

Zajęcia filozoficzne:

Rzeczywistość – Świadomość/Nieświadomość – Sny

Czas trwania: 90 minut

Grupy wiekowe: 11–13 lat i 14–16 lat

I. Cele zajęć

- Rozumienie pojęcia rzeczywistości jako obejmującego zarówno świat zewnętrzny, jak i wewnętrzne doświadczenia (myśli, uczucia i doznania), oraz dostrzeganie relacji między rzeczywistością, fikcją i snem.
- Poznanie podstawowych idei związanych ze świadomością i nieświadomością, w tym roli snów oraz możliwości funkcjonowania treści psychicznych poza bieżącą świadomością.
- Rozwijanie umiejętności patrzenia na tę samą sytuację z różnych punktów widzenia, uważnego słuchania innych perspektyw i porównywania odmiennych interpretacji.
- Ćwiczenie refleksji nad własnym doświadczeniem, formułowania intuicji i hipotez filozoficznych oraz dzielenia się nimi z innymi.

II. Metody i materiały

1. Metody pracy

- dyskusja kierowana
- praca w grupach
- analiza różnych punktów widzenia
- indywidualna praca interpretacyjna

2. Materiały

- kartki A4, długopisy
- 3-4 małe kartki do losowania

III. Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (ok. 15 minut)

Prowadzący/a zadaje uczestnikom/czkom pytanie: **Co jest teraz rzeczywiste, tutaj, w tej sali?** Na początku skupia się na rzeczywistości zewnętrznej i zachęca uczestników/czki, by wymieniali/ły to, co ich zdaniem w tej chwili rzeczywiście istnieje dookoła nich. Zadaje dodatkowe pytania:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy coś, czego w tej chwili nie widzicie (np. to, co jest za waszymi plecami), nadal jest rzeczywiste? Skąd to wiecie? Czy to, na czym teraz najbardziej się skupiacie, ma wpływ na to, co wydaje wam się najbardziej rzeczywiste?*

- *Dla jednych z was dana rzecz (piórnik, krzesło, stół) jest „po lewej stronie”, dla innych „po prawej” – jak jest naprawdę? Czy obie odpowiedzi mogą być prawdziwe?*

Dla grupy wiekowej 14 –16 lat:

- *Czy rzeczywistość jest taka sama dla wszystkich, skoro każdy z nas siedzi w innym miejscu i zwraca uwagę na coś innego?*

- *Jeśli czegoś nie zauważamy (np. dźwięku, szczegółu w sali), to czy przestaje to być rzeczywiste, czy tylko nie jesteśmy tego w tej chwili świadomi? Jaką rolę odgrywa nasza uwaga i świadomość w tym, co uznajemy za „rzeczywiste”?*

Prowadzący/a krótko podsumowuje: Rzeczywistość to wszystko, co widoczne i namacalne. Współdzielimy rzeczywistość, ale każdy widzi ją z innej perspektywy. Tahar Ben Jelloun pisze, że nie ma czegoś takiego, jak obiektywne, dokładne postrzeganie rzeczywistości. To, co uznajemy za „rzeczywiste”, zależy nie tylko od tego, co jest wokół nas, ale także od miejsca, z którego patrzymy, oraz od tego, na co zwracamy uwagę. Już na tym prostym przykładzie widać, że jedna rzeczywistość może mieć wiele równocześnie prawdziwych opisów.

Następnie przechodzi do rzeczywistości wewnętrznej i prosi uczestników/czki, by na chwilę skupili/ły się na tym, co dzieje się w nich samych, tak jak wcześniej koncentrowali/ły się na tym, co dookoła nich. Zadaje pytania:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy to, co teraz czujecie w środku – na przykład zmęczenie, radość albo nuda – jest tak samo rzeczywiste jak ławki i ściany dookoła was? Czy zdarzyło wam się być w jednym miejscu, ale myślami zupełnie gdzie indziej? Co wtedy było „bardziej rzeczywiste”: to, co dookoła, czy to, co w głowie?*

- *Jakie rzeczy mogą dziać się w naszej głowie albo w naszym ciele, nawet wtedy, gdy w danej chwili o nich nie myślimy albo ich nie zauważamy?*

Dla grupy wiekowej 14 –16:

