

# ROZMOWY Z SAMYM SOBĄ

## ĆWICZENIA FILOZOFICZNE UKŁADAJĄCE W GŁOWIE

### SCENARIUSZ ZAJĘĆ

#### CEL:

Wprowadzenie w filozoficzne metody  
autorefleksji i pracy nad sobą

#### Cele operacyjne

- Uczeń posiada podstawowe informacje o arystotelesowskiej koncepcji cnót.
- Uczeń posiada podstawowe informacje o szkołach hellenistycznych.
- Uczeń potrafi zastosować wybrane metody starożytnej praktyki filozoficznej.
- Uczeń ma poczucie sprawczości i samodzielności myślenia.



**Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego**

**Metody pracy:** wykład, dyskusja, analiza tekstu, burza mózgów, praca w grupie

**Pomoce dydaktyczne:** notatnik, prezentacja multimedialna, lektura źródłowa



## Przebieg warsztatów

### 1. WPROWADZENIE W TEMAT

Filozofia jest szkołą dobrego życia poprzez wprowadzenie w praktyczne sposoby pracy nad sobą.

*Co więc może posłużyć za wsparcie, za ochronę w tym życiu? Jedną jedyną rzecz, filozofia. A polega ona na utrzymywaniu boga wewnętrznego wolnego od zwały i szkody.*

2

Marek Aureliusz, *Rozmyślania II*, 17, tłum. M. Reiter

### 2. ROZWINIĘCIE TEMATU

#### Część I (45 min)

#### ZADANIE 1

GDZIE I KIEDY UCZYMY SIĘ, JAK ŻYĆ DOBRZE I SZCZĘŚLIWIE?  
– BURZA MÓZGÓW

„Filozof wykorzystał wykształcenie filozofa, gdy widzimy go żyjącego tak, jak powinien żyć w człowiek”<sup>1</sup>.

„Rozbrojenie” czysto akademickiej wizji filozofii. Przejście od filozofii jako dyscypliny naukowej do filozofii jako sztuki życia. Prezentacja starożytnej filozofii uprawianej w szkołach i wymagającej określonego stylu życia.

<sup>1</sup> P. Hadot, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, Warszawa 2023, s. 200.

Prezentacja dociekań filozoficznych jako doświadczenia totalnego na przykładzie pitagorejczyków, Sokratesa lub szkół hellenistycznych<sup>2</sup>.

Filozofia rodzi się ze zdziwienia, ale aby móc takiego stanu doświadczyć, trzeba się najpierw zatrzymać, uspokoić, zastanowić, przyjmować rzeczywistość z większą uważnością. Filozofowie od zawsze widzieli taką potrzebę, a w czasach nadmiaru bodźców wydaje się ona szczególnie istotna.

*To stan bardzo znamieny dla filozofa: dziwić się. Nie ma innego początku filozofii, jak to właśnie<sup>3</sup>.*

*Bezmyślnym życiem żyć człowiekowi nie warto<sup>4</sup>.*

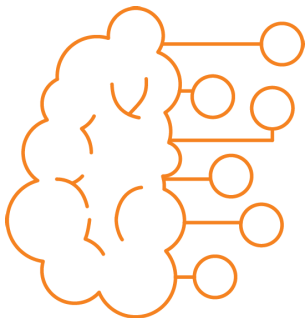
Poznanie prawdy jest też uwarunkowane naszą znajomością samych siebie i kondycją moralną (por. wymagania starożytnych szkół filozoficznych; Platon, *List VII*).

Maksyma „Poznaj samego siebie” (grecki: γνῶθι σεαυτόν, czyt. gnōthi seauton) – miała znajdować się na frontonie świątyni Apollina w Delfach. Można ją rozszerzyć o proponowane przez Sokratesa zalecenie: „Zatroszcz się o samego siebie<sup>5</sup>”.

