

**Marcin Fabjański**

# **Metafizyka dla neurotyka**

**Czym jest i czym mógłby być  
coaching filozoficzny?**



**UNIWERSYTET ŚLĄSKI**  
WYDAWNICTWO



### **Marcin Fabjański**

– filozof, założyciel Apenińskiej Szkoły Żywej Filozofii ([www.selfoff.com](http://www.selfoff.com)) oraz fundacji Nowa Obecność. Autor wielu książek, w tym wydanych po włosku, angielsku i niemiecku, artykułów oraz komiksu filozoficznego. Twórca metody dostrojenia do procesu życia. Wykłada na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach.

Metafizyka dla neurotyka  
Czym jest i czym mógłby być  
coaching filozoficzny?

Marcin Fabjański

Metafizyka dla neurotyka  
Czym jest i czym mógłby być  
coaching filozoficzny?

Seria  
Studia Philosophica Silesiensa (3)

Redaktor serii  
Dariusz Kubok

Recenzenci  
Andrzej Kapusta  
Przemysław Paczkowski

## Wprowadzenie: O czym ta książka?

Kiedy wyobrażam sobie czytelnika tej książki, to najpierw widzę studentkę lub studenta z kierunku: doradztwo filozoficzne i coaching na Uniwersytecie Śląskim, pierwszego takiego w Polsce, na którym wykładam. Stoi przede mną i mówi: Nie chcę słuchać technicznego języka poszczególnych szkół filozofii lub myślicieli. Ale nie chcę też, by moja praca z ludźmi ograniczała się do aplikowania im ćwiczeń coachingowych. Poproszę o życiową, praktyczną i skuteczną filozofię. Tylko bez spłyceń, dobrze? Mam nadzieję, że niniejszy zbiór tekstów (możliście większość z nich czytać w magazynie „Coaching”) odpowiada na te oczekiwania.

Widzę też czytelników-coachów, w tym doświadczonych, którym nieobce jest filozoficzne zadziwienie życiem i których nakręca do działania poszukiwanie jego sensu. Obok stoją ci, którzy chcieliby pomóc samym sobie, sięgając po filozofię, bo czują do tej dziedziny niewytłumaczalną miętę. A także ci, którzy lubią po prostu poczytać o filozofii i uruchomić swoją wyobraźnię, przeprowadzając czasem jakiś eksperyment: myślowy albo z życiem. Wreszcie ci, którzy podskórnie doznają, że pod powierzchnią tego, co nazywamy normalnym życiem, kryje się jakaś tajemnica.

To książka o coachingu i autocoachingu filozoficznym, młodej dziedzinie, która dopiero krzepnie. Jest zbyt smarkata, żebym próbował zamykać ją w jakiejś definicji. Zależy mi jednak na tym, by pokazać jej pewną cechę, dla mnie założycielską. Coaching filozoficzny tym różni się od wszystkich innych odmian coachingu, a także od większości psychoterapii, że nie boi się metafizyki ani etyki (o tym w rozdziale *Zapomniany metafizyczny plan istnienia*). Od filozofii, zwłaszcza żywej, jaką uprawiano w greckim i rzymskim antyku oraz – w tym samym czasie – w Indiach i Chinach, przejął odwagę pytania o rzeczy

fundamentalne: sens życia, ludzką skończoność, nasze miejsce w Kosmosie, źródła dobrego życia. A jeśli o to pyta, to nosi w sobie – jak każda dobra filozofia – silny impuls anarchii. Nie ma dla niego tabu. Nie klęka przed żadnym bogiem: czy byłby to bóg religii czy kapitalizmu. Business coach rzuci się bez pytania do usprawniania pracy korporacji, by zwiększyć jej zyski. Zrobi to chętnie, bo takie organizacje świetnie płacą. Coach filozoficzny zapyta najpierw o konsekwencje etyczne i ekologiczne takiej pomocy.

