Для цитирования: Гулеватая А. Н., Миляева Е. Г., Пеннер Р. В., Сулейманова С. А. Философская прогулка: из античности в современность // Социум и власть. 2020. № 6 (86). С. 67—78. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-6-67-78.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-6-67-78

УДК 101

ФИЛОСОФСКАЯ ПРОГУЛКА: ИЗ АНТИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОСТЬ

Гулеватая Анастасия Николаевна,
Южно-Уральский государственный университет
преподаватель кафедры философии,
Российская Федерация, 454080,
г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76.
E-mail: gulevataiaan@susu.ru

Миляева Екатерина Галимулловна,
Южно-Уральский государственный университет
старший преподаватель кафедры философии,
Российская Федерация, 454080,
г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76.
E-mail: miliaevaeg@susu.ru

Пеннер Регина Владимировна,
Южно-Уральский государственный университет
доцент кафедры философии,
кандидат философских наук, доцент.
Российская Федерация, 454080,
г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76.
E-mail: penner.r.v@gmail.com

Сулейманова Софья Александровна,
Южно-Уральский государственный университет
преподаватель кафедры философии,
Российская Федерация, 454080,
г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76.
E-mail: suleimanovasa@susu.ru

Аннотация

Введение. В истории философии мы обнаруживаем пул философских практик, которые можно реализовать в университетской среде для студентов и за пределами университетских стен для широкой аудитории. Философская прогулка — одна из таких практик. В прогулке философия может стать подлинно гуманной, развернуться «лицом» к человеку, его жизненному миру, повседневному бытию.

Цель. Осмыслить потенциал философской прогулки как способа философской практики, формата самопознания современным человеком себя и реализации заботы о себе, доступный широкому кругу лиц, не имеющих специального философского образования.

Методы. Исследование выстраивается на сравнительно-историческом методе, методе интерпретации текстов философских первоисточников и системном подходе. В исследовании презентируется и анализируется эксперимент, в контексте которого жители большого города отправляются на философскую прогулку с целью позаботиться о себе (термин «забота о себе» используется в философском контексте, как духовное упражнение, раскрывающееся в переключении внимания человека с мира внешнего на мир внутренний)[1].

Научная новизна исследования. В теоретическом плане — концептуализируется термин «философская прогулка». В практическом плане — проведен анализ эффективности философской прогулки как способа реализации заботы о себе жителем мегаполиса.

Результаты. Философская прогулка есть форма групповой философской практики, в контексте которой участники становятся ведомыми (в прямом и переносном, идейном, смысле) философом, организующим и проводящем прогулку. Летом 2020 г. авторы статьи организовали серию прогулок, в каждой из которых приняли участие от 8 до 12 человек, которые не имели непосредственного соприкосновения с философией в повседневности, в образовательной и профессиональной сферах. В сентябре 2020 г. участникам прогулок была предложена анкета, состоящая из закрытых и открытых вопросов. По ответам респондентов была составлена общая картина эффективности философской прогулки как формы заботы о себе жителем современного мегаполиса.

Выводы. Философская прогулка понимается нами как своеобразное «место», пространство спокойствия и гармонии для человека XXI в. Житель большого города живет в ситуации постоянного шума. События 2020 г. (прежде всего пандемия COVID-19) увеличили шум и сопутствующий ему стресс. Философская прогулка, в свою очередь, в границах того же города создает атмосферу для встречи человека с самим собой, что понимается нами как акт заботы о себе. С помощью плана внешнего (лесной обстановки, чистого воздуха, звуков природы) и плана философского (концентрации над текстом, диалог с философом и группой) участник встречи может сформулировать волнующие его смысложизненные вопросы и начать поиск ответов на них.

Ключевые понятия:
философия,
философская прогулка,
философская практика,
философское образование,
философствование.

[1] Термин интерпретируется по В. М. Розину : Розин В. М. Концепция «заботы о себе»: философская, научная, художественная и авторская версии // Культура и искусство. 2017. № 7. С. 50—56.

Введение

В античный период философы рассуждали о космосе и человеке, прогуливаясь по улочкам или рыночным площадям, в тени деревьев и под лучами солнца. В разных школах философская прогулка служила разным целям: от медитативного соприкосновения с природой, созерцания себя и мира в тиши леса, до вовлечения студентов в размышления, когда учителя философии к умозрительным вопросам добавляли элементы из физических упражнений. К примеру, Аристотель размышления и беседы органично сочетал с прогулками со своими учениками.

В современной философской литературе понятие философской прогулки встречается не часто. В статьях, ее упоминающих, помимо философов из Древней Греции звучат имена из эпохи Просвещения (Ж.-Ж. Руссо, И. Кант) и из XX в. (М. Хайдеггер, Д. Дьюи) [13, 24]. Если перипатетики или стоики прогуливались группами, в процессе оттачивая специфику мышления всей школы, то мыслители из XVIII или XX вв. в своих прогулках зачастую не нуждались в компании, это можно именовать их индивидуальным стилем философствования.

Идея статьи концентрируется вокруг вопроса о том, как возможна философская прогулка в XXI в. На наш взгляд, этот вопрос отражает поиски современным человеком самого себя. Сегодня каждому из нас доступны различные практики, провозглашающие принцип «заботы о себе». Психологи, коучи, гуру предлагают разные способы быстро и эффективно найти себя за короткое время и по разумной цене. Но, к сожалению, за большинством из них стоит доминанта современной эпохи — прибыль, не человек. Фактически на таких курсах реализуется установка на модус «иметь», о чем писал Э. Фромм еще в середине XX века [12]. Забота о себе превращается в бесконечную погоню за неким «идеальным» Я: стать успешным, эффективным, продуктивным, конкурентоспособным, сильным, способным преодолеть все преграды. Безусловно, это отражает дух современности.