3

## ZADANIE 2

### CZY ĆWICZENIA WOLI I INTELEKTU SĄ RÓWNIIE WAŻNE JAK ĆWICZENIA CIAŁA? – BURZA MÓZGÓW



*Możesz mi powiedzieć Sokratesie, czy cnoty [...] można się nauczyć, czy też nauczyć się jej nie można, ale ją ćwiczeniem można zdobyć? Czy też ani ćwiczeniem, ani nauką się jej nie zdobywa, tylko ona przysługuje ludziom z natury albo w innym jakimś sposobie?<sup>6</sup>*

<sup>2</sup> Można skorzystać z informacji zawartych np. w: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, Lublin 2003, s. 41–49, 109–131, 371–389, 393–419.

<sup>3</sup> Platon, *Tejtet*, w: *Dialogi*, t. II, tłum. W. Witwicki, Kęty 1999.

<sup>4</sup> Platon, *Obrona Sokratesa*, 38, tłum. W. Witwicki (różne wydania).

<sup>5</sup> Por. Platon, *Obrona Sokratesa*, 36c, tłum. W. Witwicki (różne wydania).

<sup>6</sup> Platon, *Menon*.

! Cnoty – aretologia Arystotelesa; rozróżnienie na cnoty dianoetyczne (intelektualne) i etyczne (moralne), zasada złotego środka<sup>7</sup>.

### ZADANIE 3

W GRUPACH (3–4-OSOBOWYCH) POROZMAWIAJCIE O CNOTACH.  
KTÓRE WARTO PIELĘGNOWAĆ?  
KTÓRE SĄ DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE?  
CZY SĄ CNOTAMI DIANOETYCZNYMI CZY ETYCZNYMI?  
JAK MOŻNE JE OSIĄGNAĆ?



Wybierz je z puli lub dodaj własne:

.....  
.....  
.....

*cierpliwość, dowcipność, hojność, łagodność, mądrość, męstwo, poczucie własnej wartości, pracowitość, prawdomówność, przyjaźń, rozsądek, słuszne oburzenie, sprawiedliwość, umiar, uprzejmość*

4

Podsumowanie ćwiczenia.

**Podsumowanie zajęć** (jeśli warsztat jest dzielony na dwie lekcje) – zachęta do pracy nad pozytywnymi nawykami prowadzącymi do cnót etycznych.

## Część II (45 min) Praktyczne filozofowanie

Przypomnienie podziału cnót (jeśli warsztat jest dzielony na dwie lekcje) i wprowadzenie do ćwiczeń duchowych/filozoficznych jako drogi do wewnętrznego spokoju.

! Prezentacja głównych założeń etyki stoickiej<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Można skorzystać z informacji zawartych np. w: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, Lublin 2003, s. 268–272.

<sup>8</sup> Można skorzystać z informacji zawartych np. w: G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, Lublin 2003, s. 393–419.

Rozmyślenia Marka Aureliusza jako przykład praktyki filozoficznej.

Rozmyślenia – „pisma etyczne przeznaczone dla samego siebie (*ta eis heauton*)”; „zbiór luźnych notatek (*hypomnemata*) i prywatnych przemyśleń”.

Przykłady:

*Niech ci wystarczą twe myśli, jeśli są dla ciebie zasadami życiowymi.*

Rozmyślenia II, 3, tłum. M. Reiter

*Wszędzie i zawsze zależy od ciebie czuć zbożnie upodobanie w obecnym splocie zdarzeń, zachowywać się sprawiedliwie wobec ludzi przed tobą obecnych, stosować do wewnętrznego wyobrażenia, jakie masz w tej chwili, reguły rozróżniania, by nie przenikało do ciebie nic, co nie jest obiektywne.*

Rozmyślenia VII, 54, tłum. M. Reiter

5

*Jaką sztukę uprawiasz? Sztukę bycia człowiekiem prawym. A jak ją uprawiać inaczej niż wychodząc od teorematów, które bądź to dotyczą Natury Wszystkiego, bądź swoistej człowiekowi struktury.*

Rozmyślenia XI, 5, tłum. M. Reiter

## ZADANIE 1

PO CO MAREK AURELIUSZ PISAŁ SWOJE ROZMYŚLANIA?  
CZY SĄ WSPÓŁCZESNE FORMY, KTÓRE SPEŁNIAJĄ TEN SAM CEL?  
– BURZA MÓZGÓW.