To nieoczywista postawa. Pewien znany polski psycholog biznesu powiedział mi kiedyś, że nie obchodzi go, czym się zajmuje jego klient. On pomaga każdej organizacji w optymalizacji zysku i każdemu człowiekowi w poprawie jakości życia. Akurat pracował dla firmy tytoniowej i bardzo chwalił jej kulturę korporacyjną, zwłaszcza troskę o pracowników. Moje pytanie *ad absurdum* – czy pomógłby w optymalizacji zysku mafii narkotykowej, która przecież też dba o swoich pracowników, zapewniając im pensję wielokrotnie przekraczającą średnią krajową, i opiekę nad ich rodzinami na wypadek, gdyby w godzinach pracy pożegnali się z życiem – nie przekonało go ani trochę. Nie myślcie, że go krytykuję. Chcę tylko powiedzieć, że wolność, jaką daje filozoficzny pakiet genów obecny w coachingu filozoficznym, ma swoją drugą stronę: odpowiedzialność moralną. Bez tej odpowiedzialności coaching filozoficzny staje się trywialną zabawą pojęciami.

Jeśli współczesne poradnictwo filozoficzne chce zachować ducha filozofii antycznej, musi być zaangażowane metafizycznie. Takie zaangażowanie oznacza m.in. uznanie za istotne praktyk medytacyjnych w filozofii, które stanowiły jej immanentną cechę w szkołach Wschodu, ale także w filozofii zachodniej, choćby stoickiej. Dlatego jest to też książka o medytacji. Pytam w niej o naturę coachingu filozoficznego (rozdział *Coaching to nie recepta na szczęście*), ale też pokazuję konkretne motywy terapeutyczne, które coach-filozof może wziąć z historii Wschodu (*Zabawy z Laozi*) lub Zachodu, choćby od Epikteta (*Co od nas zależy?*). Proponuję ćwiczenia (*Spójrz w siebie: Jak działa introspekcja?*) i pytam o specyfikę dzisiejszych czasów (*Schyłek normalności*). Diagnozuję niektóre niebezpieczeństwa naszego świata, takie jak uzależnienie od technologii cyfrowej (*Pożeracze bitów*), czy naiwność duchową (*Udawanie mądrości*). Daję uwagę zmysłom (*Ciało w czasach zarazy*) oraz przyrodzie (*Nauczanie drzew: Nie poprawisz swojego cienia*).

Centralnym motywem pozostaje dla mnie zawsze to, co – jak sądzę – powinno być najważniejszym przedmiotem starań coacha-filozofa: możliwość ludzkiego rozkwitania (*Reakcja budzenia*). I ten centralny motyw sprawia, że jest to książka dla każdego, kogo interesuje świadome życie. Bo jak doradzał Epikur w liście do Menoikeusa: „Niechaj

---

młodzieniec nie zaniedbuje filozofii, a i starzec niech się nie czuje niezdolny do dalszego jej rozwijania. Dla nikogo bowiem nie jest ani za wcześnie, ani za późno zacząć troszczyć się o zdrowie swej duszy. Kto zatem twierdzi, że pora do filozofowania jeszcze dla niego nie nadeszła, albo, że już minęła, podobny jest do tego, kto twierdzi, że pora do szczęścia jeszcze nie nadeszła albo, że już przeminęła”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 643.



## Indeks osobowy

- Adyashanti 42  
Aleksander Wielki 62  
Allen Woody 75, 76  
Ames Roger T. 120  
Anaksagoras 141  
Ariyadhammika 138  
Arrian Flawiusz 13, 23  
Arystoteles 12, 48–53, 72, 100, 103  
Augustyn, św. 85  
  
Benedykt z Nursji, św. 39  
Berkeley George 103  
Block Stanley 63  
Budda 18, 21, 25, 29, 35, 37, 49, 72,  
73, 84, 85, 129, 130, 132, 138–140  
  
Cocteau Jean 100  
Chopra Deepak 81  
Choyin Detong 141  
  
DeSalvo Louise 99  
Diogenes Laertios 18, 21  
Dögen 72  
  
Emerson Ralph Waldo 31, 131  
Ellroy James 101  
Epafrodyt 22–23  
Epiktet 6, 12, 13, 22–26, 29, 32, 35,  
37, 108  
Epikur 6, 12, 13, 66, 72, 73, 112, 154  
  