- *Czy myśli i uczucia są częścią rzeczywistości, mimo że nie można ich zobaczyć ani dotknąć? Czy można powiedzieć, że jesteśmy jednocześnie w dwóch rzeczywistościach: zewnętrznej (to, co nas otacza) i wewnętrznej (to, co myślimy i czujemy)? Czym one się różnią i jak na siebie wpływają?*

- *Pomyślcie teraz o tym, ile to jest 5+5. Przed chwilą o tym nie myśleliście, ale i tak to wiedzieliście. Czy to znaczy, że w naszej głowie istnieją też rzeczy, których w danym momencie nie jesteśmy świadomi? Czy one też są rzeczywiste?*

Prowadzący/a podkreśla, że oprócz rzeczywistości zewnętrznej istnieje też rzeczywistość wewnętrzna – prawdziwa, choć niewidoczna dla innych i nie w pełni uświadamiana. Dla wielu z nas ta druga rzeczywistość jest nieraz bardziej „prawdziwa” i intensywna od pierwszej. Nasza rzeczywistość wewnętrzna potrafi wpłynąć na to, jak doświadczamy rzeczywistości

wewnętrznej: w zależności od tego, jak się czujemy, ta sama przestrzeń może wydawać nam się przyjazna albo nieprzyjemna, możemy też całkowicie zignorować jakieś rzeczywiste wydarzenie, kiedy jesteśmy zajęci własnymi myślami.

Na koniec wprowadzenia prowadzący/a zadaje jeszcze jedno pytanie: **Skąd wiecie, że w tym momencie nie śnicie?** Uczestnicy/czki dzielą się swoimi wstępnymi intuicjami na temat różnicy między snem a rzeczywistością. Prowadzący/a tłumaczy, że kiedy śnimy, sny często wydają nam się tak „prawdziwe” jak rzeczywistość – mimo, że często zawierają elementy całkowicie niezgodne z rzeczywistością (np. łamiące prawa fizyki). Zapowiada, że podczas zajęć będziemy wspólnie zastanawiać się nad rzeczywistością, świadomością i nieświadomością oraz snami.

2. Część główna (ok. 65 minut)

2.1. Rzeczywistość (ok. 20 minut)

Prowadzący/a czyta krótki opis prostej sytuacji:

„Trzy osoby umówiły się na spotkanie. Kasia bardzo się spóźniła – padał deszcz, przez co autobus przyjechał spóźniony. Ola jest bardzo zmęczona, smutna i zdenerwowana – cały dzień przygotowywała kolację na to spotkanie. Janek chce spędzić miły wieczór i próbuje żartować, żeby załagodzić sytuację.”

Dzieli uczestników/czki na 3 lub 4 grupy po 2–5 osób (w zależności od liczby uczestników/czek). Każda grupa losuje jedną perspektywę:

- Kasi (która bardzo się spóźniła)
- Oli (która jest zmęczona, smutna i zdenerwowana)
- Janka (który chce, żeby było miło)
- czwartej osoby, która obserwuje spotkanie z zewnątrz i nie wie, co się wcześniej wydarzyło (ewentualnie, przy większej liczbie uczestników/czek)

Każda grupa ma 8–10 minut, żeby przygotować krótki opis tej samej sytuacji z wylosowanej perspektywy, odpowiadając hasłowo na pytania zadane przez prowadzącego/ą:

- Co ta osoba czuje i myśli, a co przydarza się jej z zewnątrz? Co w tej sytuacji jest dla niej najbardziej rzeczywiste?

- W jaki sposób rzeczywistość przeszkadza tej osobie, utrudnia jej coś, krzyżuje jej plany? Co jej najbardziej przeszkadza: świat zewnętrzny (pogoda), własne emocje i doznania, inni ludzie?

- W jaki sposób ta osoba może poprawić czy naprawić swoją rzeczywistość, a na co nie ma wpływu?

Następnie każda grupa krótko prezentuje swoją wersję. Po wszystkich prezentacjach prowadzący/a zadaje wszystkim uczestnikom/czkom pytania:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- Co w opowieściach wszystkich grup było podobne, a co bardzo się różniło? Co was najbardziej zaskoczyło?

- Czy któraś z postaci mogła sobie coś dopowiedzieć albo wyobrazić, co nie musiało być prawdą? Jak to zmienia jej sposób widzenia sytuacji?