Marek Aureliusz przy pomocy dogmatów etycznych próbuje wprowadzić w sobie pewne postawy etyczne.

Rola ćwiczeń duchowych

Można odnaleźć podobieństwo między ćwiczeniami filozoficznymi a ćwiczeniami fizycznymi praktykowanymi w gimnazjonie – młodzieńcy trenowali umysł i ciało; nadawali im nowy kształt i moc.

*Dzięki ćwiczeniom powinno się osiągnąć mądrość, czyli stan całkowitego uwolnienia od namiętności, stan doskonałej jedności, poznania siebie i świata<sup>9</sup>.*

Prezentacja innych rodzajów ćwiczeń filozoficznych praktykowanych w starożytności<sup>10</sup>:

- uwaga (*prosoche*),
- badanie pogłębione,
- lektura/słuchanie,
- medytacja,
- panowanie nad sobą/obojętność na rzeczy obojętne,
- wspomnianie tego, co dobre.

Uwaga (*prosoche*) to podstawowa postawa wyróżniająca stoika, wyrażająca się w nieustannej czujności i obecności, „bycie obecnym” w każdej chwili i każdej czynności<sup>11</sup>.

Ćwiczenie medytacji pozwala nam się przygotować na niespodziewane i trudne sytuacje, wyobrazić je sobie i znaleźć najlepsze rozwiązanie, zanim się wydarzą.

*Rano sprawdzimy najpierw, co trzeba zrobić w ciągu dnia, i z góry ustalimy zasady, które zainspirują nasze działanie i będą nami kierować. Wieczorem rozliczymy się ze sobą ponownie, żeby sobie uświadomić popełnione błędy lub osiągnięte postępy<sup>12</sup>.*

Ćwiczenie medytacji ma nas prowadzić do wewnętrznej spójności i wolności wobec zewnętrznych wydarzeń.

Medytacja może przybrać formę:

- dialogu z samym sobą (także w formie pisanej),
- pamiętnika/notatek dla samego siebie.

Część tych ćwiczeń jest praktyką samą w sobie: czytanie, wspomnianie tego, co dobre, medytacja nad przeczytanym tekstem lub sytuacją, która nas spotyka; inne natomiast (uwaga, panowanie nad sobą) stanowią już pewną

<sup>9</sup> Por. tamże, s. 57.

<sup>10</sup> Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, Warszawa 2003, s. 12-30.

<sup>11</sup> Por. tamże, s. 17.

<sup>12</sup> Tamże, s. 20–21.

postawę, do której dochodzi się za pośrednictwem różnorodnych praktyk wymienionych wcześniej wprost lub niewspomnianych, ale zawierających się w nich: np. wewnętrznego dialogu, spisywania pamiętnika, przywoływania na myśl końca życia itp.

Lektura lub słuchanie odgrywają kluczową rolę w pracy nad sobą. Są niezbędną pożywką dla medytacji, pomagają wyznaczać właściwe cele.

Tyle mówi się o prawidłowej diecie. A czym karmimy naszą głowę? Czy są to rolki z mediów społecznościowych? Co jest naszym punktem odniesienia?

Filozofowie starożytni codziennie stawiali sobie przed oczami cele, do których dążyli. Przypominali o prawdziwej hierarchii wartości.

Praktyka codziennej lektury, medytacji, wdzięczności, analizy tego, co wymaga poprawy.

Wiele z tych praktyk jest tożsamyh z praktyką religijną (np. rachunek sumienia), ale stosowano je już wcześniej, bo odpowiadają naturalnym potrzebom człowieka do samodoskonalenia i życia zgodnie w mądrością.

