

Wiktor Czernianin

Instytut Psychologii

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Uniwersytet Wrocławski

Halina Czernianin

Instytut Nauk Geologicznych

Wydział Nauki o Ziemi i Kształtowania Środowiska

Uniwersytet Wrocławski

Filozofia jako terapia w perspektywie biblioterapii

Philosophy as a therapy in view of bibliotherapy

Główne zagadnienia:

I. Wprowadzenie, czyli od rad autopsychoterapeutycznych filozofów, przez psychoterapię filozoficzną, do filozofii jako terapii; I. 1. Stanisław Siek, *Rady autopsychoterapeutyczne filozofów*; I. 2. Lech Ostasz, *Psychoterapia filozoficzna*; I. 3. Mateusz Stróżyński, *Filozofia jako terapia*; I. 4. Krótkie podsumowanie; II. Ćwiczenia duchowe a terapia; II. 1. Pojęcie ćwiczeń duchowych w tradycji filozoficznej; II. 2. Podsumowanie; III. Fenomenologia jako terapia; IV. Zakończenie.

Słowa kluczowe:

filozofia jako terapia, psychoterapia filozoficzna, biblioterapia, ćwiczenia duchowe, fenomenologia

Main issues:

I. Introduction, From advices of autopsychotherapeutical philosophers, through the philosophical psychotherapy, to philosophy as a therapy; I. 1. Stanisław Siek, advices of autopsychotherapeutical philosophers; I. 2. Lech Ostasz, Philosophical Psychotherapy; I. 3. Mateusz Stróżyński, Philosophy as therapy; I. 4. A brief summary; II. Spiritual exercises and therapy; II. 1. The concept of spiritual exercises in the philosophical tradition; II. 2. Summary; III. Phenomenology as a therapy; IV. Summary.

Keywords:

philosophy as a therapy, philosophical psychotherapy, bibliotherapy, spiritual exercises, phenomenology

1. Wprowadzenie, czyli od rad autopsychoterapeutycznych filozofów, przez psychoterapię filozoficzną, do filozofii jako terapii

Zastanówmy się nad tym, co łączy biblioterapię z filozofią pod względem terapeutycznym? Jak się ma funkcja terapeutyczna wypowiedzi filozoficznej do funkcji terapeutycznej wypowiedzi literackiej? W czym upatrywać możemy taką wartość w dziełach filozoficznych? Czy dzieła takie rzeczywiście mogą przekazać jakieś uzdrowienie, np. przez przemiana-

nę myślenia? Oczywiście, pytań jest więcej. Zaczniemy zatem od naświetlenia podstawowych zagadnień związanych z - modną ostatnio w Polsce – terapią przez filozofię.

1.1. Stanisław Siek, *Rady autopsychoterapeutyczne filozofów*

W polskiej literaturze przedmiotu to psycholog, Stanisław Siek – bodajże jako pierwszy, już w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku – zwrócił uwagę na „rady autopsychoterapeutyczne filozofów”, zwłaszcza antycznych, pisząc: „tym, czym dzisiaj zajmuje się higiena psychiczna, psychoterapia, zajmowali się także filozofowie, zwłaszcza ze szkół stoickich i epikurejskich” (Siek, 1985, s. 319). Podkreślił też funkcję terapeutyczną niektórych wypowiedzi filozoficznych, szczególnie tych dotyczących życia psychicznego człowieka, albowiem to: „filozofowie stawiali pierwsze pytania i dawali pierwsze odpowiedzi na to, jak zdobyć i utrzymać wewnętrzny spokój, pogodę ducha, jak walczyć z przeciwnościami losu, zachowywać własną godność i wewnętrzną niezależność, w czym szukać sensu życia, jak walczyć z własnym niepokojem, w jaki sposób usprawnić własne myślenie i lepiej poznawać świat i ludzi” (Siek, 1985, s. 319). Zatem biblioterapię z filozofią łączy wspólna dla literatury i filozofii funkcja terapeutyczna i wychowawcza. Siek określił na czym polega ta funkcja w wypowiedziach filozoficznych. Jego zdaniem znajdujemy w nich bowiem nie tylko: „refleksje nad tymi samymi problemami, które i my przeżywamy, [...], [ale] czytając pisma filozofów uczymy się patrzeć na nasze problemy niejako z wysoka, z innej płaszczyzny i znajdujemy ich inne oświetlenie. [...]. Filozofowie dają nam konkretne rady i pouczenia, jak zdobyć i zachować wewnętrzny spokój, i uzyskać większe zadowolenie z życia” (Siek, 1985, s. 319–320). Z kolei działanie tej funkcji w dziełach filozoficznych polega na „dawaniu ich czytelnikowi DYSTANSU – jak to podkreśla Siek – do siebie oraz do świata i jego spraw. [...]. Umiejętność spojrzenia na siebie z dystansu, ograniczanie własnych roszczeń i pretensji, uproszczenie życia, liczenie się z teraźniejszością” – to przecież wskazania psychoterapeutów (Siek, 1985, s. 320 i 343). W ogóle jego zdaniem: „czytanie pism filozoficznych działa autopsychoterapeutycznie także i dlatego, że widzimy tam, iż kierowanie się rozumem i rozsądkiem, panowanie nad sobą i zachowywanie jednolitej linii postępowania pomaga uzyskać zewnętrzną pomyślność i wewnętrzny spokój” (Siek, 1985, s. 320). A więc może nastąpić terapeutyczna przemiana myślenia czytającego. Tym samym Stanisław Siek określił nie tylko problematykę filozofii jako terapii, lecz także zaproponował wyjaśnienie na czym polegałaby wartość terapeutyczna i wychowawcza dzieł filozoficznych.

Uprowadzając dalsze zagadnienia trzeba sformułować trzy zasadnicze i doniosłe dla tej trudnej i rozległej problematyki tezy przedstawione przez polskiego uczonego. Z góry należy powiedzieć, że nie są to sformułowania czysto sprawozdawcze, lecz – w jakimś stopniu, jak się później przekonamy – normatywne: po pierwsze, że istnieje wspólna płaszczyzna terapeutyczna filozofii i psychoterapii. A więc jeżeli uznamy, że biblioterapia jest jedną z metod psychoterapii, jest to spostrzeżenie niezwykle ważne również

z perspektywy biblioterapii. Po drugie, funkcja terapeutyczna i wychowawcza dzieła filozoficznego zajmującego się problematyką życia psychicznego człowieka ma stałe odniesienie autopsychoterapeutyczne do sytuacji świadomościowo-społecznej czytelnika, poprzez kierunkowe oddziaływanie na jego osobowość. Widzimy zatem, że funkcja terapeutyczna wypowiedzi filozoficznej i funkcja terapeutyczna wypowiedzi literackiej, niezależnie od różnic, choć często uważa się literaturę za formę filozofii (Wellek R., Warren A., 1970, s.141), realizują podobne zadanie, tj. terapeutyczno-wychowawcze, co znów z perspektywy biblioterapii nie jest bez znaczenia. Wreszcie po trzecie, wartość terapeutyczna wypowiedzi filozoficznej zasadza się na dawaniu czytelnikowi „dystansu”, a więc tego, co jest istotą „wglądu” w biblioterapii. Bez wątplenia zatem, warto się zastanowić, czy choć niektóre dzieła filozoficzne można potraktować jako materiał biblioterapeutyczny, ponieważ większość zawartych w nich tzw. „rad autopsychoterapeutycznych filozofów” weszła na stałe do wskazań higieny psychicznej, psychoterapii i pedagogiki.

1.2. Lech Ostasz, *Psychoterapia filozoficzna*

Co u Stanisława Sieka w 1985 roku stanowiło zaledwie rozdział, pt.: „Rady autopsychoterapeutyczne filozofów”, to u Lecha Ostasza – psychologa i filozofa – w 2007 roku rozrosło się do rozmiarów książki, pod jakże wymownym tytułem: „O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki. Psychoterapia filozoficzna”. I on uznał, że istnieje wspólna płaszczyzna terapeutyczna filozofii i psychoterapii pisząc, iż: „psychoterapia filozoficzna jako świadoma działalność zaczęła się właściwie wraz z powstaniem filozofii” (Ostasz L., 2007, 21). O co dokładniej chodziło w tym ogólnikowym stwierdzeniu, autor próbował wyjaśnić przybliżając sposób uprawiania psychoterapii filozoficznej przez filozofów antycznych: „ich sposób wpływania na umysł człowieka polegał na przedstawianiu tego, czym jest człowiek, co jest w nim najważniejsze, jak ma się on do reszty rzeczywistości. Uzasadniali preferencje światopoglądowe, dawali wiele rad, niekiedy stanowczo pouczali. Wszyscy uznawali bezwzględne przewodnictwo rozumu i mówili o innych sprawach w jego świetle” (Ostasz L., 2007, s. 21–22). Widać jednak, że wyjaśnienie takie wymaga sprecyzowania tego, o co chodzi w psychoterapii filozoficznej, wręcz zmusza do analizy wchodzących w nią pojęć i do wyboru określonej ich interpretacji. Od tego przecież, jak pojmujemy wspólną płaszczyznę filozofii i psychoterapii, w czym należy upatrywać istotę filozofii jako terapii, zależy jej koncepcja i sposób uprawiania. I tak jest u tego autora, jego wybór sposobu uprawiania, który niebawem zreferujemy, angażuje psychoterapię filozoficzną po stronie takich a nie innych koncepcji filozoficznych i metodologicznych.