Fichte Johann Gottlieb 106, 107,  
121, 123–126  
Forman Robert 143–145  
  
Foucault Michel 53, 54  
Frankl Viktor 14, 72  
Freud Zygmunt 59, 101, 103  
  
Goldberg Natalie 99, 147  
Goleman Daniel 24, 131  
  
Hadot Pierre 11, 63, 84, 86  
Hall David L. 120  
Hanson Rick 149  
Horney Karen 110, 111  
Hume David 103–105  
  
Jäkel Frank 106  
James William 103, 143  
Jobs Steve 90  
Joyce James 91  
  
Kartezjusz 73, 103  
Katon Młodszy 12  
Kępiński Antoni 19, 20, 91, 92  
Kornfield Jack 144  
Kronski Jean 100  
Kuzminski Adrian 19, 20  
  
Laozi 6, 72, 111, 116–120  
Lee Dhammaro, ajahn 130  
Lewandowski Robert 88  
Locke John 103  
  
Malraux André 102  
Marek Aureliusz 12, 13, 35, 61, 62,  
65, 67, 84, 99, 102, 108–110, 123

- Marquez Gabriel Garcia 71, 72  
Mendius Richard 149  
Menoikous 6, 112  
Merleau-Ponty Maurice 30  
Michnikowski Wiesław 16  
Mill John Stuart 93, 94  
Miller Henry 100  
Montaigne Michel de 29, 99, 154  
Mun, ajahn 130
- Neron 12, 22  
Nietzsche Friedrich 39, 45, 46, 72,  
82, 92
- Oe Kenzaburo 100
- Pa Auk, sayadaw 115  
Pennebaker James 97, 98, 101  
Platon 12, 63, 103,  
Przybora Jeremi 16  
Pyrron 17–22
- Rosenberg Larry 73  
Ruan Bowen 108, 109
- Sartre Jean-Paul 112  
Schopenhauer Arthur 15, 57, 111,  
112  
Schreiber Cornell 106  
Seneka 12, 14, 44, 154  
Smith Greg 57  
Sokrates 11, 12, 15, 37, 59, 86  
Stanowski Krzysztof 83
- Tales z Miletu 114  
Tate, ajahn 130  
Thoreau Henry David 51  
Tolle Eckhart 145  
Tomasz z Akwinu, św. 72  
Tompkins Doug 89, 90  
Tracy Brian 60  
Twain Mark 47
- Unamuno Miguel de 74
- Wittgenstein Ludwig 131, 132  
Woolf Virginia 100, 101
- Zapała Rafał 74

Marcin Fabjański

## Metaphysics for the Neurotic What Is and What Could Philosophical Coaching Be?

### Summary

The monograph concerns the assumptions, practice and challenges that face the new field of coaching, especially in the area where coaching intersects with philosophy. The book's author proposes, among other things, a definition of philosophical coaching as ethically and metaphysically engaged coaching. He demonstrates that it differs from all other varieties of coaching, as well as from most psychotherapy, in that it is not afraid of metaphysical inquiry and is ethically engaged. From philosophy, especially living philosophy as practiced in Greek and Roman Antiquity, and, at one time or another, in India and China, it has inherited the courage to ask about fundamental things: the meaning of life, human finitude, our place in the Cosmos, the foundations of a good life.

The individual chapters reference the daily life problems of the modern man, aiming to fill – in accessible language, at least in part – the gap left by the forgotten metaphysical dimension of our experience. The monograph deals with such current events and issues as the COVID pandemic, environmental concerns, mental problems of the contemporary individuals, alienation from the social fabric.

The book constitutes a criticism of a certain naiveté of modern coaching, which often seeks simplistic prescriptions and is susceptible to pop culture fads, and which, as it happens, lacks self-awareness. Consequently, the author believes that the field still faces the problem of defining itself.