- Czy dałoby się opisać tę sytuację w jeden, „najbardziej prawdziwy” sposób?

Dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- Jakie elementy sytuacji były wspólne dla wszystkich perspektyw, a które zależały wyłącznie od uczuć i doznań danej osoby?

- Czy w którymś momencie mieliście wrażenie, że w danej perspektywie rzeczywistość zaczynała się mieszać z interpretacją, domysłem albo wyobrażeniem?

- Czy da się złożyć z tych wersji jedną „prawdziwą” opowieść o rzeczywistości? Czy zawsze czegoś będzie w niej brakować?

Prowadzący/a zwraca uwagę, że rzeczywistość – zarówno ta zewnętrzna, jak i rzeczywistość naszych uczuć i doznań – „przydarza się nam”, często wbrew naszym planom i oczekiwaniom. Mamy na nią ograniczony wpływ, ale nigdy nie panujemy nad nią w pełni. Rzeczywistość jest zawsze przefiltrowana przez naszą perspektywę, dlatego fikcja – „nieprawdziwa” opowieść – nie musi być całkowicie zmyślona: czasem powstaje wtedy, gdy dopowiadamy sens do tego, co się wydarzyło i czego doświadczyliśmy. Im więcej perspektyw zbierzemy, tym bliżej jesteśmy tego, co naprawdę się stało, ale nigdy nie mamy dostępu do pełnego obrazu sytuacji.

2.2. Świadomość/nieświadomość (ok. 25 minut)

Prowadzący/a mówi uczestnikom/czkom, że przed chwilą zobaczyli/ły, w jaki sposób ta sama rzeczywistość może wyglądać inaczej z różnych perspektyw. Każda z tych osób coś widziała, coś czuła i coś robiła. Ale nie wszystko, co wpływało na ich zachowanie, było dla nich w pełni świadome.

Świadome jest to, co wiemy, że czujemy, doświadczamy, myślimy i robimy. Nieświadome natomiast jest to, co dzieje się w nas bez naszej wiedzy, czego nie kontrolujemy. Są teorie, zgodnie z którymi w nieświadomości wyraża się to, o czym na co dzień nie chcemy myśleć. Nazywa się to wyparciem – w nieświadomości wraca do nas to, co wyparliśmy i czego do siebie nie dopuszczamy. Może zdarzyło wam się kiedyś, że przez pomyłkę powiedzieliście coś, co wam się „wyrwało” i bardzo was zawstydziło? W ten sposób między innymi dochodzi do głosu nasza nieświadomość.

Uczestnicy/czki pracują w tych samych grupach co wcześniej. Każda grupa dostaje kartkę podzieloną na dwie kolumny: „Świadome” i „Nieświadome”. Prowadzący/a prosi, by grupy powróciły do swojej postaci (Kasia, Ola, Janek lub obserwator) i uzupełniły obie kolumny, zastanawiając się nad pytaniami:

- Co ta osoba wiedziała, że myśli i czuje? Co robiła celowo, z pełną świadomością?

- Co mogło się w niej dziać bez jej wiedzy? Nad czym w swoim zachowaniu mogła nie mieć kontroli?

- Co mogło być przez nią wyparte, nieświadomione i niewypowiedziane, ale mimo to wpływało na sytuację?

Prowadzący/a zaznacza, że będą to tylko hipotezy, więc każdy pomysł jest dobry. Zachęca uczestników/czkom, żeby użyli/ły wyobraźni, podaje przykłady. Może Kasia nie była świadoma, że jej spóźnienie tak kogoś zrani? A może nieświadomie chciała się spóźnić, bo była zmęczona perfekcjonizmem Oli? Może Ola nieświadomie złości się o coś innego niż tylko spóźnienie? Może ma nieświadomiony żal do Kasi? Może Janek nieświadomie obwinia się o to, że nie potrafi załagodzić sytuacji w grupie, i zakrywa swoje poczucie winy żartami? Może nie jest świadomy tego, że jego żarty tylko pogarszają sytuację? Może obserwator nieświadomie staje po stronie jednej z osób, a nie opisuje sytuacji w sposób neutralny, obiektywny i sprawiedliwy?