Podstawą wspólną filozofii i psychoterapii stanowi w książce Ostasza zagadnienie: „jak oddziaływać na umysł, a następnie poprzez niego na inne części psychiki? Ma to być oddziaływanie nastawione na pomoc samemu sobie i drugiemu człowiekowi, od-

działywanie paralelcnicze” (Ostasz L., 2007, s. 7). To niejasne stwierdzenie, tj. oddziaływanie paralelcnicze, jest w dalszym ciągu przedmiotem szczegółowych rozważań: „ma być ono pracą z umysłem przebiegającą w sposób jak najbardziej otwarty i jasny, bez odwoływania się do technik, których ktoś by sobie nie uświadamiał, tj. hipnozy, magii, bez używania substancji psychoaktywnych itd. W pracy tej ma być wykorzystywana właściwa kondycja człowieka dyspozycja mentalna i aktywność umysłu, które są wprawdzie naturalne, lecz powinny być w jakimś stopniu poddawane ćwiczeniu przez każdego z nas” (Ostasz L., 2007, s. 7). Autor dotyka w tym punkcie spraw wiążących się ściśle ze sposobem pojmowania psychoterapii filozoficznej – jej istoty i zakresu, jej zadań i funkcji: „jeśli trudności związane z życiem psychicznym podzielimy najogólniej na lekkie, średnie i ciężkie, to uważam, że sama psychoterapia filozoficzna, bez innych zabiegów, powinna być stosowana w przypadkach trudności lekkich i większości średnich, ale nie ciężkich i niektórych średnich. Powinna być stosowana w przypadkach, gdy ktoś przeżywa lekkie i średnie zagubienie w orientacji życiowej, niepokój dotyczący swojego miejsca w życiu i świecie, lekkie i średnie wyobcowanie, lekką i średnią utratę poczucia sensu swojego życia itp. (Ostasz L., 2007, s. 9).

Sam termin „psychoterapia filozoficzna” może być rozumiany różnie, a to jak go rozumiemy jest najwyraźniej dla autora sprawą kluczową dla rozważanego tu zagadnienia. Toteż eksplikacji tego terminu, autor poświęca szczegółową uwagę: „nazywanie ma znaczenie dla umysłu. Dlatego poświęcimy kilka uwag nazwie psychoterapii, której zarys kreślę. Najbardziej oczywista nazwa to ›psychoterapia filozoficzna‹. Można używać nazwy ›mentaloterapia‹ (łac. *mens* – umysł). Można używać innych słów, które oznaczają umysł, a więc ›fronoterapia‹ (gr. *fronetis* – umysł), czy ›nooterapia‹ (gr. *nous* – umysł i świadomość). Można mówić o ›racjoterapii‹ (łac. *ratio* – rozum). [...]. Natomiast myśląca byłaby nazwa ›filozofoterapia‹, gdyż nie ułatwia ona uchwycenia tego, że działa się filozofią na umysł i psychikę (Ostasz L., 2007, s. 8–9).

Założenia powyższe dotyczą – najogólniej mówiąc – dziedziny terapii przez filozofię, gdyż ta właśnie dziedzina ma stanowić właściwą domenę psychoterapii filozoficznej zgodnie z lansowaną tu jej koncepcją: „wydaje się, że pod niektórymi względami znamienity dorobek filozofii nie jest współcześnie dostatecznie wykorzystywany w psychoterapii i w poprawianiu jakości życia ludzi. [...]. Psycholodzy, psychiatrzy, a zwłaszcza psychoterapeuci proponują wiele szkół, technik, reguł, zasad pracy nad sobą, jednak wydaje się, że za mało czerpią z liczącego przeszło 2,5 tys. lat dorobku filozofii. Mam na uwadze głównie filozofię europejską. Dorobek filozofii z innych kręgów kulturowych można włączać w zadania psychoterapii filozoficznej po jego krytycznym przejrzaniu i odpowiednim zinterpretowaniu. Zwracając się ku dorobkowi filozofii europejskiej, trzymam się jej głównego, ›klasycznego‹ nurtu ukształtowanego przez starożytnych Greków” (Ostasz L., 2007, s. 8).

Podstawową wspólnotą terapeutyczną zakładanej tu filozofii i psychoterapii jest eksplikacja koncepcji filozofii, jako środka leczniczego psychikę, wtedy mamy do czynienia z psychoterapią filozoficzną i jako środka usprawniającego rozum, wówczas jest to mentaloterapia. Z podkreśleniem, że mentaloterapia nie jest odpowiednikiem praktyki psychoterapeutycznej w pełnym wymiarze. Do psychoterapii filozoficznej należałoby przydzielić – według autora – zajmowanie się w pierwszym rzędzie tym, co znajduje się w podmiocie ludzkim między świadomością a ciałem, a więc emocjami, podświadomością, popędami, stresami, urazami psychicznymi, relacjami z bliskimi, strategiami zachowań (Ostasz L., 2007, s. 12). Natomiast z mentaloterapii można korzystać przed pogłębieniem się problemów osobowościowych i w ogóle życiowych; będzie ona wtedy traktowana jako samodzielna aktywność: jest to korygowanie patrzenia na świat, tłumaczenie swoich przeżyć, pomoc w wartościowaniu tego co się zdarzyło, wymiana myśli i postaw dotyczących reguł etycznych itd. (Ostasz L., 2007, s. 10).

Z kolei poprzez funkcję terapeutyczną i wychowawczą wypowiedzi filozoficznych – w ramach psychoterapii filozoficznej – wpływa się bezpośrednio na umysł, a następnie, już pośrednio, również na inne części osobowości, głównie na charakter. „W podejmowaniu porządkowania aktywności umysłu powinny mieć udział spontaniczność i inwencja podmiotu. Jednak przewaga rzetelnego, metodycznego, sprawdzalnego porządkowania, jakie oferuje filozofia, powinna być wyraźna” – pisze autor. Porządkując co jakiś czas aktywność swojego umysłu, powodujemy, że wpływa on porządkująco na psychikę. A psychika wpływa pośrednio porządkująco na ciało (Ostasz L., 2007, s. 15). Zatem funkcja terapeutyczna i wychowawcza wypowiedzi filozoficznych to sposób wpływania na umysł człowieka polegający na przedstawianiu tego, czym jest człowiek, co jest w nim najważniejsze, jak ma się on do reszty rzeczywistości.

U Ostasza wartość terapeutyczna wypowiedzi filozoficznej zasadza się więc na daniu czytelnikowi „mądrości”. Można powiedzieć, że dobrze funkcjonującego umysłu trzeba więcej niż potocznie i niż w psychologii, i w psychiatrii się przyjmuje. Mówimy o umyśle solidnie, poprawnie funkcjonującym – pisze Ostasz. Za cytatem towarzyszący tym uwagom autor obrał słynny zwrot Horacego (65–8 p.n.e.): *Sapere aude* – odważ się, chciej być mądrym. „Horacy zakłada, wraz z innymi filozofami (od których ciągle się uczył), że myślenie jest w stanie samo siebie poprawić, przezwyciężyć fałszywe sądy, uspokajać się (za myśleniem podąża psychika). Dlatego stwierdza on w innym miejscu: Winna myśl, gdy się sama nie pozbywa troski” (Ostasz L., 2007, s. 19–20).

U podstawy upatrywania w niektórych wypowiedziach filozoficznych ich wartości terapeutycznej leży przekonanie Ostasza, że owo terapeutyczne wartościowanie wypowiedzi filozoficznych, które odsłania nam ich sens katartyczny, odsłania też tym samym także sens zawartej w nich mądrości. Na tym zasadza się terapeutyczna doniosłość filozofii. Zawarta jest w niej bowiem – w sposób mniej lub bardziej pośredni – jakaś odpowiedź na problemy psychiczne człowieka, uzdrowienie i katharsis. Odpowiedź ta

stanowi ostateczny cel filozofii jako terapii. I to w jej poszukiwaniu zwracamy się także do tej trudnej dyscypliny. Złudzeniem byłoby jednak sądzić, że są to problemy, które filozofia sama mogłaby rozstrzygnąć.

1.3. Matusz Stróżyński, *Filozofia jako terapia*

Koncepcja tego, czym w istocie swej jest filozofia jako terapia, sama jest tej filozofii elementem. Odwołanie się Mateusza Stróżyńskiego – filozofa i filologa – do konkretnych przykładów ma to stanowisko nie tyle i nie tylko uzasadnić, co zilustrować. Pełny tytuł jego książki z 2014 roku brzmi bowiem: „Filozofia jako terapia w pismach Marka Aureliusza, Plotyna i Augustyna”. Właśnie w dziełach tych trzech filozofów wyraża się – zdaniem autora – ten sam *sposób myślenia* o filozofii jako terapii (Stróżyński M., 2014, s. 24).