The main thesis of the book can be encapsulated in the following claim: If modern philosophical counseling wants to preserve the spirit of ancient philosophy, it must be metaphysically engaged. Such a commitment means, among other things, recognizing as essential the existential dimension of the human life and the meditative practices in philosophy which constituted its fundamental features in the schools of the East, but also in Western philosophy, such as the Stoic school. Therefore, the following monograph is also a book about contemplating life. But above all, it is a book about understanding ourselves. About what we can learn from philosophers, predominantly Ancient as well as those which came later. About how philosophy can help us in life,

at the most fundamental level: from how we define ourselves, to consciously interacting with the events of the modern world.

The book consists of eight parts and forty-one chapters. In the first part, “Skirmishes with Life in Search of Happiness,” the author asks about the nature of philosophical coaching, drawing on Ancient traditions of philosophy as therapy for the soul, present in Buddhist, Taoist, Skeptic or Stoic philosophy, among others (chapters *Teachers of Wisdom* and *Pyrron’s Pig*). He also considers a specific philosophical training technique based on determining what depends on us and what does not, practiced by Epictetus, among others, and very useful in the contemporary, high-stress times (chapter *What Depends on Us?*). In the chapter *The Wrinkles of Happiness*, the author introduces philosophical coaching as a field through which we face existential facts.

In the second part, “Non-fiction Life,” the author considers in more detail the theme of stumbling (measuring oneself) against the facts of existence, such as aging (the chapter *Body in the Time of Pestilence*), the boredom of daily activities (*Four Wise Men on the Road to the Garbage Dump*), loneliness (*Lost in the Crowd* and *Taming the Everyday*) or the loss of what we call the joy of life (*Anhedonia Rules*).

The third part, “Geography of Greed,” is devoted to the modern lifestyle, based on the gratification of the ego and so fundamentally different from the style proposed by the Ancient philosophers. The ideal of Antiquity was harmony, while the model for Modernity is the constant pursuit of having and experiencing more. Therefore, the protagonist of this part is greed, which the author describes in the chapters *Greed is Bad, Sick of Greed* or *The Demon of Ambition* (which discusses the negative consequences of greed), posing the question of what inspires young people (*And What Are the Degrees For*) and analyzing greed in the context of coaching practice (*Coaching Is Not a Recipe for Happiness*).

In part four, “Metaphysics for the Neurotic,” the author brings readers into the heart of ontological issues, and thus into the center of philosophy. He reminds us that we are metaphysical beings (chapter *The Forgotten Metaphysical Blueprint for Existence*) and proposes metaphysical self-analysis (*I, Without History, I, or We, and Who Rules the Body?*).

In part five of the book, “Mush Desolation,” the author diagnoses some of the dangers of our world, such as addiction to digital technology (*Devourers of Bytes*) and spiritual naiveté (*Pretending to be Wise*). He considers the issue of the impact of advanced technologies on our lives (*The Seductive Wisdom of the Singlet*) and the blind pursuit of self-improvement (*Lumberjacks of Personality: Carve out Your Character*).

Part six, “Methods, Ways, Means,” is the most practically-oriented, as it contains descriptions of specific techniques for the philosopher-coach’s work with individuals or groups – including therapeutic writing, to which the author provides a philosophical dimension (the chapter *Save the Demons for Death*), a variety of introspection techniques present in various philosophical

---

traditions (*Look into Yourself: How Does Introspection Work?*), working with a philosophical approach to life (*How to Fuel Curiosity?*), anti-stress techniques (*Flushing Tension and Worries*) or working with thought and life experiments (*Five Philosophical Experiments*).

In part seven, “Tuning into Nature,” based on the latest scientific discoveries in the field of human-environment relations, the author of the book proposes a metaphysical approach to the issue of ecology: the chapters *Teaching Trees: You Will Not Improve Your Shadow*, *Whispers Around Us*, and *Open Source Intelligence*.

The final, eighth part, “Altered States of Consciousness,” deals with meditation in the context of both ancient Eastern and Western philosophy and modern mindfulness practices. The author dispels many of the myths that have arisen around meditation techniques, and presents these techniques as philosophical exercises rather than esoteric incomprehensible practices requiring a guru or religious context in the chapters *Third Mindfulness*, *Shamefully Wonderful States of Mind*, and *The Awakening Response*.