Вместе с тем западноевропейский идеал Нового и Новейшего времени содержит не только прибыль, в нем есть человек — свободный, разумный, любящий, творящий свой жизненный путь, воплощающий себя в моментах своей жизни. Модуса «иметь» такому человеку уже недостаточно; у некоторых людей возникает тяга к нечто подлинному, способному стать фундаментом, на котором возможны самотворчество и самокультивация; эта тяга в терминологии Э. Фромма именуется «быть».

Одной из важных задач философской практики как гуманистического направления в философии является преодоление деструктивной тенденции распространения практик, основанных на модусе «иметь». Философская практика делает возможным знакомство с философской рефлексией для человека, не имеющего философского образования.

Гипотеза статьи: философская прогулка является тем способом философской практики, что демонстрирует широкому кругу лиц (1) заботу о себе (2), базой для которой выступает философская рефлексия (3).

Логика статьи выстроена как обоснование вышеназванной гипотезы:

- представить исторические корни философской прогулки как способа философской практики;
- сформулировать технику философской прогулки;
- обосновать эффективность и доступность способа философской прогулки для реализации современным человеком практик самопознания, самопонимания и самотворчества.

Исторические корни философской прогулки

Предположим, что история философской прогулки началась еще в дописьменный период. Однако первые письменные упоминания о ней мы находим в корпусе древнегреческих источников. Согласно П. Адо, первые античные философы занимались не столько академической философией, сколько философской практикой по той простой причине, что у них не было того теоретического массива, который сегодня в распоряжении профессоров философии [1].

Сократ был одним из тех, кто предпочитал говорить и спорить о философии с малознакомыми людьми во время своих прогулок [16]. До нас дошли сведения о содержании этих разговоров в сочинениях его учеников, Платона и Ксенофонта, отчасти учеников его учеников, например, уже упомянутого Аристотеля. В «Апологии Сократа» есть такие строки: «Сократ всегда был на глазах у людей: утром ходил в места прогулок и в гимнасии, и в ту пору, когда площадь была полна народа, его можно было тут видеть; да и остальную часть дня он всегда проводил там, где предполагал встретить побольше людей» [4]. Вместе с тем Сократ

больше известен в современной философской практике как основатель особого метода — философского диалога. «Прогулочная» традиция, в свою очередь, больше связана с именами его последователей.

Из Платоновского «Пира» [9] известно, что гимнасий, в котором Сократ преподавал философию, находился близ храма Аполлона Ликейского. В 335 г. до н. э. эту же территорию «арендует» для основания своего ликея Аристотель. Согласно древнегреческим источникам, Аристотель не был гражданином Афин и не имел юридического права на выкуп земель. Можно предположить, что именно по этой причине предпочитал выносить часть своих занятий за стены аудиторий и беседовать с учениками во время прогулки. Вследствие этого ученики Аристотеля были прозваны перипатетиками, т. е. теми, кто прогуливаются возле Ликея.

После 317 г. до н. э. ученик ликея и эпимелет Афин Деметрий Фалерский передал земли в дар своей альма-матер, окончательно легитимировав право последователей Аристотеля на эти территории [5].

Перипатетическая традиция стала отправной точкой для становления философских прогулок как метода обучения. Стоики (за исключением Эпиктета, который предпочитал репрезентацией своей философии бросать вызов публике) и эпикурейцы использовали этот метод в значительно меньшей степени. Киники же, напротив, всегда находились в движении и философствовали во время своих прогулок и странствий [16].

Таким образом, мы видим, что философская прогулка в древности носила принципиально групповой характер и являлась педагогическим приемом, направленным на обучение активному философствованию в формате полилога. При этом, среди философствующих должен был находиться тот, кто задавал тему беседы и направлял ее. Как правило, эта роль отводилась учительствующим философам.

Начиная с IV в. собственно перипатетическая традиция исчезает, на ее место приходит неоплатонизм [6]. Одиночные прогулки мыслителей постепенно стали обретать более частный характер, а их полилогическая составляющая стала замещаться рекреационной, рефлективной и медитативной практиками.

Прогулки философов Нового и Новейшего времени широко представлены в научной и популярной литературе, но большинство из них будет уместнее соотнести с родственным прогулке термином «pedestrianism» — пешее путешествие. Педестрианизм есть ходьба на длинные дистанции по заранее намеченному маршруту. Возникнув как форма рекреации, позже он трансформировался в ходьбу как частный вид спорта, включающий замеры хронометража и интенсивности движения [19]. Отметим, что путешествие принципиально отличается от прогулки [10]. В этимоне путешествия заранее заложен аспект целеполагания и конечности маршрута, в то время как прогулка предполагает б***о***льшую свободу и спонтанность.

Активное полилогичное философствование, которое было вытеснено на методологическую периферию, второе рождение обрело в эпоху New Age, когда многие обратились к духовным и интеллектуальным практикам из прошлого [23]. Философия New Age достигла своего апогея в 1980-е гг. Однако новое движение не смогло ответить на экзистенциальные вызовы времени. Отчасти в ответ на «лакуны» спиритуалистического New Age начала институциональное и содержательное оформление философская практика.

В 1982 г. немецкий философ Г. Ахенбах именовал свой метод философской практикой [13]. В 1988 г. под его руководством формируется немецкая (позже международная) ассоциация философов, ориентирующихся на практику (International Association for Philosophical Practice) [13].

В настоящее время прогулки широко используются в философских школах и ретритах (О. Бренифье, Р. Лахав) [21]. Отсутствие гомогенной структуры и высокая степень вариативности, связанная с личностью фасилитатора, усложняет понимание прогулки как непосредственно способа философской практики. Так возникают проблемы в терминологической точности и усложняется понимание смыслового ядра и этапов этого способа.

В статье под философской прогулкой будем понимать метод философской практики, представляющий синтез духовных, интеллектуальных и физических упражнений; это форма практики, направленная на стимуляцию рефлексии человека посредством диалога и полилога, духовного резонирования с членами группы.