7

Propozycja krótkiej codziennej lektury do medytacji: np. @praktykafilozoficzna (fanpage na portalu Facebook).

Cel filozofii rozumianej jako ćwiczenie duchowe:

- „Filozofować, to nie znaczy budować teorię abstrakcyjną, ale budować osobę ludzką”<sup>13</sup>.
- „Filozofia przedstawiała się jako metoda osiągnięcia niezależności, wolności wewnętrznej. (*autarkeia*), stanu, w którym własne «ja» zależy tylko od samego siebie”<sup>14</sup>.

Celem ćwiczeń jest więc większa świadomość, a tym samym niezależność od naszych własnych emocji (por. epikurejska praca z lękami czy stoickie opanowanie pragnień), opinii i oczekiwań innych, bardziej uważne i w konsekwencji mądrzejsze i szczęśliwsze życie. Im bardziej świat jest na zewnątrz (on-line), tym bardziej przydatne wydają się narzędzia pozwalające nam „wrócić do siebie”, do swojego wnętrza.

<sup>13</sup> P. Hadot, *Filozofia jako edukacja...*, dz. cyt., s. 206.

<sup>14</sup> Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie...*, dz. cyt., s.290.

## ZAD. 2

W GRUPACH (3–4-OSOBOWYCH) POROZMAWIAJCIE  
O ĆWICZENIACH FILOZOFICZNYCH.  
CZY KTÓREŚ Z NICH SZCZEGÓLNIIE WAM ODPOWIADA?  
JAK MOŻNA JE WDROŻYĆ W ŻYCIU? OD CZEGO ZACZAĆ?  
CZY SĄ JAKIEŚ NOWOCZESNE METODY LUB APLIKACJE,  
KTÓRE MOGĄ NAS WESPRZEĆ W TYCH PRAKTYKACH?



Prezentacja wniosków, dyskusja w klasie, podsumowanie.

## ZAD. 3

### SAMODZIELNA ANALIZA TEKSTÓW

Wybierz jeden z cytatów ze źródeł. Zastanów się, co dla Ciebie oznacza i jak mógłbyś „skorzystać z niego”, pamiętając o nim w ciągu dnia.



8

### PODSUMOWANIE

Filozofia starożytna proponuje całościowe spojrzenie na człowieka – wymaga ćwiczenia intelektu, woli i ciała. Oferuje narzędzie do samodzielnej pracy nad sobą, które wzmacnia samodzielne i krytyczne myślenie. Zachęca do znalezienia swojego ćwiczenia i praktykowania go.

### ZADANIE DO DOMU (DLA CHĘTNYCH)

Ułóż się w wygodnej pozycji (niech ciało wybierze) w cichym i bezpiecznym miejscu. Nie rób nic, co by nie służyło pozbyciu się fizycznego bólu lub rozdrażnienia psychicznego. Gdy to się uda, pozostań w takiej pozycji i stanie około półtorej godziny. Jeśli trzeba, dokonuj tylko delikatnych korekt<sup>15</sup>.

Celem jest doświadczenie *atarksi* – głębokiego spokoju; stanu przeciwnego ciągłemu zabieganiu czy umysłowej aktywności. Nic nie musisz, po prostu jesteś.



<sup>15</sup> Ćwiczenie zaczerpnięte z książki M. Fabjańskiego, *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020, s. 29.



## EWALUACJA

Ankieta ewaluacyjna

## BIBLIOGRAFIA

Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, Warszawa 2000.

Hadot P., *Ćwiczenie duchowe i filozofia starożytna*, Warszawa 2019.

Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, Warszawa 2003.

Hadot P., *Filozofia jako edukacja dorosłych*, Warszawa 2023.

Hadot P., *Twierdza wewnętrzna*, Kęty 2004.

Fabjański M., *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.

Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, Lublin 1996–1997.

Reale G., *Myśl starożytna*, Lublin 2003.

Thoreau H.D., *Walden, czyli życie w lesie*, tłum. H. Ciepłińska, Poznań 2010.