Istnieje wspólna płaszczyzna terapeutyczna filozofii i psychoterapii, stąd podstawowe pytanie, jakie się nasuwa, brzmi: w jakim stopniu antyczne wyobrażenie o terapeutycznej funkcji filozofii podobne jest do współczesnych wyobrażeń o tym, czym jest psychoterapia? (Stróżyński M., 2014, s. 7–8). Otóż u podstaw upatrywania we wszelkich starożytnych systemach filozoficznych ich funkcji terapeutycznych leży przekonanie, że owo filozoficzne leczenie, które odsłania nam medyczna metafora, odsłania też wizję i cel terapii filozoficznej. Każdy ze wspomnianych w tytule filozofów – zdaniem autora – buduje swoją terapeutyczną wizję filozofii na napięciu między rozpoznaniem fundamentalnego zaburzeni (duchowej choroby) w egzystencjalnej sytuacji człowieka w świecie a rozumieniem jego natury w jej idealnej, czystej postaci. Celem terapii filozoficznej jest nic innego, jak usunięcie tego napięcia, czyli przywrócenie stanu natury, który jest zarazem miarą pozwalającą na zdiagnozowanie choroby, jak i idealnym obrazem zdrowia, do którego się dąży (Stróżyński M., 2014, s. 228). Choć różnice filozoficzne pomiędzy trzema powyższymi filozofami są fundamentalne, to jednak dotyczą rozumienia ludzkiej natury i przyczyn choroby, która ją trawi. Z tego odmiennego rozumienia wynika proponowana przez nich terapia, toteż w każdym przypadku inaczej ona przebiega. Od zmiany treściowej myślenia i zapanowania umysłu nad własnymi wyobrażeniami i sądami u Marka Aureliusza (121–180 n.e.); przez uzyskanie dostępu do świadomego doświadczenia pełnego zakresu ludzkiej podmiotowości, co oznacza w praktyce u Plotyna (204–269 n.e.) dostęp do różnych form kontemplacji, której uzyskanie wyzwala samorzutny proces emocjonalnego wyzdrowienia; po oczekiwaniu pomocy od boskiego Lekarza, który ofiarowuje człowiekowi najskuteczniejsze lekarstwo, którym jest, według św. Augustyna (354–430 n.e.), dar pokory, a konieczne ćwiczenia duchowe są skierowane na pielęgnowanie i rozwijanie tego daru, ponieważ przyczyną upadku była pycha, terapia polegać musi na uwolnieniu człowieka od niej.

Przy czym charakterystyczną cechą trzech omówionych wizji terapeutycznych filozofii jest to, że każda z nich włącza wcześniejsze koncepcje, uznając je za wartościowe wprawdzie, lecz zarazem – fundamentalnie niewystarczające. Wszystkie jednak oparte

są na przekonaniu, że istnieje poznawalna natura ludzka i że człowiek jest częścią harmonijnej natury powszechnej, lecz częścią, która z tej harmonii się wyłamała i dokonała zniekształcenia własnej natury, popadając w stan permanentnej choroby. Celem tych metod terapeutycznych jest więc odzyskanie ludzkiej natury, człowieczeństwa – takiego, jakim ono powinno być, zakładających z wiarą istnienie natury ludzkiej, której realizacja polega na wzniesieniu się ponad zmysłowe potrzeby, pragnienia i emocje (Stróżyński M., 2014, s. 229–231).

Sięgnijmy od tych początków terapeutycznej myśli filozoficznej do współczesnej psychoterapii i przytoczmy porównania autora, któremu terapia stoicka przypomina do pewnego stopnia współczesną psychoterapię kognitywno-behawioralną i humanistyczno-egzystencjalną (lecz już nie psychoterapię opartą na psychoanalizie), w której wielu ludzi upatruje nie tyle sposobu na leczenie zaburzeń emocjonalnych, co sposobu na pozbycie się bolesnych trudności codziennego życia, zaspokojenie rozmaitych potrzeb i samorealizację. Terapia neoplatońska ma wiele wspólnego z popularną na Zachodzie duchowością zapożyczoną z religii Dalekiego Wschodu, gdyż – pomimo głębokich różnic metafizycznych – proponuje wyzwolenie duchowe Ja z utożsamienia się z życiem cielesnym. Królewską drogą do tego ma być wschodnia medytacja. Wreszcie chrześcijańska terapia Augustyna funkcjonuje nadal w obrębie duchowości chrześcijańskiej (Stróżyński M., 2014, s. 232). Również psychoterapia Gestalt – według Marioli Paruzel-Czachury – mogłaby być niczym jedna ze szkół filozofii starożytnej. Prawdopodobnie najbliższej jej do stoicyzmu: w obu podejściach istotne są świadomość siebie i terażniejszość, relacja uczeń – mistrz zostaje w nurcie Gestalt zastąpiona stosunkiem klienta i terapeuty (Paruzel-Czachura M., 2015, s. 207).

Funkcja terapeutyczna i wychowawcza wypowiedzi filozoficznych, jako kierunkowe oddziaływanie na osobowość czytelnika, realizuje się tu poprzez powiązanie z retoryką. Metodą wspomnianych filozofów – jak podkreśla Stróżyński – jest użycie właśnie środków retorycznych w celu stworzenia sytuacji dialogu czy interakcji między podmiotem mówiącym w tekście filozoficznym a czytelnikiem. Retoryka służy do zaangażowania czytelnika-ucznia w praktykę duchową i do umożliwienia mu ćwiczeń duchowych niejako wraz z autorem tekstu, albowiem zarówno psychoterapia, jak i retoryka funkcjonują w sferze subiektywnych stanów i interakcji. Jeśli chodzi zatem o relacje między ćwiczeniami duchowymi a gatunkiem i formą literacką tekstów filozoficznych, to widać tutaj – pomimo różnic istniejących między poszczególnymi zaleceniami terapeutycznymi – ważny wspólny rdzeń: właśnie retorykę (Stróżyński M., 2014, s. 231). W starożytnej Grecji, jakby na potwierdzenie tych spostrzeżeń piszą J.D. Frank i J. B. Frank: „oracja terapeutyczna oparta na retoryce i powiązana z medycyną stanowiła funkcjonalny ekwiwalent psychoterapii. Według Platona celem retoryki szlachetnej, czyli terapeutycznej, jest wzbudzenie w duszy *sofrozyny* – pięknego, harmonijnego i godziwego uporządkowania wszystkich składników życia psychicznego, poprzez wzmocnienie woli, reorganizację

przekonań lub wzbudzanie przekonań nowych, szlachetniejszych od dotychczasowych” (Frank J. D., Frank J. B., 2005, s. 63).

Powyższe ustalenia mają z perspektywy biblioterapii bardzo duże znaczenie, gdyż dotyczą etapów procesu biblioterapeutycznego, szczególnie identyfikacji: w biblioterapii z bohaterem literackim, natomiast w filozofii jako terapii: z etycznymi poglądami filozoficznymi. W biblioterapii do identyfikacji skłania przeżycie estetyczne wzbudzone przez dzieło literackie, w filozofii jako terapii: retoryka tekstów filozoficznych. Obie formy oddziaływania na czytelnika – zwykle za pomocą silnie naładowanych emocjonalnie obrazów i metafor – są kluczowymi dla jego terapii, zatem analogie między etapami procesu terapeutycznego w obu dziedzinach są nieuniknione. Analogie, bowiem celem obu tych przecież dziedzin psychoterapii jest ukazanie prawd psychologicznych w jak najatrakcyjniejszej formie, biblioterapeuci czerpią ją z utworów literackich, zaś filozofowie z dzieł poświęconych etyce.

Pisząc o terapeutyczności filozofii, należy odróżnić *metaforę* medyczną, która była stosowana do ilustrowania istoty praktycznej etyki, od medycznej *struktury* filozofii, która może, lecz nie musi odwoływać się do medycznych porównań (Stróżyński M., 2014, s. 14). Jak i to, że należy odróżnić prawdę psychologiczną w dziele literackim (na której opiera się biblioterapia), od prawdy etycznej opisywanej w dziele filozoficznym (na której opiera się filozofia jako terapia). Otóż prawdy te w obydwu przypadkach wyrażone zostają jedynie za *pośrednictwem*: czy to utworu literackiego, który jest opisem świata fikcyjnego (kłamiąc prawdę mówią poeci), czy to w przypadku etycznych systemów filozoficznych, gdzie pewien obraz rzeczywistości pełni funkcję nośnika określonych prawd etycznych. Zatem w skrócie, opis filozoficzny jest abstrakcyjnym opisem świata rzeczywistego; opis literacki jest konkretnym opisem świata fikcyjnego. Jak widać z tego sformułowania, rola opisu literackiego w przekazywaniu prawd o świecie nas otaczającym musi być bardziej złożona niż w przypadku opisu filozoficznego (Przełęcki M., 1982, s. 20–21).