Методологические основания и аксиологические принципы философской прогулки

Философская прогулка как форма групповой философской практики представляет собой серию встреч, которые организуются и направляются фасилитатором. В роли фаси-

литатора выступает философ-практик. В каждой из описываемых экспериментальных прогулок принимали участие 8—12 участников и три фасилитатора, один — ведущий сессии, двое других — наблюдатели.

Формат, упражнения и задания для рефлексии задавались каждым фасилитатором в зависимости от выбранной темы, погодных условий и конкретной группы участников, однако общая структура философской прогулки была одинакова для всех встреч. Представим ее в виде семи последовательных этапов: подготовка фасилитатором темы, текста и материалов, объявление о наборе группы (1), встреча с участниками группы, знакомство, введение в тему и формулирование правил сессии (2), пешая прогулка в лесу как символический выход из повседневности (3), упражнения на релаксацию и медитация (4), работа с философским текстом по методике медленного чтения (5), рефлексия текста и полилог (6), высказывание пожеланий для самостоятельной философской работы за пределами сессии (7), рефлексия проведенной сессии (для фасилитаторов) (8).

Последовательно рассмотрим особенности каждого этапа.

Подготовка фасилитатором темы сессии, текста и материалов. Объявление о наборе группы

Характерной особенностью метода философской прогулки является внимание к личности фасилитатора и его философским предпочтениям и ориентациям. Эта особенность подчеркивает важность осмысления жизненного опыта как фасилитатора, так и участников сессии, которые могут соотнести предпочтения ведущего со своими личными и сделать свободный выбор о посещении той или иной прогулки в момент объявления о наборе группы. Так, в ходе описываемого эксперимента фасилитаторами сессий были выбраны следующие темы: Р.В. Пеннер — тема философии как встречи на полдороге (по М.К. Мамардашвили), А.Н. Гулеватая — тема любви (по Э. Фромму), Е.Г. Миляева — тема свободы человека (по Ж.-П. Сартру).

Аксиологические ориентиры той или иной прогулки основываются на рефлексии своего жизненного опыта фасилитатором. В этом есть своеобразное созвучие метода с экзистенциальной психотерапией: фасилитатору философской прогулки важно «присутствие желания смотреть на себя, прежде чем смотреть на другого» [22]. Общими ценностными установками для всех фасилитаторов можно назвать уважение к инаковости участников группы, их другости, спокойное отношение к полифонии высказываемых мнений, безоценочность, настроенность на принятие и открытость, желание естественного течения диалога, мировоззренческая рефлексивная установка на «знаю только то, что ничего не знаю».

Ведущий философской прогулки не является учителем. Согласимся с тезисом о том, что существует два подхода в современной философской практике: терапевтический и развивающий. Первый базируется на отношении к философии как практике «духовных упражнений», второй использует инструменты развития критического мышления (О. Бренифье, А.И. Макаров) [3, с. 16—20]. Обозначим, что философские прогулки в своем содержательном исполнении в большей степени укладываются в систему духовных упражнений, когда участник сессии оказывается в кругу единомышленников, а ведущий использует недирективную форму ведения сессии.

Важная особенность философских прогулок заключается в том, что фасилитатор не столько следует некоторому заранее определенному методу, который может быть формализован и вербализован, сколько занимает особую установку по отношению к философской прогулке и ее участникам. В этом близость прогулки с экзистенциальной психотерапией, которая ищет индивидуальный подход к человеку и является примером неопределенности, диалога и сотворчества между психотерапевтом и клиентом [2]. Участники сессии на «входе» в прогулку не могут с определенностью получить ответ на вопрос, что даст им предстоящая сессия, так как фасилитатор фокусируется в большей степени на том, чтобы побудить участников к активному поиску своей истины, нежели пообещать окончательное и неоспоримое достижение таковой. «Прорыв к бытию, к реальности осуществляется интуитивно, а, как известно, интуитивный познавательный опыт нельзя свести к формальным методическим рекомендациям» [3]. Именно поэтому выработка аксиологических принципов философской прогулки является важной частью рефлексии ее метода.

Не менее важен и формальный момент подготовки. Философская прогулка подразумевает сознательный отказ от использования цифровых средств для чтения и письма в пользу возвращения к аналоговым средствам коммуникации. Это некое обращение и даже возвращение к телесности. В этом

ключе важно отметить, что фасилитаторы заранее распечатывали тексты для сессий предлагали их участникам вместе с письменными принадлежностями.

Встреча с участниками, знакомство, введение в тему и формулирование правил сессии

Важно отметить особую актуальность живых встреч в рамках философских прогулок летом 2020 г. после ослабления режима самоизоляции. Фасилитатор ожидает участников в заранее обозначенном месте, приветствует их. Когда группа собралась полностью, ведущий просит участников представиться в свободной форме, обозначает тему прогулки и проговаривает правила: по возможности отключить мобильные телефоны и другие гаджеты; настроиться на переживание бытия здесь и сейчас; сориентироваться на встречу с самими собой. Фасилитатор призывает участников задуматься, с каким настроением и в каком физическом состоянии они пришли на прогулку, помогая осмыслить самих себя в текущий момент времени: этот аспект сравним с «настройкой на практику» в техниках йоги. Он обращает внимание участников на их локус контроля (внутренний или внешний), подчеркивает принцип личной ответственности участника за полученный результат, за их глубину погружения в саморефлексию и в полилог. В этом созвучие прогулки с технологиями коучинга.

Пешая прогулка в лесу как символический выход из повседневности

Прогулка как практика современной городской жизни ассоциируется, как правило, с неспешностью, легкостью, отдыхом, а также, возможно, и с праздностью; она становится средством, с помощью которого можно почувствовать «легкость бытия» [10]. Примечательно, что философствующий человек в контексте вечно спешащей городской жизни XXI в. также, как и человек гуляющий, может стереотипно быть воспринят как человек праздный, оторванный от мира и повседневных бытовых забот.