The monograph’s central theme remains a return to the most important focus of the philosopher-coach’s efforts: working for the sake of human flourishing (the final chapter *The Awakening Reaction*). For that reason, this central theme makes this a monograph a worthy read for anyone interested in conscious living.

Marcin Fabjański

Metaphysik für Neurotiker  
Was ist und was könnte „philosophisches Coaching“ sein?

Zusammenfassung

Die Arbeit befasst sich mit Voraussetzungen, Praxis und Herausforderungen, die dem neuen Bereich des Coaching bevorstehen, insbesondere auf dem Gebiet, wo sich Coaching und Philosophie überschneiden. Der Autor unternimmt einen Versuch, philosophisches Coaching als ethisch und metaphysisch engagiertes Coaching zu definieren. Es wird nachgewiesen, dass es sich von allen anderen Coachingformen und auch von den meisten Psychotherapien dadurch unterscheidet, dass es nicht vor metaphysischen Überlegungen zurückweicht und ethisch engagiert ist. Von der Philosophie, insbesondere von der lebendigen Philosophie, die in der griechischen und römischen Antike, aber auch – zur selben Zeit – in Indien und China betrieben wurde, erbt er den Mut, nach grundlegenden Dingen zu fragen. Dazu gehören u.a. der Sinn des Lebens, die menschliche Endlichkeit, unser Platz im Kosmos bzw. die Quellen des guten Lebens.

Die einzelnen Kapitel nehmen auf die Alltagsprobleme des modernen Menschen Bezug, wobei der Schwerpunkt darauf gelegt wird, die durch die vergessene metaphysische Dimension unserer Erfahrung hinterlassene Lücke zumindest teilweise mit einer verständlichen Sprache zu schließen. Die Texte berühren aktuelle Ereignisse und Themen, wie z.B. COVID-Pandemie, Umweltbewusstsein, psychische Probleme des heutigen Menschen oder die Entfremdung vom sozialen Umfeld.

In der Arbeit wird eine kritische Haltung gegenüber einer gewissen Nivität des modernen Coaching eingenommen, das oft nach simplen Lösungen sucht bzw. anfällig für popkulturelle Moden ist, und dem es manchmal an Selbstbewusstsein mangelt. Der Autor vertritt die Ansicht, dass der Bereich noch immer vor dem Problem steht, sich selbst zu definieren.

Die zentrale These der Arbeit lautet wie folgt: Wenn die moderne philosophische Beratung den Geist der antiken Philosophie bewahren will, muss sie metaphysisch engagiert sein. Ein solches Engagement bedeutet unter anderem, die existenzielle Dimension des menschlichen Lebens und die meditativen Praktiken in der Philosophie, die in den Schulen des Ostens, aber auch in der abendländischen Philosophie, zum Beispiel in der stoischen Schule, ihr

immanentes Merkmal waren, als maßgebend anzuerkennen. Deshalb ist es auch ein Buch über die Kontemplation des Lebens. Aber in erster Linie – über die Selbsterkenntnis. Darüber, was wir von den Philosophen, vor allem den antiken, aber auch den späteren, lernen können. Darüber, wie die Philosophie uns im Leben helfen kann, und zwar auf der tiefsten Ebene: von der Frage, wie wir uns selbst definieren, bis zum bewussten Umgang mit den Begebenheiten der modernen Welt.

Das Buch besteht aus acht Teilen und einundvierzig Kapiteln. Im ersten Teil – „Das Ringen mit dem Leben ums Glück“, stellt der Autor die Frage nach dem Wesen des philosophischen Coaching und greift dabei auf antike Traditionen der Philosophie als Seelentherapie zurück, die unter anderem in der buddhistischen, taoistischen, skeptischen oder stoischen Philosophie zu finden sind (Kapitel *Die Lehrer der Weisheit* und *Pyrrhons Schwein*). Darüber hinaus schildert er eine spezifische philosophische Trainingstechnik, die darin besteht, zu bestimmen, was von uns abhängig ist und was nicht. Sie wurde unter anderem von Epiktet praktiziert und kann in unseren besonders stressigen Zeiten sehr nützlich sein (Kapitel *Was hängt von uns ab?*). Im Kapitel *Die Falten des Glücks* stellt der Autor philosophisches Coaching als einen Bereich dar, in dem wir uns mit den existenziellen Tatsachen auseinandersetzen.