Wracając do medycznej struktury filozofii należy zilustrować różnicę między etyką rozumianą jako proces rozwoju i stopniowego doskonalenia się a etyką posiadającą strukturę terapeutyczną. W tym celu Stróżyński posługuje się poglądami Arystotelesa (384–322 p.n.e.). Otóż podejście Stagiryty przypomina nie tyle medycynę jako sztukę leczenia, lecz raczej profilaktykę. W drugiej księdze *Etyki nikomachejskiej* przedstawia on koncepcję, w myśl której cnoty są zgodne z naturą, ale ich wykształcenie wymaga wychowania i uczenia się, podobnego do nabywania umiejętności, np. w zakresie budownictwa czy muzyki. Arystoteles podkreśla systematyczne wychowanie od najwcześniejszych lat jako kluczowy czynnik umożliwiający nabycie cnót. Wyraźnie widać zarówno w jego rozważaniach, jak i w całej koncepcji etycznej zasadniczo optymistyczną wizję kondycji ludzkiej. Stagiryta uważa, że człowiek rodzi się jako z natury zdolny do nabycia cnót, choć większość

ludzi nie osiąga doskonałości etycznej (Stróżyński M., 2014, s. 18–19). Teraz rozumiemy skąd bierze się ogromne znaczenie ćwiczeń duchowych.

W przypadku omawianych trzech filozofów, klasyfikacja używanych przez nich środków retorycznych, mających właśnie zachęcić do praktyk duchowych, przedstawia się w skrócie następująco: u Marka Aureliusza było to (1) wzniesienie silnych afektów za pomocą obrazów, (2) wizualne sentencje, (3) przyjmowanie perspektyw, (4) logiczna argumentacja i sentencje; u Plotyna – (1) metoda aferetyczna, (2) anabatyczna i (3) deiktyczna; a u Augustyna – (1) chrześcijańska wersja metody anabatycznej i (2) aporetycznej, (4) *confessio* oraz (4) modlitwa psalmem (Stróżyński M., 2014, s. 231). Dzięki tym środkom książki miały uwieść czytelnika.

Zilustrujmy też, cytując przykład postawy Ignacego Loyoli (1491–1556), twórcy chrześcijańskich *Ćwiczeń duchowych* (będzie o nich mowa później), którego urzekły w młodości pobożne legendy, i który to przykład „obala łatwy i jakże często powtarzany sofizmat, że »jeszcze nigdy książka nikogo nie uwiodła«. Od chwili swego powstania książki urzekały umysły i dusze ludzkie, kierowały je ku dobru lub złu, ku cnocie lub występkom, ku rewolucji, reakcji, patriotyzmowi, zdradzie, ateizmowi czy religii. *Listy św. Pawła* (ur. ok. 5–10 w., zm. ok. 64–67) uwiodły św. Augustyna. *Rozprawy* Tomasza Paine (1737–1809) przyczyniły się do wybuchu francuskiej rewolucji. Kiepski bestseller *Chata wuja Toma* był jednym z lontów, który wzniecił wojnę domową. Książki są najpotężniejszym orężem na świecie, a my, w naszej przez gadulstwo opanowanej epoce, powinniśmy zastanowić się nad ich potęgą. Albowiem nie tylko stajemy się tym, co naśladujemy, ale tym, o czym czytamy i co podziwiamy” (McGinley Ph., 1997, s.173–174).

Wartość terapeutyczna wypowiedzi filozoficznej zasadza się na metaforze medycznej oraz medycznej strukturze filozofii. Historia *medycznej* metafory w filozofii sięga wypowiedzi Demokryta (460–370 p.n.e.), że medycyna leczy choroby ciała, a mądrość uwalnia duszę od namiętności, jest on też autorem powiedzenia: „książki są lekarstwem dla umysłu” (Krokiewicz A., 1960). Ale najstynniejszą metaforę medyczną stanowi napis nad wejściem do biblioteki Ramzesa II (?-1237 p.n.e.) w egipskich Tebach z XIII wieku p.n.e., który brzmiał: „lecznica dla duszy”. Ten bardzo popularny wśród biblioterapeutów cytat, wzięty z dzieła bibliologów polskich Głombiowskiego i Szwejkowskiej, można odnaleźć w wielu podręcznikach i artykułach poświęconych biblioterapii (Głombiowski K., Szwejkowska H., 1979, s. 13).

Według ustaleń Stróżyńskiego również Platon (427–347 p.n.e.) przedstawia filozofię jako umiejętność zapewniającą duszy zdrowie. Arystoteles, syn lekarza, w swoich rozważaniach także odwołuje się do tej metafory, porównując etykę do sztuki leczniczej. Pełną formę osiąga metafora terapeutyczna w okresie hellenistycznym, zwłaszcza w stoicyzmie i epikureizmie. W szkole stoickiej metafora medyczna była wszechobecna, Chryzyp (280–206 p.n.e.) twierdził, że tak jak istnieje sztuka zajmująca się chorobami ciała, tak też istnieje analogiczna sztuka zajmująca się chorobami duszy. Epikur (341–270

p.n.e.) natomiast porównywał filozofię do medycyny mówiąc, że nigdy nie jest za późno na zajęcie się filozofowaniem, ponieważ nigdy nie jest za późno na to, by troszczyć się o zdrowie własnej duszy. Z kolei rzymscy filozofowie przejęli ten motyw i uczynili go czymś w zasadzie oczywistym i nieodzownym w refleksji etycznej. Cycero (106–43 p.n.e.) w *Rozmowach tuskulańskich* poświęca w zasadzie całą księgę III i IV na rozważania o terapeutycznej mocy filozofii, a w szóstym rozdziale księgi III wprost nazywa filozofię *animi medicina*. Porównuje też namiętności do chorób, a ćwiczenia filozoficzne do środków leczniczych stosowanych na podstawie odpowiedniej diagnozy problemu (Stróżyński M., 2014, s. 15–17). Zatem katharsis jest w ćwiczeniach duchowych.

Medyczną *strukturę* filozofii świetnie ilustruje precyzyjna koncepcja relacji teorii i diagnozy do terapii według Klemensa Aleksandryjskiego (150–212 n.e.): „Leczenie zaś zarozumiałstwa, tak jak wszelkiego schorzenia składa się z trzech elementów: poznanie przyczyny, poznanie tego, jak ją usunąć oraz, po trzecie, ćwiczenie duszy...” (Stróżyński M., 2014, s. 18). Tak rozumianą strukturę widać już na przykład u Parmenidesa (540–470 p.n.e.) i Heraklita (540–480 p.n.e.), którzy twierdzą, że większość ludzi żyje w iluzji, we śnie, pozbawiona kontaktu z prawdziwą naturą rzeczywistości. Podobnie Platon sugeruje, że ludzkość znajduje się w stanie patologicznym, z którego wyzwolić ją może tylko filozofia. Ten moment pierwotnej diagnozy egzystencji, w której mówiąc kolokwialnie, „coś jest nie tak”, stanowi punkt wyjścia etycznych modeli terapeutycznych. Na jakiej jednak podstawie można uznać coś za zaburzone? Otóż tylko poprzez odniesienie do obiektywnej miary, do jakiegoś teoretycznego stanu idealnego. Innymi słowy – omawiamy dalej spostrzeżenia Stróżyńskiego – żeby móc rozpoznać, co z człowiekiem „jest nie tak”, trzeba mieć jasną koncepcję tego, jak powinno być. Stąd antyczne modele terapeutyczne opierają się wszystkie na pojęciu natury ludzkiej rozumianej jako stan idealny, którą wiążą silnie z powszechną naturą rzeczywistości na zasadzie korespondencji mikrokosmosu i makrokosmosu (Stróżyński M., 2014, s. 18–20).

Wartość terapeutyczna wypowiedzi filozoficznej zasada się więc tutaj na możliwości leczenia duszy czytelnika przy pomocy ćwiczeń duchowych, a więc tego, co jest istotą etapu „katharsis” w biblioterapii. Rezultatem takiego zabiegu interpretacyjnego jest sformułowanie przez filozofów tych prawd o człowieku i świecie, które poprzez metafory medyczne reprezentują wartość terapeutyczną filozofii. Są to pewne prawdy etyczne, do których uwewnętrznienia czytelnik musi dojść przez ćwiczenia duchowe, a więc autopsychoterapię, aby osiągnąć katharsis, czyli wyleczenie swojej duszy od niepożądanych namiętności i złych skłonności.