Вместе с осуждением «праздности» в последнее время наблюдается и противоположная тенденция: у современного человека появляется желание замедлиться, в прямом смысле слова отключиться от цифровой среды, вернуться к себе. Предположим, что такой запрос у городского человека появляется из-за осознания своей хронической информационной перегруженности, который именуют по-разному: синдром информационной усталости (information fatigue syndrome, Д. Льюис), информационная перегрузка (information overload, Б. Гросс, Э. Тоффлер), аналитический паралич (analysis paralysis). Запрос человека на «возвращение к себе» удовлетворяется различными форматами с растущей популярностью: ретриты (от англ. retreat — «отступление, шаг назад»), диджитал-детоксы и детокс-туры (от англ. digital detox — «цифровое очищение», https://www.digitaldetox.com), цифровые шаббаты (http://www.sabbathmanifesto.org).

Аспект живого, не виртуального присутствия в живописном пространстве с максимальной концентрацией на «здесь и сейчас» объединяет методику философской прогулки с этими способами избавления от хронического стресса и релаксации. Их идея проста и может быть выражена тезисом «disconnect to reconnect», т. е. отсоединиться (от цифровых устройств), чтобы воссоединиться (друг с другом). Такие практики — иллюстрация сознательного отказа от цифровых технологий в пользу личного общения и оффлайн взаимодействия, реальных, а не виртуальных прогулок, любования природой, физических и духовных практик в коллективе единомышленников. Прогулка встраивает в этот контекст некое философское обрамление (ориентация на текст, специфику и формат его интерпретации).

Упражнения на релаксацию и медитация

Медитативная составляющая прогулки и включение в сессию элементов физических упражнений нацелены на преодоление дихотомии ментального и телесного, что свойственна современному городскому жителю. Если пешая прогулка была вольной разминкой, в процессе которой внимание участников могло блуждать, то упражнения на релаксацию и медитация проводятся по заранее продуманной фасилитатором методике и зависят от его личных предпочтений. Это может быть суставная гимнастика или упражнения из цигун, дыхание по точкам или другой вариант пранаямы — дыхательной техники йоги. «Эти практики основаны на глубоких философских идеях, и их эффективность также подтверждается современными научными исследованиями» [7; 18].

Медленное чтение

Именно философский текст — основа, точка опоры всей сессии. Если психотерапевт в своей работе опирается на биологические, медицинские, психометрические характеристики личности, то философ-практик для обозначения круга мировоззренческих проблем человека пользуется экзистенциальным измерением философских текстов.

В эпоху возросшей скорости жизни техника медленного чтения, в противовес скорочтению, обретает особую актуальность. Удивительно, но как проблема информационной перегрузки не нова для XXI в., так и медленное чтение (и сопутствующее ему комментирование) корнями уходит далеко не в цифровой век. Так, Ф. Ницше в «Утренней заре» писал о важности медленного чтения: «Именно потому оно теперь необходимее, чем когда-нибудь, именно потому-то оно влечет и очаровывает нас, в наш век «работы», век суетливости, век безумный, не щадящий сил поспешности, — век, который хочет успеть все и справиться со всем, с каждой старой и с каждой новой книгой. Филология не так быстро успевает все — она учит читать хорошо, то есть медленно, всматриваясь в глубину смысла, следя за связью мысли, улавливая намеки, видя всю идею книги как бы сквозь открытую дверь … » [8].

Участники сессии читают предложенный фасилитатором фрагмент текста спокойно, без напряжения, очень медленно, сначала про себя, затем вслух, один за другим, по предложению. Фасилитатор дает установку на то, что читать нужно так, словно проживаешь каждое слово. Такое медленное чтение повторяется в группе несколько раз.

Рефлексия текста и полилог

Для рефлексии прочитанного фасилитатор может предложить различные упражнения по своему выбору. В ходе упомянутых сессий были предложены написание хокку, ассоциативный тест К. Юнга, а также работа с ключевыми словами по методике «ловец жемчуга»: поиск смысла в движении от большего к меньшему — от фрагмента текста к ключевому слову. Важно отметить, что содержание этого этапа прогулки — не демонстрация своей осведомленности в области философии, но истинное философствование, практика личного мировоззрения, переход от «мыслеподобию» (М. Мамардашвили) к исполнению своей мысли. Ответственность фасилитатора на данном этапе — донести эту установку до участников, освободив их от излишнего напряжения, связанного с наблюдаемой у внеуниверситетской аудитории неуверенности в своем культурном багаже и философском опыте.

Прощание и высказывание пожеланий для самостоятельной работы вне сессии

По завершению прогулки фасилитатор просит участников обратить внимание на упражнения на оборотной стороне текста, предлагаемые для самостоятельной работы после сессии. Как правило, это несколько вопросов, формулируемых фасилитатором в свободной форме исходя из темы прогулки. В общем виде указания для самостоятельной работы могут быть сформулированы следующим образом:

«В удобное время и в комфортном месте попробуй небольшую самостоятельную философскую медитацию. Перечитай фрагмент текста спокойно, без напряжения, несколько раз, очень медленно, вслух или про себя. Читая, старайся прожить каждое слово. Повтори такое медленное чтение несколько раз. Услышь, как слова отзываются они в тебе. Удержи этот миг понимания и ощущение самого себя. Посмотри на те предложения, словосочетания, слова, которые были записаны на прошедшей сессии. Изменились ли они при самостоятельном прочтении или же остались прежними? Подумай, как они перекликаются с твоими представлениями о себе и жизни? Где ты в этих словах? А где в тебе эти слова? Если есть желание и возможность, запиши свои мысли. Возвращение к таким записям поможет тебе в глубоком философском путешествии к встрече с собой и поиске ответов на самые сложные вопросы о самом себе».

Рефлексия проведенной сессии (для фасилитаторов)

Воспользуемся правилом Сократа: если неосмысленная жизнь не стоит быть прожитой, то философская прогулка не стоит того, чтобы быть проведенной без последующей рефлексии.