Wolska U., *Terapia filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, Warszawa 2020.



## ŹRÓDŁA

Jeśli jest prawdą, że filozofia grecka stworzyła podwaliny racjonalności, w której się odnajdujemy, to zawsze utrzymywała, że podmiot nie może mieć dostępu do prawdy, jeśli najpierw nie wykona nad sobą pewnej pracy, która pozwoli mu poznać prawdę. Związek między dostępem do prawdy a pracą nad sobą, jest istotny w myśli starożytnej i myśli estetycznej.



M. Foucault, w: P. Hadot, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, dz. cyt., s. 264.



Filozof nie uczy ludzi określonego zawodu, nie przygotowuje ich do określonej profesji, ale stara się przemienić ich wrażliwość, charakter, sposób patrzenia na świat czy odnoszenia się do innych ludzi.

10

P. Hadot, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, dz. cyt., s. 206.



Bo to tak jest: z bogów żaden nie filozofuje ani nie pragnie mądrości – oni ją mają; ani żadna inna istota mądrze nie filozofuje. Głupi też nie filozofuje i żaden z nich nie chce być mądry. Bo to właśnie całe nieszczęście w głupocie, że człowiek nie będąc ani pięknym i dobrym, ani mądrym, przecie uważa, że to mu wystarczy. Bo jeśli człowiek uważa, że mu czegoś nie brak, czyż będzie pragnął tego na czym mu, jego zdaniem, nie zbywa? Moja Diotymo – powiadam – a któż się w takim razie zajmuje filozofią, jeżeli mądry nie, a głupi także nie? To – powiada – nawet i dziecko zrozumie, że ci, którzy są czymś pośrednim między jednymi i drugimi. Do tych i Eros należy. Bo mądrość to rzecz niezaprzeczalnie piękna, a Eros to miłość tego, co piękne; przeto musi być miłośnikiem mądrości, filozofem, a filozofem będąc, pośrodku jest między mądrością a głupotą.

Platon, *Uczta* 203e–204c, tłum. W. Witwicki.



Jakaż mi się należy kara osobista czy grzywna, żem, lichy wie czemu, całe życie nie siedział cicho i nie dbał o to, o co się troszczy wielu: o pieniądze, o dom, o strategię, mowy na zgromadzeniach, urzędy, sprzysiężenia, obywatelskie spiski, bom się naprawdę za zbyt porządnego człowieka uważał na to, żeby tam pójść, a ostać się, i nie szedłem tam, gdzie bym się ani wam, ani sobie na nic nie przydał, tylko jak zwykły człowiek do każdego z osobna chodził świadczyć mu największe dobrodziejstwo, ja przynajmniej tak uważam; Tak szedłem i próbowałem każdego z was namawiać, żeby ani o żadną ze spraw swoich nie dbał prędzej, zanim dbać zacznie siebie samego, by się stał jak najlepszym i najmądrzejszym, ani się o sprawy państwa troszczył, zanim o państwie samym nie pomyśli, i żeby się o wszystko inne podobnym porządkiem starał, więc to mi się należy za to? Takiemu człowiekowi?

Platon, *Obrona Sokratesa* 36c, tłum. W. Witwicki.



Skoro tedy szczęście jest pewnym rodzajem działania duszy, zgodnym z nakazami doskonałej dzielności, należy zająć się dzielnością. Ta bowiem może pozwoli nam lepiej zrozumieć istotę szczęścia. (...) Zająć zaś potrzeba się dzielnością – rzecz jasna, że ludzką; rozważania nasze bowiem dotyczyły ludzkiego dobra najwyższego i szczęścia ludzkiego. Ludzką zaś dzielnością nazywamy działalność nie ciała, lecz duszy; a także i szczęście uważamy za działanie duszy.

Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, I.13; tłum. D. Gromska.