1.4. Krótkie podsumowanie

Zarówno Stanisław Siek, jak i Lech Ostasz oraz Mateusz Stróżyński przekonują nas w swoich książkach, że wiele możemy się nauczyć i skorzystać, kiedy zapoznamy się z tym, co ma do zaoferowania terapeutyczna struktura filozofii. Oparłszy się na zna-

nych dziełach klasyków filozofii (głównie starożytnych) oraz na pracach stosunkowo mało popularnych, znanych być może jedynie naukowcom, przygotowali książki, które – zwłaszcza w przypadku Mateusza Stróżyńskiego – same mogą stać się klasykami w dziedzinie filozofii jako terapii, szczególnie jeśli chodzi o zamierzony przez autorów cel – popularyzacji psychoterapii filozoficznej.

Jako narzędzie dydaktyczne książki te powinny wzbudzić wśród biblioterapeutów nie tylko zainteresowanie, lecz także chęć wzbogacenia swoich warsztatów biblioterapeutycznych o przedstawione tam metody terapii, tym bardziej, że etapy procesu terapeutycznego są niemalże tożsame.

2. Ćwiczenia duchowe a terapia

Duchowość ćwiczeń łączy się ściśle z ich terapeutycznością. Lecz samo słowo „duchowość” nie jest wcale takie oczywiste. Jak pisze Pierre Hadot (1922–2010) w książce, pt.: *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, wyrażenie „duchowy” jest dla współczesnego czytelnika trochę mylące. Ale inne przymiotniki czy możliwe określenia, np. „psychiczny”, „moralny”, „etyczny”, „intelektualny”, „myśl”, „dusza” – nie obejmują wszystkich aspektów rzeczywistości takich ćwiczeń, są zbyt wąskie. W istocie ćwiczenia te są równoważne przekształcaniu widzenia świata i metamorfozie osobowości. Słowo „duchowy” pozwala je pojmować nie tylko jako dzieło myśli, lecz całej psychiki jednostki, nade wszystko zaś ukazuje właściwe wymiary tych ćwiczeń (Hadot P., 2003, s. 10–11).

Praktyka ćwiczeń duchowych i termin łaciński *exercitium spirituale* zaświadczone są już w antyku, np. u stoików. Według badaczy problemu (Hadot P., 2003, s. 33–34), praktykę ćwiczeń duchowych w świadomości Zachodu zaszczylił Sokrates (470–399 p.n.e.). Jego misja polegała na zachęcaniu współczesnych do badania swej świadomości, do z troszczenia się o swoje postępy wewnętrzne. Wezwanie to rozbrzmiało w pewnym gatunku dialogu, tj. sokratycznym, który znamy z pism Platona. Dialog sokratyczny ukazuje się jako wykonywane wspólne ćwiczenie duchowe, zachęcające do wewnętrznego ćwiczenia duchowego, do badania świadomości, do sławnego „poznaj samego siebie”. Dialog to przewodnik myśli, której marszrutę wytycza stale zachowywana harmonia pomiędzy pytającym a odpowiadającym. Liczy się nie rozwiązanie szczegółowego problemu, lecz przebyta w celu jego osiągnięcia droga, na której rozmówca, czytelnik formują swą myśl, czynią ją bardziej sposobną do tego, by dzięki niej odkryć prawdę. Zatem przede wszystkim prowadzi rozmówcę i czytelnika dyskretnie, ale skutecznie, do konwersji, przemiany (dialog chce raczej formować, niż informować). Sokrates mistrz dialogu z innymi, wydaje się też mistrzem dialogu ze sobą, medytacji, a więc mistrzem w praktyce ćwiczeń duchowych na długo przed Ignacym Loyolą (XVI w.), autorem słynnych, chrześcijańskich *Ćwiczeń duchownych* (Loyola I., 1996).

2.1. Pojęcie ćwiczeń duchowych w tradycji filozoficznej

Wspomniani stoicy deklarowali wprost, że dla nich filozofia jest „ćwiczeniem”. Stąd filozofia przedstawiona jest jako proces ciągłego leczenia, zajmującego całe życie. Z ich punktu widzenia filozofia nie polega na nauczaniu oderwanej teorii, ani tym bardziej na egzegezie tekstów, ale na sztuce życia, na określonej postawie. Akt filozoficzny to akt postępu, który sprawia, że bardziej jesteśmy, który czyni nas lepszymi. Innymi słowy filozofia osiąga swoje terapeutyczne cele wpływając na wewnętrzny proces wartościowania rzeczywistości i oceny trafności pojawiających się zjawisk. Jest to dokonująca się nieustannie konwersja, przemiana, powodująca przewrót w całym życiu, zmieniając byt każdego, który jej się podda. Pozwala zatem przejść ze stanu życia nieautentycznego, przyćmionego nieświadomością, nękanego troską, do stanu życia autentycznego, w którym człowiek osiąga samoświadomość, precyzyjne widzenie świata, wewnętrzny spokój i wolność. Cel ćwiczeń duchowych – jako filozoficznej metody terapeutycznej – wiąże się zatem z gruntownym przekształceniem sposobu postrzegania i sposobu bycia jednostki (Hadot P., 2003, s. 12–13). Jakież to bliskie etapom procesu biblioterapeutycznego!

Teoretyczne uzasadnienie konieczności konwersji pochodzi u stoików z: 1) pojęcia natury, która zawsze zwycięża i nie zależy od nas, ale której jesteśmy częścią; 2) dobra, które zawsze można osiągnąć; 3) zła, którego zawsze można uniknąć, oba ostatnie, jako dobro i zło moralne, są zależne wyłącznie i koniecznie od 4) ludzkiej wolności. Reszta, czyli to, co nie zależy od nas, pochodzi powiązań przyczynowo-skutkowych. To właśnie dziedzina natury. Mamy więc do czynienia – jak pisze P. Hadot – z całkowitym odwróceniem zwykłego sposobu widzenia rzeczy. Przechodzi się od „ludzkiego” widzenia rzeczywistości – takiego, w którym wartości zależą od namiętności – do „naturalnego” widzenia rzeczy, które stawia każde zdarzenie w wymiarze natury powszechnej, czyli w harmonijnym współżyciu z całością. Ta zmiana optyki jest trudna i koniecznie wymaga stopniowego przekształcania wewnętrznego. To właśnie stanowi zadanie ćwiczeń duchowych (Hadot P., 2003, s. 14–15).

Klasyfikacja metod i technik stoickich ćwiczeń duchowych układa się w następujące grupy, które przedstawił P. Hadot. Obejmuje najpierw *uwagę*, potem *medytacje* i „*wspomnienie tego, co dobre*”, dalej ćwiczenia bardziej intelektualne, mianowicie *lekturę*, *sluchanie*, *poszukiwanie*, *badanie pogłębione*, wreszcie ćwiczenia najaktywniejsze, praktyczne: *panowanie nad sobą*, *spełnianie obowiązków*, *obojętność na rzeczy obojętne* (Hadot P., 2003, s. 16–17).

Ćwiczenie uwagi – to zasadnicza postawa duchowa stoika. To ciągła czujność i obecność ducha, stale rozbudzona samoświadomość, stałe napięcie ducha. Dzięki czujności ducha podstawowa reguła życia, czyli rozróżnienie tego, co od nas zależy, i tego, co nie zależy, jest zawsze „pod ręką”. Można również określić ową czujność jako skupienie się na chwili obecnej. Ta uwaga skierowana na chwilę bieżącą jest pewnego ro-

dzaju tajemnicą ćwiczeń duchowych. Uwalnia ona od namiętności, zawsze wywołanej przez przeszłość albo przyszłość, te zaś od nas nie zależą; ułatwia czujność, skupiając się na chwili obecnej (Hadot P., 2003, s. 17–18).

Ćwiczenie medytacji – dąży do zapanowania nad mową wewnętrzną. Przez dialog z samym sobą, a także przez pisanie, ten, kto chce czynić postępy, stara się „prowadzić myśli po porządku” i osiągnąć w ten sposób całkowite przekształcenie swojego widzenia świata, swojego stanu wewnętrznego, a także swego zewnętrznego zachowania. Ta metoda ukazuje wielką znajomość leczniczej mocy słowa. W stoicyzmie istotne jest, aby ćwiczących wyposażyć w zasadę podstawową, prostą i jasną, zawierającą się w kilku słowach, np. w maksymach, po to, aby dawała się zastosować z niezawodnością i trwałością odruchu. To właśnie ćwiczenie medytacji pozwala być gotowym na chwilę, gdy wyłoni się okoliczność nieoczekiwana, może dramatyczna (Hadot P., 2003, s. 21–22).

Ćwiczenie lektury, słuchania, poszukiwania, pogłębione badania – związane z ćwiczeniem medytacji i utrwalaniem w pamięci, a więc lekturą sentencji filozofów lub poetów, krótkich opowiadań. Lektura może być eksplikacją tekstów filozoficznych, dzieł redagowanych przez mistrzów szkoły; da się ją uprawiać – czy to wprost, czy przez słuchanie – w ramach nauczania filozofii przez profesora. *Poszukiwanie i pogłębione badanie* staną się zatem wykorzystywaniem owego nauczania, np. w egzegezie (Hadot P., 2003, s.23).