В качестве искомого результата философской прогулки необходимо считать процесс достижения подлинности, которая подразумевает соответствие человека самому себе. Это подтверждает девиз философских прогулок в рамках нашего проекта: «Будь собой. Будь с собой». В этом тезисе отражена проблемность бытия современного

человека — человек проживает большую часть жизни, находясь в обезличенном состоянии, Das Man [11]. Философская прогулка ориентируется на смещение фокуса с «иметь» на «быть» (Э. Фромм), переход от «калькулирующего мышления» к «осмысляющему раздумью» (М. Хайдеггер). Философская прогулка — это возможность для каждого вырваться из рутины повседневности с целью достижения полноты и подлинности жизни; это процесс «собирания себя» в единое целое. Значение и результат каждой философской прогулки «доказывается каждым конкретным «вот-бытием»» [3].

Рефлексия практического опыта Философские прогулки, лето 2020 г.

В сентябре 2020 г. участники философских прогулок приняли участие в анонимном опросе, что позволило провести анализ эффективности и доступности метода для реализации практик самопознания современным человеком.

Общее число участников трех философских прогулок составило 25 человек. В опросе приняли участие 14 человек, из них мужчин — 4, женщин — 10. Большинство участников относятся к молодежи (до 30 лет) — 9 человек, 5 человек — старше 30 лет. Большинство опрошенных (72 %) отметило, что участвовали в более чем одной прогулке.

На вопрос «Вам была комфортна длительная прогулка по лесу в быстром темпе?» 13 человек ответили, что продолжительность и темп прогулки были для них оптимальными, один участник отметил, что маршрут можно сделать покороче.

На вопрос «Вам были комфортны упражнения на дыхание и расслабление?» 11 человек ответили, что упражнения были оптимальными, 2 человека отметили, что можно было бы немного упростить, и 1 человек отметил, что упражнения было сложно выполнять. Оговоримся: участникам заранее объявляется, что нет никакого принуждения к выполнению упражнений: эта часть прогулки осуществляется по принципу добровольности с учетом техники безопасности и с вниманием к особенностям своего организма.

Одна из наиболее сложных задач прогулки для фасилитатора — это создание комфортной атмосферы для совместной групповой работы, в результате которой участники должны проделать индивидуальную работу по философской рефлексии. Дружеская комфортная атмосфера в группе является одним из залогов ее успешности. 13 из 14 опрошенных на вопрос «Вам была комфортна работа в группе с другими участниками?» ответили, что им было комфортно (рис. 1). Это говорит о том, что у участников сложился особый запрос на полилог в группе, который обусловлен ориентацией на людей со схожими экзистенциальными запросами.

Для человека, не имеющего философского образования (у большинства участников наших прогулок (85 % опрошенных) знакомство с философией ограничивалось прослушанным в вузе стандартным образовательным курсом по дисциплине «Философия»). Глубокая работа с философским текстом может вызывать сложности на уровнях понимания и интерпретации. На вопрос «Вам было комфортно работать с представленным на прогулке, в которой вы участвовали, фрагментом текста?» 12 из 14 участников выбрали ответ «Да, текст был понятен и гармонично отозвался в моих разуме и чувствах».

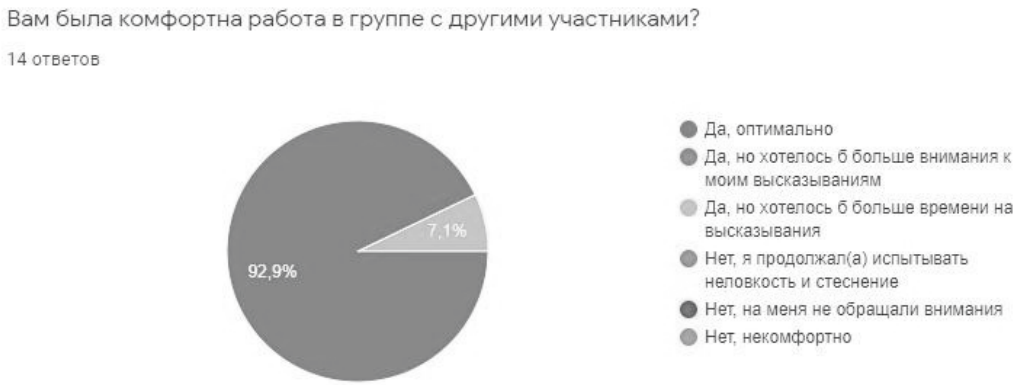


Рис. 1. Атмосфера групповой работы

Еще два участника отметили, что «Да, сперва текст показался сложным, но потом я понял(а) фрагмент». На наш взгляд, вдумчивой работе с текстом способствует не только методика медленного чтения, но и предваряющие ее телесно-ориентированные и медитативные практики, которые позволяют человеку сосредоточить внимание на самом себе, своих экзистенциальных состояниях и поиске ответов в предлагаемом тексте.

Для того чтобы проверить наши предположения о состоянии участников, мы предложили им множественный выбор в ответах на некоторые вопросы. Первый вопрос с множественным выбором «Во время медленного чтения Вы — ... » предполагал описание состояния концентрации участника на тексте, либо на своих мыслях. 8 участников отметили, что они в процессе работы с текстом погрузились в свои мысли и чувства. Один участник отметил, что погрузился в свои чувства, а четверо — в свои мысли. Пятеро опрошенных отметили, что смогли на какое-то время отрешиться от окружающей действительности (шума и т. п.). Шесть человек отметили, что ощутили единство и гармонию с группой во время медленного чтения. Важно отметить, что проблем с концентрацией на тексте никто из участников не испытал. Это подтвердило наше предположение о том, что сочетание физических и духовных упражнений на концентрацию внимания способно создать особое состояние, помогающее глубокой работе с философским текстом.