Po 8–10 minutach każda grupa krótko przedstawia swoje wnioski. Prowadzący/a zadaje pytania:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy zdarza się wam robić albo mówić coś, a dopiero potem rozumieć dlaczego?*
- *Co może się dzieć w naszej głowie, nawet gdy nie zwracamy na to uwagi?*
- *Skąd mogą brać się uczucia albo reakcje, które nas samych zaskakują?*

Dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- *Gdzie przebiega granica między świadomym działaniem a reakcją, nad którą nie mamy kontroli? Jak to zmienia ocenę zachowania danej osoby?*
- *W jaki sposób nieświadome myśli lub emocje mogą wpływać na nasze decyzje i relacje z innymi?*
- *Czy uświadomienie sobie tego, co w nas nieświadome, może zmienić to, jak działamy – a jeśli tak, to w jakim stopniu?*

Prowadzący/a podsumowuje, że nasze zachowania i reakcje nie wynikają wyłącznie z tego, co w pełni świadome i zaplanowane. Część tego, co myślimy, czujemy i robimy, ma swoje źródło w procesach, których nie kontrolujemy lub których nie zauważamy. Czasami to, co nieświadome przejawia się w błahych sprawach: kiedy na przykład odłożymy coś nie zastanawiając się nad tym, gdzie to kładziemy, i potem nie możemy tego znaleźć; albo kiedy nasze palce pamiętają kod do domofonu, mimo że sami nie moglibyśmy go wyrecytować. Czasem jednak nieświadomie wyrządzamy komuś krzywdę albo popełniamy błąd. Warto zastanawiać się nad nieświadomymi aspektami naszych uczuć i zachowań, bo dzięki temu możemy lepiej zrozumieć naszą złożoną rzeczywistość psychiczną i działać w bardziej odpowiedzialny sposób.

2.3. Sny (ok. 20 minut)

Prowadzący/a wyjaśnia uczestnikom/czkom, że badacz ludzkiej nieświadomości, Sigmund Freud, opracował metodę nazywaną psychoanalizą, która polega na interpretowaniu różnych

przejawów nieświadomości – przede wszystkim snów. Freud uważał, że w snach pojawiają się symbole rzeczy, myśli i uczuć, których na co dzień do siebie nie dopuszczamy, a które są bardzo ważne dla naszej psychiki. Mogą one – podobnie jak w omówionych przed chwilą przykładach – wpływać na nasze relacje z innymi oraz na codzienne zachowania.

Prowadzący/a zapowiada, że uczestnicy/czki będą teraz indywidualnie pracować z marzeniem sennym. Każdy otrzymuje niepodpisaną kartkę i może krótko opisać lub schematycznie narysować swój prawdziwy sen albo wymyślić sen fikcyjny – inspirowany książką, filmem, obrazem lub własną wyobraźnią.

Pod opisem lub rysunkiem uczestnicy/czki dzielą kartkę na dwie części: „Elementy realistyczne” i „Elementy surrealistyczne”. Prowadzący/a tłumaczy, że elementy realistyczne to rzeczy pochodzące z codziennej rzeczywistości (osoby, miejsca, czynności, sytuacje, które mogłyby wydarzyć się naprawdę). Elementy surrealistyczne to natomiast elementy nierzeczywiste, niemożliwe, dziwne lub nielogiczne (np. latanie, teleportacja, nakładanie się dwóch miejsc na siebie, przemiana jednej osoby w drugą). Uczestnicy/czki mają za zadanie zapisać, które elementy snu są realistyczne, a które surrealistyczne.

Pytania pomocnicze dla grupy 11–13 lat:

- Co w tym śnie wygląda jak z prawdziwego życia?
- Co byłoby niemożliwe na jawie?

Pytania pomocnicze dla grupy 14–16 lat:

- Które elementy snu łamią prawa rzeczywistości?
- Czy sen rządzi się własną, oddzielną logiką?

Następnie prowadzący/a mówi, że nie musimy się zgadzać z Freudem, co do tego, że sny mają ukryte znaczenia i wyrażają naszą nieświadomość, ale możemy spróbować pomyśleć o snach właśnie w ten sposób. Uczestnicy/czki zastanawiają się nad tym, co mógłby znaczyć ich własny lub wymyślony sen (dla chętnych). Zapisują jedno zdanie w rodzaju: „Ten sen mógłby być o... / Ten sen może mieć związek z... / Gdyby ten sen coś symbolizował, to mogłoby to być...”.