Ćwiczenia praktyczne: panowanie nad sobą, spełnianie obowiązków, obojętność na rzeczy obojętne – są obliczone na wytwarzanie dobrych nawyków, starając się wyzbyć, np. nieuporządkowanych namiętności. W ćwiczeniach tych zalecana jest prosta zasada: zacząć od rzeczy najłatwiejszych, by pomału zyskiwać nawyki trwale i solidne (Hadot P., 2003, s.23–24).

Dla stoików – jak pisze Pierre Hadot – filozofowanie jest więc ćwiczeniem się w „życiu”, tj. życiu świadomym i swobodnym.: żyć świadomie to przekraczać granice jednostkowości, by móc uznać się za część „kosmosu” ożywioną przez rozum; żyć swobodnie to wyrzec się pragnienia tego, co od nas nie zależy i co się nam wymyka, po to, by przywiązywać się do tego tylko, co od nas zależy. Oto zgodne z rozumem prawe działanie. Rozumie się, że filozofia taka jak stoicyzm, wymagająca czujności, energii, natężenia duszy, polega przede wszystkim na ćwiczeniach duchowych (Hadot P., 2003, s.24).

Pora na dygresję biblioterapeutyczną. Analogie z procesem biblioterapeutycznym, jak już wspomniano, nasuwają się same, zwłaszcza z etapem „wglądu” – jako odkrywaniem i pogłębianiem wewnętrznego świata czytelnika w kontakcie z dziełem. W tym kontekście klasyfikacja ćwiczeń może być przydatna przede wszystkim w autobioterapii.

Z kolei w neoplatonizmie, głównie u Plotyna w jego *Enneadach*, uzdrowienie można było uzyskać przez kontemplację. Podobnie jednak jak u stoika Marka Aureliusza, tak i u Plotyna relacja mikrokosmosu do makrokosmosu jest fundamentem antropologii. Plotyn rozumie więc rzeczywistość w sposób hierarchiczny: składa się ona z samoistnych hipostaz (bytów). Hipostazy z jednej strony stanowią obiektywnie istniejące, konstytuują-

ce rzeczywistość wymiary bytu, makrokosmiczne dziedziny istnienia i energii; z drugiej strony, posiadają one też podmiotowość w sensie poznania i woli oraz świadomość. Między hipostazami istnieje tendencja do zlewania ze sobą sąsiadujących warstw bytu, np. Intelaktu z Jednym czy Duszy z Intelaktem. Wtedy bardziej przypominają one zhierarchizowane i przenikające się pola energetyczne niż wyraźnie wyodrębnione byty, a – w pewnym sensie – można by nawet ująć całą rzeczywistość jako Jedno, wyłaniające z siebie Intelakt i Duszę jako swoje aspekty czy energie (Stróżyński M., 2014, s. 90–91).

Najdoskonalszym bytem jest Absolut, jest źródłem wszystkiego co istnieje. Z Absolutu emanują inne postacie bytu, ale coraz mniej doskonałe, coraz mniej posiadającej jedności, coraz bardziej zależne. Postacie te to według Plotyna właśnie hipostazy, których jest trzy: duch (świat idealny), dusza (świat psychiczny) i materia (siła twórcza na wyczerpaniu). Materia stanowi kres procesu emanacyjnego (Tatarkiewicz W., 1978, s. 167).

Indywidualny upadek (grzech) możliwy jest wtedy, gdy nastąpi poddanie się przez ludzkie Ja naturalnemu ruchowi zstępowania hipostaz, które pociąga za sobą zapomnienie i oderwanie się od wyższych energii obecnych w ludzkiej osobie, a przez to – utratę kontaktu z wyższymi warstwami bytu (Stróżyński M., 2014, s. 97). Tym co uzdrowi człowieka – zdaniem Plotyna – jest pełna aktualizacja wyższych, duchowych energii ludzkiej osoby, z którymi Ja utraciło kontakt. Ponieważ aktualizacja jest niczym innym jak intuicyjną kontemplacją prawdy, zarówno środkiem, jak i celem terapeutycznej filozofii jest osiągnięcie stanu kontemplacji. Istotą sprawy jest jednak to, że nie wystarczy ćwiczącego pouczyć o tym, że jego Ja wykracza poza zmysłowo-afektywne doświadczenia, do których zawęził swoje życie, gdyż zrozumienie i przyjęcie takiej interpretacji rzeczywistości przez człowieka nie ma mocy leczniczej, a więc inaczej niż w stoicyzmie. Konieczne jest coś więcej – zaktualizowanie duchowych energii przez żywe doświadczenie poznawcze właśnie w kontemplacji. Istnieją trzy typy kontemplacji: 1) kosmiczna – czyli intuicyjne poznanie zmysłowego świata jako jednej, spójnej i żywej całości; 2) intelektualna – która stanowi kulminację i paradygmat filozoficznego poznania jako pełnego posiadania prawdy; 3) hipernoetyczna, najwyższa, w której następuje kontakt z Absolutem (Jednym), praktyczny cel filozofii. Zasadniczym wątkiem w myśli Plotyna jest przekonanie, że kontemplacja ma moc uzdrawiania, skoro jest równoznaczna z aktem wyższych warstw ludzkiej osoby. Dlatego P. Hadot podkreśla, że „dla Plotyna poznanie jest zawsze doświadczeniem, czy wręcz wewnętrzna metamorfozą”. Zrozumienie albo żywa, przenikająca całą osobę świadomość tego, kim się jest, spowodowała uznanie terapeutycznego wymiaru filozofii Plotyna za „religijny”, czyli taki, który skupia się na losie indywidualnej duszy (Stróżyński M., 2014, s.105–115).

Najbardziej fundamentalna różnica między Jednym (Absolutem) Plotyna a chrześcijańskim Bogiem Augustyna to nie tyle subtelne metafizyczne właściwości procesu, w którym z absolutnej Zasady powstaje świat, ani też to, że najwyższy Byt jest obdarzony poznaniem i wolą, ale wyrastająca z tradycji biblijnej wiara w to, że Bóg jest aktyw-

nie zainteresowany ludźmi i ich losem oraz, przede wszystkim, że istnieje możliwość nawiązania relacji miłości między człowiekiem i Bogiem. Należy więc różnicę między teologią Augustyna i Plotyna szukać raczej w fakcie, że Bóg Augustyna jest osobą. Szczególnie istotne – z punktu widzenia niniejszych rozważań – jest to, że Augustyn w swoim dziele, pt.: *Wyznania*, określa Boga lub Jego Wcielone Słowo metaforycznym mianem Boskiego Lekarza (*Christus Medicus*), który jedyny może uleczyć chorą naturę ludzką, pogrążoną w śmierci i zniewoloną przez grzech. W *Wyznaniach* wiele jest miejsc, w których Chrystus porównany jest do lekarza lub do lekarstwa – *medicina* (Stróżyński M., 2014, s.157–168; Czernianin W., 2008, s.81).

Ze względu na terapeutyczny charakter tego dzieła, Chrystus jako lekarz i lekarstwo umiejscowiony jest w kontekście przemyślanej diagnozy grzechu jako choroby i śmierci oraz wynikających z tej diagnozy środków zaradczych. Z perspektywy filozoficznej bowiem nie wystarczy odwołać się do ewangelicznego obrazu Chrystusa leczącego choroby ciała i duszy, lecz trzeba także uzasadnić rozumowo, w jaki sposób Wcielone Słowo może wyleczyć chorego człowieka. I tutaj strategia Augustyna nie odbiega od tej, którą analizować można w tekstach Marka Aureliusza, tj. *Rozmyślaniach*, i Plotyna w *Enneadach*. Na przykład antidotum, jakie Augustyn proponuje na truciznę pychy, jest pokora, która staje się pierwszym i zasadniczym fundamentem zdrowia egzystencjalnego, podobnie jak pierwszym momentem choroby duszy jest pycha. Uzdrawianie człowieka to nawracanie (*conversio*) (Stróżyński M., 2014, s.168–169).

Wejście w relację Ja-Ty wobec Stwórcy można rozumieć jako efekt działania pokory w jej pierwszym przejawie – czyli poznania, że dusza nie jest Bogiem i że jest od niego zależna w swym istnieniu, życiu i działaniu. Choć modlitwę w najszerszym znaczeniu można rozumieć jako nawiązanie i podtrzymywanie relacji z Bogiem poprzez wiarę i miłość, to ma ona też swoje konkretne ekspresje, które stanowią różnego rodzaju ćwiczenia duchowe i formy. Augustyn rozbudowuje specyficzną jej postać: *confessio* – jako esencję modlitwy, ma ona trzy formy: *confessio peccati*, *fidei* oraz *laudis*. Przy czym słowa nie są istotą modlitwy, a jedynie jej narzędziem, gdyż już samo niezadowolenie z powodu grzechu jest modlitwą, milczącym jękiem, którym to sam Duch Święty modli się w człowieku. Podobnie, pokorne rozpoznanie dobra w człowieku jest wysławianiem Pana. Przykładem tak skonstruowanej *confessio* jest medytacja (Stróżyński M., 2014, s.204–205).