Второй вопрос с множественным выбором «Во время медленного чтения Вы — ...» предполагал описание экзистенциального опыта, сложившегося во время чтения. Большинство опрошенных — 9 участников — отметили, что смогли задать себе смысложизненные вопросы. 4 участников отметили, что «уловили некий просвет бытия». На наш взгляд, идея «просвета» является наиболее ярким отражением глубокой и осознанной работы с философским текстом. 3 участника отметили, что «смогли ощутить свою глубину», «почувствовали свою целостность», «отразили свое присутствие здесь и сейчас», «смогли представить или сформулировать смысложизненные ориентиры». Стоит отметить, что 1 из участников зафиксировал, что «ничего не почувствовал». Никто из опрошенных не упомянул, что ощущал страх, одиночество или другие негативные чувства и эмоции. Это подтверждает наше предположение о том, что условия философской прогулки создают особую, благоприятную возможность для экзистирования.

Третий вопрос с множественным выбором «Во время работы со смыслами Вы — ...» предполагал описание впечатлений от групповой работы с философским текстом. 6 участников отметили, что «ощутили гармонию и единство с группой, со словами и мыслями других участников». Еще 6 участников выбрали, что «смогли сформулировать ответ на сложный и проблемный для вас вопрос и ответить на него вслух». 6 опрошенных обозначили, что «смогли сформулировать ответ на сложный и проблемный для вас вопрос и ответить на него у себя в голове или на листе с текстом». 4 человека «смогли сформулировать сложный и проблемный для вас вопрос и задать его всем участникам. 1 из участников отметил, что «ничего не почувствовал». Никто из опрошенных не отметил, что «не смог сформулировать свои мысли». Это подтверждает наше предположение, что условия философской прогулки создают особую, благоприятную возможность для сочетания рационального осмысления с экзистенциальными переживаниями.

В ответах участников на вопрос «Завершение прогулки Вам показалось ... » 6 человек отметили, что завершение прогулки оказалось «оптимальным, я сохранил(а) свои вопросы, свои ответы и ответы других участников». 4 выбрали ответ, что «оптимальным, я сохранил(а) свои вопросы и ответы». 2 человека подчеркнули, что им завершение показалось «недостаточным, хотелось бы подведения итогов ведущим». И один участник отметил, что «дома я продолжу работу над осмыслением темы прогулки». Никто не выбрал вариант, что завершение прогулки показалось «недостаточным, я не успел(а) сказать все, что хотелось».

Самостоятельная работа участников после сессии представлена на рис. 2. Большинство отметило, что им было интересно вернуться мысленно к теме, тексту, своим вопросам и ответам, чтобы вспомнить, что они чувствовали и думали во время прогулки.

10 из 14 участников на вопрос «Вы хотели бы посетить Философскую прогулку еще раз?» ответили «Да, с удовольствием»; 4 участника ответили «да, возможно».

Важным, на наш взгляд, является сопоставление ответов участников на вопросы анкеты с их развернутой рефлексией прогулок, представленных в отзывах в свободной форме. К сожалению, формат статьи не позволяет привести полные тексты отзывов всех участников.

Участница Д. (посетила одну из трех прогулок цикла) прямо акцентирует важность наличия дружественной и комфортной ат-



Рис. 2. Работа с собой после выхода из прогулки

мосферы в группе, которая способствует рефлексивной работе как с самим с собой, так и другими. По ее словам, прогулка представляет собой редкое для современного человека удовольствие не только «*прогуляться в приятной компании, погрузиться в себя, слушать окружающих»,* но и при этом *«сформулировать свои вопросы и потребности, произнести их вслух и услышать других».* Обратим внимание именно работу с другими участниками: *«(для того) чтобы ответить самому себе, сначала нужно услышать ответ снаружи, а уже потом внутри (себя)».* В отзыве участницы В. (посетила две из трех прогулок цикла) также отмечена «*атмосфера дружеского общения, где другой человек ощущался как соприсутствующий, заинтересованный в совместном решении поднимаемых мировоззренческих проблем».* Мы предполагали, что полилог как возможность размышления вслух в комфортной обстановке способствует активизации рефлексии участников и их последующей работы со своим экзистенциальным опытом. Отзывы участников позволяют нам говорить о высокой вероятности нашей гипотезы.

Говоря о пережитом участниками экзистенциальном опыте, стоит привести отзыв участницы И. (посетила две из трех прогулок цикла): «*В процессе медитативного погружения в слова, открывалось множество смыслов, оставляя после себя ответы на внутренние запросы. После практики, я пребывала в мистическом восхищении от процесса и результата, мысленно возвращаясь в текст и наше обсуждение*». Переживание и рефлексия фрагмента философского текста во время прогулки стали для нее основой дальнейшей самостоятельной работы с собственными смысложизненными вопросами.

Впрочем, не стоит умалять значение философской прогулки как особого интеллектуального удовольствия в духе эпикуреизма, которое может прочувствовать человек с соответствующим духовным запросом и культурным багажом. По словам участника А. (посетил три из трех прогулок цикла): «*Мне как взрослому, сформированному человеку сие мероприятие интересно именно как общение с умными или стремящимися стать таковыми людьми. Ведь умных зачастую приходится искать. Получается интересная тематическая встреча*». Философия призвана научить человека мыслить и философская прогулка может продемонстрировать, что это может быть не только полезно в повседневной жизни, но и приятно.

На основании опроса и отзывов участников можно заключить, что философская прогулка есть способ знакомства с философией как особым видом духовной деятельности, доступный широкому круга лиц, не имеющих специальной подготовки в области социально-гуманитарного знания.

Вместо заключения

Философская прогулка имеет глубокие корни в философской традиции, которые появились в античности. Сегодня, в эпоху глобальных вызовов и всеобщей тревожности перед лицом будущего, прогулка может и должна быть актуализирована в связи с запросом современного человека на доступную возможность для подлинного и глубокого знакомства с самим собой.

Мы определяем философскую прогулку как метод философской практики, представляющий синтез духовных, интеллектуальных и физических упражнений; это

форма практики, направленная на стимуляцию рефлексии человека посредством диалога и полилога, духовного резонирования с членами группы. Стоит отметить, что на практике реализация прогулки определяется конкретными условиями от фасилитатора и состава группы до климатических условий региона. В своем опыте мы выделили восемь этапов прогулки, но можем сделать заключение о том, что обязательную совокупность элементов прогулки составляют тщательная подготовка фасилитатором фрагмента текста, в зависимости от актуального духовного запроса предполагаемых участников, непосредственно сама прогулка, включающая в себя совокупность непосредственно движения по выбранному маршруту с философской рефлексивной работой с текстом и упражнениями на концентрацию внимания определение состава участников, самостоятельная работа участников по дальнейшему осмыслению темы.

