować w swoim człowieczeństwie, co mocna podkreślała Simone Weil¹⁸.

Jeden z rozmówców, który po okrutnych doświadczeniach życiowych zapragnął takiej zmiany, by odczuwać radość z istnienia, stwierdził podczas terapeutycznej rozmowy: „Gdybym się nie modlił, nie dałbym rady i wybrałbym niebycie”. Z kolei matka abortowanego dziecka na skraju wyczerpania duchowego, po ciężkiej depresji i leczeniu w szpitalach psychiatrycznych, rozpoczęła kontakt z duszą nienarodzonego dziecka i obiecała mu, że tak zmieni swoje życie, które jej zostało, że gdy się spotkają, to dziecko będzie z niej dumne. To zadziałało jak cud nagłego uleczenia chorej duszy i ta matka dokonała tak gwałtownej świadomej *metanoi* swojego życia, że zaczęła funkcjonować po ludzku, normalnie.

Nie tylko ludzie głęboko religijni, ale też ludzie przyjmujący duchowo-cielęsną jedność, otwarci na duchowość, na ćwiczenia duchowe łatwiej i szybciej oraz skuteczniej reagują na terapię filozoficzną i gotowi są na podjęcie decyzji o przemianie w swoim dotychczasowym życiu, bo już nie wyrażają zgody na to, by w takim życiu tkwić, nie wiadomo jak długo.

Nie tylko modlitwa, ale także ćwiczenia duchowe związane z kontemplacją, medytacją i kojącą duszę ciszą sprawiają, że człowiek skuteczniej radzi sobie ze wszelkimi problemami życiowymi, które go dotykają w codziennej egzystencji. Głębiej o tym w tekście *Kontemplacja, medytacja, modlitwa i kojąca cisza*¹⁹.

Jak skuteczna i krótkotrwała jest terapia filozoficzna osób religijnych, przekonuje się sama w mojej praktyce terapii filozoficznej, kiedy mam do czynienia z takimi osobami. Sama nie prowadzę terapii religijnej, ale potwierdzam, że ludzie religijni szybciej radzą sobie ze wszelkimi kryzysami życiowymi i szybciej, z lepszym skutkiem, przechodzą terapię filozoficzną. Bardzo osobliwe jest to, że nigdy nie tracą nadziei i to ona daje im siłę wszystko dobrze przetrwać.

¹⁸ U. Wolska, *Simone Weil — Człowiek absolutnie zanurzony w miłości*, [w:] U. Wolska, *Terapia filozoficzna...*, t. 4, dz. cyt., s. 187.

¹⁹ U. Wolska, *Kontemplacja, medytacja, modlitwa i kojąca cisza*, [w:] *Terapia filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t.5, Warszawa–Radzymin 2024, s. 183.

Jest dużo różnych terapii dla ludzi religijnych w Polsce i na świecie i można się z nimi zapoznać. Spotkałam się psychologami i psychiatrami z Niemiec, którzy prowadzą terapię w nurcie chrześcijańsko-integracyjnym²⁰. Potwierdzili, że z ludźmi religijnymi terapia jest łatwiejsza, szybsza i skuteczniejsza. Powołali się na badania, które to potwierdzają.

7. Refleksje końcowe

Podając przykłady terapii filozoficznej w praktyce należy wystrzegać się porównywania. Przytaczamy te przykłady po to, by wykazać, że terapia filozoficzna jest skuteczna dla wielu ludzi i jest dobrą alternatywą dla innych terapii. Trudy życia dotyczą każdego żyjącego, ale prawie w każdej sytuacji jest dobre, zdroworozsądkowe rozwiązanie, prowadzące ku dobru, oparte zawsze na prawdzie. Pokazuję przez to, że większość ludzi skutecznie i pozytywnie rozwiązuje swoje problemy, każdy może to zrobić, niezależnie od sytuacji życiowej, w jakiej się znalazł. Jak to pisze Victor Emil Frankl w *Wola sensu*²¹, każde życie, bez względu na okoliczności, zawsze ma sens. W książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu*²² pisze, że podstawowym pragnieniem i potrzebą człowieka jest odnalezienie sensu życia, wiara w to, że samo życie ma sens. Ta wiara jest wewnętrzną wolnością, daje siłę przetrwania w każdych, nawet najbardziej trudnych do przeżycia warunkach. Frankl wie, o czym pisze, bo sam stracił najbliższych i przetrwał w czterech obozach koncentracyjnych.