Augustyn umiejscawia modlitwę w kontekście terapeutycznej filozofii. Grzechy nazywa ranami duszy, a stan grzechu – chorobą; modlitwa jest odsłanianiem Bogu ran, żeby on – jako Lekarz – mógł je uleczyć. Jeśli chodzi o powiązanie formy *Wyznań* z ich funkcją terapeutyczną, pełnią ją za pośrednictwem ćwiczeń duchowych, to fakt, iż dzieło to miało na celu wpływać na czytelnika i wywołać w nim duchową przemianę, zaświadczone jest przez samego Augustyna, który pisze, że jego celem jest poruszenie czytelników i wzbudzenie w nich wiary i miłości do Boga (Stróżyński M., 2014,

s.184–185). Między innymi te same cele stawiał Ignacy Loyola pisząc swoje *Ćwiczenia duchowne*, w których na nowo odkrył metodę medytacji, a to dzięki szesnastowiecznemu odrodzeniu studiów nad retoryką antyczną. W ten sposób Loyola mógł w samej tradycji chrześcijańskiej znaleźć metodę swych *Ćwiczeń*. Arcyważny dla zrozumienia omawianego zjawiska jest fakt, że cały odłam tradycji chrześcijańskiej przedstawia chrześcijaństwo jako filozofię. Zdaniem apologetów chrześcijaństwa filozofom greckim dostępne były tylko części Logosu, podczas gdy chrześcijanie rozporządzają Logosem jako takim, wcielonym w Jezusie Chrystusie. Jeśli filozofować to żyć zgodnie z prawem Rozumu, to chrześcijanie filozofują, ponieważ żyją zgodnie z prawem boskiego Logosu (Hadot P., 2003, s. 72–73).

2.2. Podsumowanie

W podsumowaniu należy stwierdzić, iż to prawda, że chrześcijańskie ćwiczenie duchowe nabiera nowego sensu ze względu na specyficzny charakter chrześcijańskiego życia duchowego. Lecz, gdy się dla określenia ćwiczeń filozoficznych starożytności mówi o zwykłym „ćwiczeniu moralnym”, to neguje się wagę i znaczenie tego zjawiska. Jak wyżej przedstawiono, ćwiczenia takie pragną dokonać przekształcenia wizji świata i przemienienia bytu. Mają więc walor nie tylko moralny, ale i egzystencjalny. Nie idzie tu o zbiór przepisów dobrego zachowania, lecz o sposób bycia w najdonioślejszym tego słowa znaczeniu. Tak oto miano ćwiczeń duchowych okazuje się najtrafniejsze, bo podkreśla, że mowa jest o ćwiczeniach angażujących całość ducha (Hadot P., 2003, s.70–71).

Współcześnie, jakby wagę ćwiczeń duchowych podkreślił Erich Fromm (1900–1980), pisząc o konieczności przemiany duchowej człowieka w swojej słynnej książce, pt.: *Mieć czy być?*, w przeciwnym razie grozi nam katastrofa, nie tylko ekonomiczna: „Potrzeba głębokiej przemiany człowieka jest rezultatem nie tylko nakazów etycznych czy religijnych ani wyłącznie wymaganiem psychologicznym wynikającym z patogennej natury naszego obecnego charakteru społecznego, lecz również zwykłego przetrwania ludzkiej rasy. Prawe życie nie polega już jedynie na spełnianiu norm etycznych lub religijnych. Po raz pierwszy w historii samo istnienie ludzkiej rasy zależy od radykalnej odmiany ludzkiego serca” (Fromm E., 1999, s. 47).

3. Fenomenologia jako terapia

Przeświadczenie o chorobie ludzkiego ducha, jaką jest kryzys współczesnego europejskiego człowieka, jest obecne w fenomenologii, wzywającej każde filozofującą Ja do dokonania refleksji nad sobą samym jako podmiotem świata doświadczenia – i właśnie tej refleksji można przypisać funkcję terapeutyczną. W języku inicjatora fenomenologii, Edmunda Husserla (1859–1938), kryzys, a ściślej: anonimowość, w której ma źródło kryzys, można przezwyciężyć (Łaciak P., 2012).

Fenomenologia to termin wywodzący się od dwóch greckich wyrazów: fenomen (zjawisko) i logos (słowo, nauka), czyli nauka o zjawiskach. Miała być nauką tylko stwierdzającą to, co oczywiste. Ponadto miała badać nie zjawiska w konkretnym ukształtowaniu, lecz tylko ich istotę, czyli jakie ma właściwości. Zamierzeniem jej było ustalić, co w naszej świadomości jest bezpośrednio dane, i wyodrębnić od tego, co jest konstrukcją umysłu. W ten sposób wydzielone będzie to wszystko co oczywiste: bo oczywistym może być jedynie to, co bezpośrednio dane. Ale co jest nam naprawdę dane i oczywiste? Niektórzy filozofowie stali na stanowisku, że tylko wrażenia zmysłowe. Fenomenologowie twierdzili zaś, że w spostrzeżeniach zmysłowych dane są nie tylko poszczególne rzeczy, ale także i przede wszystkim „stany rzeczy”. Te stany rzeczy, jako ich własności (realne i idealne, jednorazowe i stałe) oraz stosunki, bywają przedmiotem naszych aktów poznawczych, a także uczuć i pragnień (Tatarkiewicz W., 1978, III, s. 217–218).

Tak rozumiane akty poznawcze, w przypadku dzieł sztuki, także literackiej, wzbudzają przeżycie estetyczne, które odgrywa kluczową rolę w procesie biblioterapii. Pojęcie przeżycia estetycznego obok własnej teorii literatury, należy do głównych zagadnień estetyki opisowej Romana Ingardena (1893–1970), ucznia Husserla i jednego z głównych przedstawicieli fenomenologii. Jego podstawową myślą o przeżyciu estetycznym było to, że jest ono złożone i wielofazowe, a rozwijając się w czasie, przechodzi szereg etapów o różnym charakterze, tj. w jednym sprawdza się teoria postawy aktywnej, emocjonalnej, a w innym biernej kontemplacji. (Czernianin W., 2008, II, s. 61).

Ingarden w swojej filozofii literatury skoncentrował uwagę badawczą na samym utworze, odróżnił od niego, jako tworu schematycznego, jego konkretyzacje polegające na swoistym rekonstruowaniu w procesie lektury miejsc niedookreślenia właściwych struktur danego dzieła. Innymi słowy, czytelnik nie tylko poddaje się sugestiom czytanego dzieła, ale niejako dopełnia je w lekturze własnymi treściami uczuciowymi, nasycza je pobudzonymi przez lekturę doznaniem, wprowadza jak gdyby w jego obręb świat własnych przeżyć. Wszystkie one mają charakter złożony, tzn. na przykład wzruszenia estetyczne mogą łączyć się ze wzruszeniami innego rodzaju: religijnymi, patriotycznymi, erotycznymi itp. Dzieło traci w ten sposób swój schematyczny charakter i może zyskać, np. terapeutyczny, co jest nie bez znaczenia w biblioterapii (Czernianin W., 2008, II, s. 65; Ingarden R., 1947, s. 66).

Takie fenomenologiczne postrzeganie procesu lekturowego i sytuowanie go obok procesu terapeutycznego zainteresowało niektórych teoretyków biblioterapii, którzy w swoich pracach poświęcili temu zagadnieniu wiele uwagi. Na przykład uczona z Brazylii, prof. Clarice Fortkamp Caldin z Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), w książce, pt.: *Biblioterapia: um cuidado com o ser*; m.in. w rozdziale zatytułowanym *Leitura e terapia*, w sposób obszerny i interesujący analizuje w kontekście terapeutycznym fenomenologię percepcji, a właściwie zachowań percepcyjnych, przedstawioną przez M. Merleau-Ponty (1908–1961), wybitnego francuskiego fenomenologa, który

percepcję i skorelowaną z nią ekspresję uznawał za najbardziej źródłowe doświadczenie, dostarczające także – zdaniem autorki – klucza do rozumienia niektórych problemów odbioru dzieła literackiego i czytelniczej terapii (Caldin C. F., 2010, s. 63; Merleau-Ponty M., 2001). W ogóle trzeba zaznaczyć, że fenomenologia w badaniach literackich jest ugruntowanym kierunkiem we współczesnej nauce o literaturze, podejmującym właśnie metody i problemy fenomenologii.