Проведенные нами прогулки и аналитика их эффективности отражают актуальность философской прогулки как своеобразного места, в котором современный человек может в спокойной и комфортной атмосфере встретиться с собой, благодаря концентрации над текстом и достижения единения с ним, отчасти с группой, ответить на волнующие его смысложизненные вопросы. Несомненно, философская прогулка как метод философской практики требует дальнейшего концептуального осмысления в теоретической плоскости и совершенствования плана практического, которое возможно только при систематической практической работе группы живых участников.

---

1. Адо П. Духовные упражнения и античная философия. М. ; СПб. : Степной ветер : Коло, 2005.

2. Богданова В. О. Мировоззренческие установки экзистенциального психотерапевта (по материалам семинара Римаса Кочюнаса «Картина человеческой жизни и терапевтического процесса: введение экзистенциального психотерапевта») // Социум и власть. 2020. № 2 (82). С. 90—101.

3. Борисов С. В. Философская практика в современном мире: вызовы и ответы: монография. Челябинск : Изд. центр ЮУрГУ, 2019. 232 с.

4. Ильичев Л. Ф., Федосеев П. Н., Ковалев С. М., Панов В. Г. Деметрий фалерский // Философский энциклопедический словарь. М. : Сов. энцикл., 1983.

5. Ксенофонт. Сократические сочинения. СПб. : Комплект, 1993.

6. Лебедев А. В. Перипатетическая школа // Античная философия : энцикл. слов. М. : Прогресс-Традиция, 2008. С. 548—550.

7. Маринофф Л. Гуманитарная терапия как средство защиты от вредных воздействий технообщества // Социум и власть. 2020. № 2 (82). С. 19—28.

8. Ницше Ф. Утренняя заря: мысли о моральных предрассудках. СПб. : Лениздат, 2014.

9. Платон. Пир // Сочинения Платона : в 6 т. Т. 4. СПб. : Тип. духов. журн. «Странник», 1863. С. 144—224.

10. Соловьева С. В. Прогулка как феномен легкости бытия // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. 2012. № 2 (12).

11. Хайдеггер М. Бытие и время. СПб. : Наука, 2006. 451 с.

12. Фромм Э. Искусство быть. М. : АСТ, 2015. 352 с.

13. Achenbach G. Philosophy, Philosophical Practice and Psychotherapy // R. Lahav, M. Tillmanns (eds.) Essays on Philosophical Counseling, Lanham : University Press of America, 1995. P. 61—74.

14. Cairol E. Philosophenweg: Philosophical walks: From Rousseau to Benjamin // Revista de Occidente. 2012. Iss. 370. P. 33—50.

15. Dietrich M., van Laerhoven K. Reflect yourself!: Opportunities and limits of wearable activity recognition for self-tracking. Lifelogging: Digital Self-Tracking and Lifelogging — between Disruptive Technology and Cultural Transformation. Bern: Springer, 2016. P. 213—233.

16. Gros F. A Philosophy of Walking: Verso. 2014. 288 p.

17. Holzhey-Kunz A. Leiden am Dasein. Die philosophische Dimension psychischen Krankseins // Философия и психотерапия. СПб. : Анатолия, 2014. С. 16—30.

18. Marinoff L. Mind Over Mind, Mind Over Brain, Mind Over Man: A Convergence of Buddhism, Neuroscience, and Nietzsche // Proceedings of 2016 Mind Humanities International Conference. Wonkwang University, 2016. P. 581—608.

19. Matthew A. Pedestrianism. Chicago Review Press, Chicago, 2014. 198 p.

20. Moraux P. Der Aristotelismus bei den Griechen von Andronikos bis Alexander von Aphrodisias. Berlin ; New York, 1973—1984.

21. Lahav R. Handbook of Philosophical Companionships. Hardwick, Vermont : Loyev Books, 2016. 72 p.

22. Spinelli E. Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. London : Sage, 2007. 272 p.

23. Sutcliffe S. Children of the New Age: a history of alternative spirituality. London : Routledge, 2003. 267 p.

24. Stickney J. Philosophical Walks as Place-Based Environmental Education // Journal of Philosophy of Education. 2020. Vol. 54, iss. 4. P. 1071—1086.

25. Zovko M.-É. Worldly and otherworldly virtue: Likeness to God as educational ideal in Plato, Plotinus, and today // Educational Philosophy and Theory. 2018. No. 50(6-7). P. 586—596.

References

1. Hadot P. (2005) *Duchovnye uprajchneniya I antichnaya philosophia*. Moscow, Saint Petersburg, Stepnoi Veter, Kalo. [in Rus].

2. Bogdanova V.O. (2020) *Sotsium I vlast'*, no. 2 (82), pp. 90—101. [In Rus]

3. Borisov S.V. (2019) *Filosofskaya praktika v sovremennom mire: vyzovy i otvety: monografiya*. Chelyabinsk, Izdatel'skij centr SUSU, 232 p. [In Rus]

4. Il'ichev L.F., Fedoseev P.N., Kovalev S.M., Panov V.G. (1983) Demetrij falerskij // Filosofskij jenciklopedicheskij slovar'. Moscow, Sovetskaja jenciklopedija. [In Rus]