Im zweiten Teil – „Nonfiction-Leben“, vertieft der Autor das Motiv des Ringens (des Sichauseinandersetzens) mit den Tatsachen des Daseins, wie z.B. das Altern (Kapitel *Der Körper in Zeiten der Pest*), die Langeweile der Alltagsroutine (*Die vier Weisen auf dem Weg zum Müllplatz*), die Einsamkeit (*In der Masse verloren* und *Die Zähmung des Alltagslebens*) oder der Verlust der Fähigkeit zur sogenannten Lebensfreude (*In den Fängen der Anhedonie*).

Der dritte Teil – „Die Geographie der Gier“, ist dem modernen Lebensstil gewidmet, der auf die Befriedigung des Ego abzielt und sich von dem durch die antiken Philosophen vorgeschlagenen Stil deutlich unterscheidet. Das Ideal der Antike war die Harmonie; das Vorbild für die Gegenwart ist das ständige Streben danach, mehr zu haben und zu erleben. Die Protagonistin in diesem Teil ist deswegen die Gier, welche der Autor in den Kapiteln *Gier ist böse*, *Krank vor Gier* oder *Dämon des Ehrgeizes* (über die negativen Folgen der Gier) in den Mittelpunkt des Interesses stellt. Zugleich sucht er eine Antwort auf die Frage, was junge Menschen inspiriert (*Was nutzen all die Diplome*), und analysiert die Gier im Hinblick auf die Praxis des Coach (*Coaching ist kein Rezept für Glück*).

Im vierten Teil – „Metaphysik für Neurotiker“, führt der Autor den Leser in das Zentrum der ontologischen Fragen und damit in das Zentrum der Philosophie überhaupt ein. Es wird daran erinnert, dass wir metaphysische Wesen sind (Kapitel *Der vergessene metaphysische Existenzplan*), und eine metaphysische Selbstanalyse wird vorgeschlagen (*Ich, ohne Geschichte, Ich oder wir und Wer hat die Macht über den Körper?*).

Im fünften Teil – „Breiige Verwüstung“, weist der Autor auf einige der Gefahren unserer Welt hin, wie die Abhängigkeit von der digitalen Technologie (*Bitfresser*) oder die Naivität des Geistes (*Einen Weisen vorspielen*).

Ferner befasst er sich mit dem Einfluss der entwickelten Technologie auf unser Leben (*Die verführerische Weisheit des Unterhemds*) und dem blinden Streben nach Selbstverbesserung (*Bildhauer der Persönlichkeit: Wie kann man sich den Charakter hauen*).

Der sechste Teil – „Methoden, Wege, Mittel“, ist der praktischste, weil darin konkrete Techniken dargestellt werden, mit denen der Philosophie-Coach sowohl mit Einzelpersonen als auch mit einer ganzen Gruppe arbeiten kann – unter anderem das therapeutische Schreiben, dem der Autor eine philosophische Dimension verleiht (Kapitel *Die Dämonen totscreiben*), allerlei Techniken der Introspektion, die in verschiedenen philosophischen Traditionen zu finden sind (*Schau in dich hinein: Wie funktioniert die Introspektion?*), die Arbeit mit einer philosophischen Einstellung zum Leben (*Wie kann man die Neugier erregen?*), Anti-Stress-Techniken (*Spannungen und Sorgen vertreiben*) oder die Arbeit mit Gedanken- und Lebensexperimenten (*Fünf philosophische Experimente*).

Im siebten Teil – „Einstimmung auf die Natur“, schlägt der Autor auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wechselbeziehung zwischen Mensch und Umwelt einen metaphysischen Ansatz für die Frage der Ökologie vor (Kapitel *Die Lehre der Bäume: Man kann den eigenen Schatten nicht verbessern, Das Flüstern um uns herum* und *Die Intelligenz der offenen Quelle*).