Dwa tedy są rodzaje dzielności, z których jeden stanowią zalety dianoetyczne, drugi zaś – zalety etyczne, czyli cnoty. Otóż zarówno powstanie, jak i rozwój zalet dianoetycznych jest przeważnie owocem nauki i dlatego wymagają one doświadczenia i czasu; [zalet] etycznych natomiast nabywa się dzięki przyzwyczajeniu, skutkiem czego i nazwa ich nieznacznie tylko odbiega od wyrazu „przyzwyczajenia”. Wynika stąd też, że żadna z cnot

nie jest nam z natury wrodzona; nic bowiem z tego, co jest wrodzone, nie daje się zmienić dzięki przyzwyczajeniu.

Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, II, 1; tłum. D. Gromska.



Dzielność musi zmierzać do owego właściwego środka jako do swego celu. A mam tu na myśli dzielność etyczną [tj. cnotę], ona bowiem dotyczy doznawania namiętności i postępowania, a w ich właśnie obrębie istnieje nadmiar, niedostatek i właściwy środek. I tak obawiać się, być odważnym, pożądać, gniewać się, litować się i w ogóle radować się i smucić się można i za mało, a w obu tych wypadkach niewłaściwie; doznawać zaś tych namiętności we właściwym czasie, z właściwych przyczyn, wobec właściwych osób, we właściwym celu i we właściwy sposób – to właśnie jest drogą zarówno środkową, jak i najlepszą, i to też jest istotną cechą dzielności etycznej; podobnie istnieje także nadmiar, niedostatek i środek w odniesieniu do postępowania. Otóż dzielność etyczna dotyczy doznawania namiętności i postępowania, w których nadmiar jest błędem, niedostatek – przedmiotem nagany, środek zaś pochwałą i czymś właściwym; jedno i drugie [tj. to, co jest przedmiotem pochwały, i to, co jest właściwe] zaś jest związane nierozłącznie z dzielnością etyczną. Jest tedy dzielność etyczna pewnego rodzaju umiarem, skoro zmierza do środka jako do swego celu.

12

Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, II, 6; tłum. D. Gromska.



Wszak cała nasza działalność zdąża do tego, aby się uwolnić od cierpienia i niepokoju. A gdy raz zdołamy to wszystko osiągnąć, wnet zniknie niepokój duszy, istota żywa nie odczuwa już bowiem potrzeby zabiegania o cokolwiek, czego by jej nie brakowało, ani też nie będzie szukać czego innego do dopełnienia dobra duszy i ciała<sup>16</sup>.

Epikur,

cytat za: Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*,  
tłum. K. Leśniak, Warszawa 2004, s. 654.



<sup>16</sup> Epikur, Diogenes, s. 646.

Ćwiczenie duchowe – ćwiczenie inteligencji, woli lub wyobraźni, które ma na celu zmianę albo naszego stosunku do świata, albo naszego sposobu życia, naszego postępowania, dobrowolna i osobista praktyka mająca na celu doprowadzenie do przemiany siebie.

P. Hadot, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, dz. cyt., s. 298.



Od chwili wstania z łóżka, zawczasu przemyśleć, w związku z różnymi czynnościami w ciągu dnia, czy lepiej żyć jak niewolnik swych namiętności, czy też użyć przeciw nim rozumu.

J. Marquardt w: P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 20–21.



Anestenesa pytano, jaką korzyść odniósł z filozofii: ten odpowiedział, że mogę sam z sobą rozmawiać.

Por. Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, dz. cyt., s. 314.



Konsekwentnie chodzi o koncentrację na teraźniejszości, praktykowanie patrzenia z góry (patrzenie na siebie lub sytuację, jakbyśmy byli w niebie) wejście w siebie, aby osiągnąć pewien stan duchowy.

P. Hadot, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, dz. cyt., s. 298.



Być filozofem to nie tyle oddać się wyrafinowanym rozmyśleniom, ile tak kochać mądrość, aby zgodnie z jej nakazami prowadzić życie proste, niezależne, wielkoduszne i ufne.

H.D. Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, tłum. H. Cieplińska, Poznań 2010, s. 36.