5. Ksenofont (1993) Sokraticheskie sochinenija. St. Petersburg, Komplekt. [In Rus]

6. Lebedev A.V. (2008) *Antichnaja filosofija*. Moscow, Progress-Tradicija, pp. 548—550. [In Rus]

7. Marinoff L. (2020) *Sotsium I vlast'*, no. 2 (82), pp. 19—28. [In Rus]

8. Nicshe F. (2014) Utrennyaya zarya [Morning dawn] Lenizdat. [In Rus]

9. Platon (1863) Pir. Vol. 4. St. Petersburg, Tipografija duhovnogo zhurnala «Strannik», pp. 144—224. [In Rus]

10. Solov'eva S.V. (2012) *Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii*, no. 2 (12). [In Rus]

11. Hajdegger M. (2006) Bytie i vremya. St. Petersburg, Nauka. 451 p. [In Rus]

12. Fromm E. (2015) *Iskusstvo byt'*. Moscow, AST. 352 p. [in Rus].

13. Achenbach G. (1995) Philosophy, Philosophical Practice and Psychotherapy // R. Lahav, M. Tillmanns (eds.) Essays on Philosophical Counseling. Lanham : University Press of America, pp. 61—74. [In Eng]

14. Cairol E. (2012) *Revista de Occidente*, ss. 370, pp. 33—50. [In Eng]

15. Dietrich M., van Laerhoven K. (2016) Reflect yourself!: Opportunities and limits of wearable activity recognition for self-tracking. Lifelogging: Digital Self-Tracking and Lifelogging — between Disruptive Technology and Cultural Transformation. Bern, Springer, pp. 213—233. [In Eng]

16. Gros F. (2014) A Philosophy of Walking: Verso. 288 p. [In Eng]

17. Holzhey-Kunz A. (2014) Leiden am Dasein. Die philosophische Dimension psychischen Krankseins // Filosofiya i psihoterapiya. St. Petersburg, Anatoliya, pp. 16—30. [In Eng]

18. Marinoff L. (2016) *Proceedings of 2016 Mind Humanities International Conference*. Wonkwang University, pp. 581—608. [In Eng]

19. Matthew A. (2014) Pedestrianism. Chicago, Chicago Review Press. 198 p. [In Eng]

20. Moraux P. Der Aristotelismus bei den Griechen von Andronikos bis Alexander von Aphrodisias. Berlin, New York, 1973—1984. [In Eng]

21. Lahav R. (2016) Handbook of Philosophical Companionships. Hardwick, Vermont, Loyev Books. 72 p. [In Eng]

22. Spinelli E. (2007) Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. London, Sage, 272 p. [In Eng]

23. Sutcliffe S. (2003) Children of the New Age: a history of alternative spirituality. London, Routledge, 267 p. [In Eng]

24. Stickney J. (2020) *Journal of Philosophy of Education*, vol. 54, iss. 4, pp. 1071—1086. [In Eng]

25. Zovko M.-É. (2018) *Educational Philosophy and Theory*, no. 50 (6-7), pp. 586—596. [In Eng]

For citing: Gulevataya A.N., Milyaeva E.G., Penner R.V., Suleimanova S.A. Philosophical walk: from antiquity to modern times // Socium i vlast'. 2020. № 6 (86). P. 67—78. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-6-67-78.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-6-67-78

UDC 101

PHILOSOPHICAL WALK: FROM ANTIQUITY TO MODERNITY

Anastasia N. Gulevataya,
South Ural State University
Lecturer at the Department of Philosophy,
The Russian Federation, 454080,
Chelyabinsk, prospect Lenina, 76.
E-mail: gulevataiaan@susu.ru

Ekaterina G. Milyaeva,
South Ural State University
Senior Lecturer at the Department of Philosophy,
The Russian Federation, 454080,
Chelyabinsk, prospect Lenina, 76.
E-mail: miliaevaeg@susu.ru

Regina V. Penner,
South Ural State University
Associate Professor at the Department of Philosophy,
Cand. Sc. (Philosophy), Associate Professor.
The Russian Federation, 454080,
Chelyabinsk, prospect Lenina, 76.
E-mail: penner.r.v@gmail.com

Sofia A. Suleimanova,
South Ural State University
Lecturer at the Department of Philosophy,
The Russian Federation, 454080,
Chelyabinsk, prospect Lenina, 76.
E-mail: suleimanovasa@susu.ru

Annotation

Introduction. In the history of philosophy we find a lot of philosophical practices that can be implemented in the university environment for students and outside the university for a wide audience. The Philosophical Walk is one of such practices. During a walk philosophy can become truly humane, turn to a person, his world, and everyday life. The purpose of the study is to comprehend the potential of a philosophical walk as a way of philosophical practice, a format of a modern person's self-knowledge and the implementation of self-care, available to a wide range of people without special philosophical education.Methods The research is based on the comparative historical method, the method of interpreting the texts of philosophical primary sources and the systematic approach. The study presents and analyzes an experiment in the context of which residents of a large city go on a philosophical walk in order to take care of themselves.

Scientific novelty of the research. In theoretical terms, philosophical walk is conceptualized. In practical terms, the analysis of the effectiveness of a philosophical walk as a way of a large city resident's self-care is carried out.

Results. A philosophical walk is a form of group philosophical practice, in the context of which the participants become guided (literally and figuratively,) by the facilitator. In the summer of 2020, the authors of the article organized a series of walks, each of which was attended by 8 to 12 people who had not have direct contact with philosophy in their everyday life, in the educational and professional spheres. In September 2020, the participants of the walks were offered a questionnaire consisting of closed and open questions. According to the respondents' answers, a general picture of the effectiveness of a philosophical walk as a form of self-care for a modern metropolis resident was drawn.

Conclusions. We understand the philosophical walk as a kind of "place", a space of calm and harmony for a person of the XXI century. A resident of a big city lives in constant noise. The events of 2020 have increased the noise and accompanying stress. A philosophical walk, in turn, within the boundaries of the same city creates an atmosphere for a person to meet with himself. With the help of an external plan (forest environment, clean air, sounds of nature) and a philosophical plan (concentration over the text, dialogue with a philosopher and a group), the meeting participant can formulate the life-meaning questions that concern him and start looking for answers.

Key concepts:
philosophy,
philosophical walk,
philosophical practice,
philosophical education,
philosophizing.