Der abschließende achte Teil der Arbeit – „Unterschiedliche Bewusstseinszustände“, befasst sich mit der Meditation – sowohl im Kontext der antiken Philosophie des Morgen- und Abendlandes, als auch der zeitgenössischen Praxis von Achtsamkeit (engl. „mindfulness“). Der Autor widerlegt zahlreiche Mythen rund um Meditationstechniken, und zeigt diese Techniken als philosophische Übungen und nicht als esoterische, unverständliche Praktiken, die einen Guru oder einen religiösen Kontext erfordern (Kapitel *Die dritte Achtsamkeit, Peinlich wunderbare Geisteszustände* und *Die Reaktion des Erwachens*).

Das zentrale Motiv der Arbeit bleibt stets die Rückbesinnung auf den wichtigsten Schwerpunkt der Bemühungen des Philosophie-Coach: das Streben nach menschlichem Wohlergehen (Schlusskapitel *Die Reaktion des Erwachens*). Und dieses Hauptthema macht das Buch zu einer lesenswerten Lektüre für alle, die sich für ein bewusstes Leben interessieren.



## Spis treści

Wprowadzenie: O czym ta książka? . . . . .	5
--	---

### Część pierwsza Potyczki z życiem o szczęście

Rozdział 1. Nauczyciele mądrości . . . . .	11
Rozdział 2. Zmarszczki szczęścia . . . . .	16
Rozdział 3. Świnia Pyrrona . . . . .	17
Rozdział 4. Co od nas zależy? . . . . .	22

### Część druga *Życie: non-fiction*

Rozdział 1. Ciało w czasach zarazy . . . . .	29
Rozdział 2. Uliczne gry w wolność . . . . .	31
Rozdział 3. Czterech mędrców na drodze do śmietnika . . . . .	33
Rozdział 4. Utracone w tłumie . . . . .	38
Rozdział 5. Poczucie kontroli, czyli dmuchawce na wietrze . . . . .	40
Rozdział 6. Nagie konary, nagi umysł . . . . .	41
Rozdział 7. Anhedonia rządu . . . . .	43
Rozdział 8. Oswajanie samotności . . . . .	44
Rozdział 9. Dwa sukcesy . . . . .	48
Rozdział 10. Schyłek normalności . . . . .	53

### Część trzecia Geografia chciwości

Rozdział 1. Chciwość jest zła . . . . .	57
Rozdział 2. Co nas wyzwala, co nas zniewala? . . . . .	58
Rozdział 3. Coaching to nie recepta na szczęście . . . . .	60
Rozdział 4. I po co te dyplomy? . . . . .	61

Rozdział 5. Demon ambicji . . . . .	63
Rozdział 6. Chorzy na chciwość . . . . .	64
Rozdział 7. Zżerany przez żądzę . . . . .	66

### Część czwarta Metafizyka dla neurotyka

Rozdział 1. Zapomniany metafizyczny plan istnienia . . . . .	71
Rozdział 2. Ja, bez historii . . . . .	72
Rozdział 3. Ja, czyli my . . . . .	74
Rozdział 4. Kto rządzi ciałem? . . . . .	75

### Część piąta Papkospustoszenie

Rozdział 1. Udawanie mądrego . . . . .	81
Rozdział 2. Pożeracze bitów . . . . .	83
Rozdział 3. Nęcała mądrość podkoszulka . . . . .	88
Rozdział 4. Drwale osobowości: Wyrąb sobie charakter . . . . .	93

### Część szósta Metody, sposoby, środki

Rozdział 1. Zapisać demony na śmierć . . . . .	97
Rozdział 2. Spójrz w siebie: Jak działa introspekcja? . . . . .	103
Rozdział 3. Jak podsycać ciekawość? . . . . .	108
Rozdział 4. Spłukiwanie napięć i trosk . . . . .	113
Rozdział 5. Zabawy z Laozi . . . . .	116
Rozdział 6. Pięć filozoficznych eksperymentów . . . . .	121