Prowadzący/a nie prosi o dzielenie się treścią snów ani interpretacji. Zamiast tego zadaje pytania ogólne do całej grupy:

- Czy trudniejsze było wskazanie w śnie elementów realistycznych czy surrealistycznych?
- Czy sen wydawał się bardziej podobny do rzeczywistości, czy do fikcyjnych opowieści?
- Co sprawia, że potrafimy doświadczać snu (na przykład koszmaru) tak, jakby był rzeczywisty, chociaż nie przydarza nam się „naprawdę”?
- Czym marzenia senne różnią się od „marzeń dziennych” – snów na jawie, które mamy na przykład wtedy, kiedy wyobrażamy sobie coś, co chcemy, żeby się stało? Czy wtedy mamy świadomość, że tylko marzymy, a we śnie nie mamy świadomości, że śnimy?

Prowadzący/a podsumowuje: W snach każdej nocy doświadczamy świata, który nie jest rzeczywisty, a jednak wydaje nam się w trakcie snu całkiem prawdziwy. Sny mogą łączyć

elementy znane z codzienności z tym, co niemożliwe lub nielogiczne, a mimo to przeżywane jako bardzo realne. Różnią się tym samym od marzeń czy snów na jawie, które nie zaburzają naszego poczucia rzeczywistości. Dzięki snom można zauważyć, jak płynna bywa granica między rzeczywistością, świadomością i nieświadomością – dlatego są tak interesującym materiałem dla filozofów.

Prowadzący/a zachęca uczestników/czki do zapisywania lub rysowania swoich snów, gdy wydadzą się im ciekawe – choćby dlatego, że często szybko zapominamy ich treści po przebudzeniu.

3. Zakończenie (ok. 10 minut)

Prowadzący/a przypomina uczestnikom/czkom, że na początku zajęć zastanawiali/ły się nad tym, co jest rzeczywiste teraz, w tej sali. Zapowiada, że na koniec spróbują się jeszcze raz się temu przyjrzeć, ale tym razem uwzględniając trzy poziomy:

Poziom 1: Rzeczywistość zewnętrzna

Prowadzący/a pyta: Co zewnętrznego wobec nas jest teraz najbardziej rzeczywiste w tej sali? Uczestnicy/czki podają krótkie odpowiedzi, prowadzący/a może ewentualnie coś dopowiadać, zwracając uwagę na to, żeby były reprezentowane wszystkie zmysły: np. krzesła, hałas, światło, inni ludzie, głosy.

Poziom 2: Rzeczywistość wewnętrzna

Prowadzący/a pyta: Co jest najbardziej rzeczywiste w was, w tej chwili? Podkreśla, że uczestnicy/czki nie muszą zwierzać się z intymnych myśli i przeżyć. Mogą to być ogólne stany: np. zmęczenie, myśl o tym, co wydarzy się później, spokój, rozproszenie, ból pleców.

Poziom 3: To, czego nie jesteśmy w pełni świadomi

Prowadzący/a zapowiada, że ten poziom jest najtrudniejszy – a może wręcz niemożliwy do opisania – ale mimo to warto spróbować: Co może być teraz rzeczywiste, choć nie do końca to zauważamy albo trudno nam to nazwać? Daje kilkanaście sekund ciszy na zastanowienie; jeśli nie pojawiają się odpowiedzi, podaje przykłady: „myśl, która na chwilę się pojawiła, ale nam umknęła; uczucie, którego nie potrafimy nazwać; skojarzenia związane z obecną sytuacją, o których w tym momencie nie myślimy; coś, co na nas wpłynęło, ale jeszcze nie wiemy dokładnie jak”.

Na zakończenie prowadzący/a zachęca uczestników/czki, by w wolnych chwilach przez kilka minut przyglądali/ły się swojej rzeczywistości w sposób filozoficzny – zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej – oraz obserwowali/ły, jak pracuje ich świadomość. Choć to trudne, warto w takich chwilach próbować zastanawiać się także nad tym, co w danym momencie może pozostawać poza zasięgiem świadomości, a także nad tym, jak ta sama rzeczywistość może wyglądać dla kogoś stojącego obok: rodzica, rodzeństwa, kolegi czy koleżanki.