Kolejnym takim problemem, ważnym także w biblioterapii, jest pojęcie prawdy w dziele literackim, którego naświetlenie możemy znaleźć u Ingardena w pracy, pt.: *O tak zwanej „prawdzie” w literaturze* (Ingarden R., 1947, s. 117). W biblioterapii, jak wiadomo, podstawowym warunkiem uzdrawiającego oddziaływania za pomocą słów jest prawda, zgodność brzmienia symbolu słownego z jego znaczeniem. W literaturze biblioterapeutycznej chodzi o prawdę psychologiczną postaci, prawdę historyczną i społeczną sytuacji, mniej o prawdopodobieństwo zdarzeń, gdyż w tym zakresie fantazja i wyobraźnia nie stawia granic (Kozakiewicz W., Brzózka B., 1984, s.60). Jest to bliskie fenomenologicznej postawie estetycznej, w jakiej może być postrzegana prawda w dziele literackim, mianowicie, że nie ma ona charakteru logicznego, poza poszczególnymi wypadkami nie podlega weryfikacji, z tej racji zdania występujące w dziele są z logicznego punktu widzenia quasi-sądami, czyli na pozór twierdzące. Są tak skonstruowane, jakby wyrażały sąd o rzeczywistości, w istocie jednak odnoszą się wyłącznie do przedmiotów przedstawianych w dziele. Według Ingardena, naczelną funkcją sztuki w ogóle, a sztuki literackiej w szczególności, jest pokazywanie pewnych możliwości i koniecznych związków między jakościowymi uposażeniami przedmiotów – w szczególności ludzi – a wartościami i poprzez działanie na życie wzruszeniowe człowieka umożliwienie mu obcowania bezpośredniego z wartościami. Przy czym wartości te mogą być bardzo różnorodne, a jakie w poszczególnych wypadkach, to zależy od zawartości dzieła sztuki (Ingarden R., 1947, s. 175). Dodajmy, jeżeli różnorodne, to także terapeutyczne!

Podsumowując stwierdzamy, że za pomocą fenomenologicznej metody do badania percepcji oraz dzieł literackich można przybliżyć filozoficznie zagadnienie terapeutycznego oddziaływania lektury na czytelnika, mianowicie przez ustalenie istotnych cech tegoż oddziaływania. Oczywiście, ta fenomenologia odbioru dzieła literackiego nie wyczerpuje fenomenologii jako terapii, stanowi jedynie jeden z jej aspektów przydatnych także w rozwiązywaniu zagadnień biblioterapeutycznych, dla których może stanowić teoretyczną podbudowę.

4. Zakończenie

Według filozofów antycznych zdrowie duszy, ściślej zdrowie psychiczne, zasadza się na prawym życiu. Prawe życie z kolei polega na spełnianiu norm etycznych lub/i religijnych. Choć brzmi to archaicznie, również we współczesnym nam świecie nie brak

odwołań do takich postaw, ponieważ epoka nasza potrzebuje duchowości, którą niszczy hedonizm nie dając obiecanego szczęścia: „nieograniczone zaspokojenie wszelkich pragnień nie sprzyja szczęśliwości, nie stanowi drogi do szczęścia czy choćby maksymalizacji przyjemności” (Fromm E., 1999, s. 37). Dlatego Fromm, we wspomnianej książce *Mieć czy być?*, wręcz zaleca powrót do etyki, nawet tej religijnej, bo egoizm niszczy wspólnotę społeczną. Mimo tych wezwań i apeli, szanse na konieczne przemiany ludzkie i społeczne są jednak znikome. Budowa nowego społeczeństwa możliwa jest jedynie wtedy, gdy stare motywacje zysku i władzy zastąpi się nowymi: byciem, dzieleniem się, zrozumieniem, gdy charakter merkantylny zastąpiony zostanie twórczym, kochającym charakterem, oraz gdy religię cybernetyczną zwycięży nowy, radykalnie humanistyczny duch (Fromm E., 1999, s. 294).

W rzeczy samej dla tych, którzy nie są w autentyczny sposób zakorzenieni w „być”, podstawową kwestią jest zagadnienie przemiany, konwersji właśnie na humanistyczną duchowość. Przy czym rozwój duchowy człowieka jest tu, tj. w filozofii jako terapii i w samej biblioterapii, wielką metaforą, ujmującą w szczególnie sposób rozmaite strony rozwoju świadomości, osobowości i działania terapeutycznego. Takie stany umysłu i działań człowieka, jak indywidualna i społeczna tożsamość, a także dylemat „mieć czy być”, są w niezwykle piękny sposób przedstawione w wierszu poety-filozofa, Cypriana Kamila Norwida, pt.: *Pielgrzym*:

„1

Nad stanami jest i s t a n ó w – s t a n ,
Jako wieża nad płaskie domy
Stercząca w chmury...

2

Wy myślicie, że i ja nie Pan,
Dlatego że dom mój ruchomy
Z wielbłądziej skóry...

3

Przecież ja – aż w nieba łonie trwam,
Gdy ono duszę mą porywa,
Jak piramidę!

4

Przecież i ja – ziemi tyle mam,
Ile jej stopa ma pokrywa,
Do pokąd idę!...”

(Norwid C.K., 1973, s.64–65).

Można tylko dodać, że kompozycja tego wiersza ustala w nim stosunek takich podstawowych dominant jak: metafora duchowości (strofa 1); metafora pielgrzymowania, a więc nie posiadania (strofa 2); metafora „być”, opisująca uniesienia duchowe (strofa 3); metafora „mieć”, czyli posiadania specyficznie rozumianej własności. Widać, że układają się one nie tyle w pewną hierarchię, co raczej harmonię między „duchowością” a „materialnością, między „być” a „mieć”. Ta korelacja staje się też ośrodkiem kompozycyjnym utworu, inne czynniki są jej podporządkowane realizując mniej lub bardziej utajone koncepcje poznawcze.

Literatura

- Caldin C. F., (2010), *Biblioterapia: um cuidado com o ser*, Wyd. Porto de Ideios, Sao Paulo.
- Czernianin W., (2008), *O terapeutycznym wymiarze wiary religijnej w biblioterapii*, w: *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wyd. ATUT, Wrocław.
- Czernianin W., (2008, II), *Przeżycie estetyczne jako kluczowe pojęcie biblioterapii – na przykładzie poglądów Romana Ingardena*, w: *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wyd. ATUT, Wrocław.
- Frank J. D., Frank J. B., (2005), *Perswazja i uzdrawianie. Analiza porównawcza psychoterapii*, przeł. H. Grzegołowska-Klarkowska, Wyd. Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa.
- Fromm E., (1999), *Mieć czy być?*, przeł. J. Karłowski, słowo wstępne M. Chałubiński, Poznań 1999.
- Głombiowski K., Szwejkowska H., (1979), *Książka rękopiśmienna i biblioteka w starożytności i średniowieczu*, Warszawa.
- Hadot P., (2003), *Filozofia jako ćwiczenia duchowe*, przeł. P. Domański, Wyd. Fundacja Aletheia, Warszawa.
- Ingarden R., (1947), *Szkice z filozofii literatury*, Tom I, Spółdzielnia Wydawnicza „Polonista”, Łódź.
- Kozakiewicz W., Brzózka B., (1984), *Biblioteka szpitalna dla pacjentów. Poradnik*, Wyd. SBP, Warszawa.
- Krokiewicz A., (1960), *Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*, PWN, Warszawa.
- Loyola I., (1996), *Ćwiczenia duchowne*, Wyd. WAM, Księżyca Jezuiści, Kraków.
- Łaciak P., (2012), *Anonimowość jako granica poznania w fenomenologii Edmunda Husserla*, Katowice.
- McGinley Ph., (1997), *Podpatrując świętych*, z ang. Przeł. M. Kłós-Gwizdalska, Wyd. Świat Książki, Warszawa.
- Merleau-Ponty M. (2001), *Fenomenologia percepcji*, Przeł. M. Kowalska, J. Migasiński, Posłowioe j. Migasiński, Wyd. Fundacja Aletheia, Warszawa.

- Norwid C. K., (1973), *Pielgrzym*, w: *Pisma wierszem i prozą*, Wybrał i wstępem opatrzył J. W. Gomułicki, PIW, Warszawa.
- Paruzel-Czachura M., (2015), *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Wyd. GWP, Sopot.
- Przełęcki M., (1982), *Wartość poznawcza wypowiedzi literackich i filozoficznych*, w: *Wypowiedź literacka a wypowiedź filozoficzna*, studia pod red. M. Głowińskiego i J. Sławińskiego, Wyd. Ossolineum, Wrocław.
- Ostasz L., (2007), *O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki. Psychoterapia filozoficzna*, Wyd. Laterna, Krynica Morska.
- Siek S., (1985), *Autopsychoterapia*, Wyd. ATK, Warszawa.
- Stróżyński M., (2014), *Filozofia jako terapia w pismach Marka Aureliusza, Plotyna i Augustyna*, Wyd. Nauk. UAM, Poznań.
- Tatarkiewicz W., (1978), *Historia filozofii. Filozofia starożytna i średniowieczna*, Tom I, PWN, Warszawa.
- Tatarkiewicz W., 1978, III, *Historia filozofii. Filozofia starożytna i średniowieczna*, Tom III, PWN, Warszawa.
- Wellek R., Warren A., (1970), *Teoria literatury*, przekł. Pod. red. i z posł. M. Żurawskiego, PWN, Warszawa.