### Część siódma Dostrojenie do natury

Rozdział 1. Nauczanie drzew: Nie poprawisz swojego cienia . . . . .	129
Rozdział 2. Szepty wokół nas . . . . .	131
Rozdział 3. Inteligencja otwartego źródła . . . . .	133

### Część ósma Odmienne stany świadomości

Rozdział 1. Trzecia uważność . . . . .	137
Rozdział 2. Zawstydzająco cudowne stany umysłu . . . . .	142
Rozdział 3. Reakcja budzenia . . . . .	146

Zakończenie: Jesteście gotowi na śmierć? . . . . .	153
Nota bibliograficzna . . . . .	155
Bibliografia . . . . .	157
Indeks osobowy . . . . .	159
Summary . . . . .	161
Zusammenfassung . . . . .	165

Redaktor  
Barbara Konopka

Projekt okładki i stron działowych  
Tomasz Tomczuk

Korekta  
Marzena Marczyk

Łamanie  
Marek Zagniński


Redaktor inicjujący  
Przemysław Pieniążek

Nota copyrightowa obowiązująca do 28.02.2028  
Copyright © 2023 by Marcin Fabjański  
Copyright © 2023 by Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego  
Wszelkie prawa zastrzeżone

Sprzymyamy otwartej nauce. Od 1.03.2028  
publikacja dostępna na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach  
4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)



Wersja elektroniczna monografii zostanie opublikowana w formule wolnego dostępu  
w Repozytorium Uniwersytetu Śląskiego [www.rebus.us.edu.pl](http://www.rebus.us.edu.pl)

 <https://orcid.org/0000-0002-8974-8538>  
Fabjański, Marcin  
Metafizyka dla neurotyka : czym jest i czym  
mógłby być coaching filozoficzny / Marcin  
Fabjański. Wydanie I. - Katowice : Wydawnictwo  
Uniwersytetu Śląskiego, 2023. - (Studia  
Philosophica Silesiensia ; 3)

<https://doi.org/10.31261/PN.4146>  
**ISBN 978-83-226-4259-7**  
(wersja drukowana)  
**ISBN 978-83-226-4260-3**  
(wersja elektroniczna)  
**ISSN 2720-1120**

Wydawca  
**Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego**  
**ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice**  
[www.wydawnictwo.us.edu.pl](http://www.wydawnictwo.us.edu.pl)  
e-mail: [wydawnictwo@us.edu.pl](mailto:wydawnictwo@us.edu.pl)

Druk i oprawa  
[volumina.pl](http://volumina.pl) Sp. z o.o.  
ul. Księcia Witolda 7–9  
71-063 Szczecin

Wydanie I. Arkuszy drukarskich: 10,75. Arkuszy wydawniczych: 9,5. Papier Munken Print White  
100 g. vol. 1,5. PN 4146. Cena 39,90 zł (w tym VAT)

Marcin Fabjański ostrzega nas przed wszelakimi drogami na skróty, jakie oferują współczesna popkultura, psychofarmakologia, niektóre formy współczesnego coachingu. W zamian proponuje wglądy konfrontujące nas z bolesnym procesem życia, który zdaje się nieuchronny, ale może, w wyniku odpowiednio wypracowanej stoickiej postawy, przybrać formę zaciekawienia tym niełatwym doświadczeniem; może doprowadzić do oswojenia z rytmem życia, a w efekcie zainicjować proces osobistej transformacji.

*z recenzji wydawniczej*  
*dr. hab. Andrzeja Kapusty, prof. UMCS*

Prosty i wartki wywód, ale bynajmniej nie płytki, swobodnie odwołujący się do tradycji filozoficznej, interesujący i wciągający, zaangażowany etycznie, inteligentnie krytyczny wobec coachingu.

*z recenzji wydawniczej*  
*dr. hab. Przemysław Paczkowski, prof. UR*

ISSN 2720-1120

Cena 39,90 zł (w tym VAT)

ISBN 978-83-226-4260-3



Więcej o książce