W świecie, gdzie głosi się hasło *anything goes*, w Polsce — „róbta, co chceta”, gdzie wartości nie są brane pod uwagę, trzeba jedynką rozważyć skutki takiego działania. Bardzo często na terapię filozoficzną zgłaszają się rozmówcy, którzy takich skutków doświadcniają. To źle pojęta wolność, bo wolność mamy tylko do dobra i od zła, do wybrania dobra i do nie-wybrania zła. Już Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej*²³ i *Polityce*²⁴ ostrzegał, by nie profitować na krzywdzie innych. Powiedzmy sobie to jasno i wyraźnie, jeżeli nie chcemy doświadczać skutków

²⁰ <https://www.deignis.de/>

²¹ V. E. Frankl, *Wola sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2018.

²² V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2024.

²³ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 1956.

²⁴ Arystoteles, *Polityka*, tłum. L. M. Piotrowicz, Warszawa 2006.

wyboru zła, to przyjmijmy, że człowiek nie ma prawa do wyboru zła. Simone Weil²⁵ pisała, że człowiek zaczął się degradować w istocie swojego człowieczeństwa, kiedy dał sobie prawo do wyboru zła. Prawa do wyboru zła nie daje człowiekowi ani ustanowione prawo, ani prawo naturalne i zasady moralne. W wielu systemach myślowych i filozofiach od zarania ludzkości pisze się i mówi o prasu-mieniu — synderezie: *bonum faciendum, malum vitandum* — czyń dobro, zła unikaj i to jest bardzo dobry fundament nnormalny. Jednak człowiek używając danej mu wolnej woli, może wybrać zło, ale wtedy ponosi tego wszelkie konsekwencje. Trudno to zrozumieć, smutne to bardzo, ale tak się dzieje, taka jest prawda.

W życiu niemożliwe jest uniknięcie różnych trudnych sytuacji i problemów. Takie jest nasze życie i to jest normalne. Nienormalne jest pozwolić temu trwać i się niszczyć na duchu i ciele aż do dopuszczenia myśli o niebyciu włącznie. Tego należy unikać i dlatego potrzebna jest towarzyszenie drugiego człowieka. W pierwszym rzędzie będzie to najbliższa rodzina, w drugim przyjaciele i dopiero na trzecim miejscu terapeuta filozof.

Każdy człowiek jest jedyny, oryginalny, niepowtarzalny i to zarówno w obszarze duchowym, jak i cielesnym, oczywiście w jedności ducha i ciała. Tak samo jego życie i każda pojedyncza sytuacja, łącznie z chorobami ducha i ciała. O tym zawsze trzeba pamiętać, szczególnie w terapii, każdej terapii, by nie porównywać i nie stosować żadnych metod, a zwłaszcza ogólnych do wszystkich. Terapia filozoficzna jest zawsze indywidualna, bo dotyczy konkretnej sytuacji konkretnego człowieka.

Bibliografia

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 1956.
Arystoteles, *Polityka*, tłum. L. M. Piotrowicz, Warszawa 2006.
Byung-Chul H., *Spółczesność zmęczenia i inne eseje*, tłum. R. Pokrywka, Warszawa 2022.
Fiori G., *Simone Weil. Kobieta absolutna*, tłum. M. Szewc, Poznań 2008.
Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2024.
Frankl V. E., *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2017.

²⁵ G. Fiori, *Simone Weil. Kobieta absolutna*, tłum. M. Szewc, Poznań 2008, s. 13.

- Frankl V. E., *Samotranscendencja jako fenomen ludzki*, [w:] tenże, *Wola sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2018.
- Frankl V. E., *Wola sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2018.
- Gogacz M., *Człowiek i jego relacje*, Warszawa 1985.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.
- Hadot P., *Filozofia jako edukacja dorosłych*, tłum. P. Bobowska–Nastarzewska, Warszawa 2023.
- Symington N., *Rozmowa, która uzdrawia. Jak przebiega leczenie*, tłum. B. M. Puk, Czeladź 2025.
- Wolska U., *Człowiek, rzecz czy osoba — filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapii dla zagubionych w płynnej ponowoczesności*, wydanie I Warszawa–Radzymin 2017 i wydanie II — Warszawa 2023.
- Wolska U., *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.
- Wolska U., *Terapia Filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1–5, Warszawa 2019–2024.

PROLEGOMENA TO PHILOSOPHICAL THERAPY IN PRACTICE

Summary

This text presents an introduction to the process of philosophical therapy in practice. It briefly describes the characteristics of this therapy and its philosophical foundation. This therapy utilizes no questionnaires, tests, methods or diagnosis of disorders. Instead, it engages in philosophical dialogue, a conversation about the appreciation of philosophical wisdom bequeathed to us by ancestors and passed down by living authorities, which can be helpful in understanding oneself, one's problems, and striving for metanoia — life transformation for the good life. Examples from therapeutic conversations are provided. Philosophical therapy is presented as a short-term and highly effective treatment, a good alternative to other therapies.

Keywords: *philosophical therapy, effectiveness of philosophical therapy.*