



Podcast „Menedżer Plus” – Odcinek 17

Opublikowany: 20 września 2015 r.

Najpierw zarządzaj sobą, a potem firmą. O stoicyzmie w biznesie rozmawiam z Tomaszem Mazurem.

Dzień dobry, witam Was w 17 odcinku mojego podcastu „Menedżer Plus”. Nazywam się Mariusz Chrapko i w tej audycji opowiadam o tym, jak zwinnie zarządzać sobą i biznesem.

Jeżeli chcecie, żeby coś zmieniło się w waszym życiu i czujecie potrzebę ciągłego szlifowania swoich umiejętności, zapraszam do słuchania moich audycji.

Peter Drucker, ojciec współczesnego zarządzania powiedział kiedyś, że zarządzanie nie zaczyna się od fabryki ani biura, zaczyna się od siebie. W dzisiejszej audycji będziemy rozmawiali właśnie na ten temat – na temat tego, jak zarządzać sobą oraz jak w tym zarządzaniu sobą mogą nam przydać się praktyki starożytnej szkoły filozoficznej stoicyzmu.

Większość książek o zarządzaniu skupia się przede wszystkim na zarządzaniu ludźmi. Menadżer jednak nie może dobrze zarządzać innymi, jeżeli nie potrafi zarządzać sobą. Dzisiaj jest to podstawowa rzecz, podstawowa kwestia, o której trzeba mówić w zarządzaniu – jest to rozwój.

Każdy lider powinien najpierw zadbać o siebie, o swój własny rozwój, zanim wyjdzie na zewnątrz, zanim wyjdzie do ludzi. Rozwój zależy od tego, w jakim stopniu jesteśmy w stanie wykorzystać tak naprawdę ten jedyny środek nad którym każdy z nas posiada realną, prawdziwą władzę – siebie samego.

Poradnikowo

Dzisiaj w *Poradnikowie* wybrałem dla Was aplikację, która wiąże się trochę z tematem naszej dzisiejszej audycji, z tematem samorozwoju i pracy nad sobą.

Aplikacja nazywa się coach.me. Można ją wykorzystać do pracy nad zmianą nawyków, nad realizacją swoich osobistych celów. Aplikacja jak zwykle każda

aplikacja, która jest polecana przeze mnie w *Poradnikowie* jest bardzo intuicyjna i prosta w obsłudze. Dostępna jest w wersji webowej, w wersji na iOS i na Androida.

Jak działa coach.me?

Najpierw wybieracie sobie jakiś cel, jakiś nawyk nad którym chcecie popracować. To może być coś zupełnie indywidualnego, ale możecie też skorzystać z listy celów, która jest już predefiniowana w samym narzędziu. To tak jakby ktoś nie miał kompletnie pomysłu na siebie, na to nad czym chciałby pracować.

Ta lista predefiniowanych celów jest całkiem spora. Jest też podzielona na kategorie, tak że to dodatkowo ułatwia poszukiwanie celów czy nawyków nad którymi ktoś może chcieć popracować.

Założmy że chcecie rozwijać się w obszarze produktywności. Wchodzicie do kategorii be productive, a tam już czeka na Was lista gotowych propozycji, z których możecie skorzystać, które możecie wybrać. Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie.

Myślę, że fajnym jest też to, że w tym narzędziu wokół ogólnie dostępnych celów, z których możecie sobie wybrać jakiś dla siebie – każdy z tych celów jest powiązany z grupą osób, która nad tym celem pracuje. Jeżeli na przykład wybierzeecie sobie cel ogólnodostępny, że chcecie biegać 3 razy w tygodniu to od razu automatycznie przystępujecie do grupy, która nad tym celem pracuje.

To jest bardzo fajne, bo możecie się dzielić swoimi doświadczeniami w zakresie realizacji tego celu – możecie na przykład zadawać pytania, możecie liczyć na pomoc ze strony kolegów, koleżanek, możecie liczyć na wsparcie osób z zewnątrz.

Co jeżeli macie już zdefiniowany cel? Ta aplikacja działa tak, że też pomaga skonfigurować cały plan działania. Szczegółowo określcie sobie ile dni w tygodniu będziecie pracować nad realizacją danego celu.

Aplikacja pomaga Wam w przypominaniu, żeby ten cel realizować. Można sobie zdefiniować przypomnienia, które będą przychodziły regularnie i powiadamiały Was o tym, że coś trzeba w danym momencie zrobić.

Jeżeli komuś by było tego mało to może zatrudnić sobie coacha z bazy coachów, którzy są dostępni w aplikacji i ten coach będzie Wam pomagał i wspierał Was w realizacji celu czy zmiany nawyku, nad którym sobie chcecie popracować. Ale to już jest usługa, za którą trzeba sobie zapłacić.

Jeżeli macie przygotowany plan działania – nie pozostaje już nic innego jak praca nad sobą. Powodzenia!

Rozmowa

Mariusz: W dzisiejszej audycji będziemy rozmawiali o stoicyzmie, o tym jak praktyki starożytnej szkoły filozoficznej można wykorzystać w usprawnianiu życia współczesnych liderów i menadżerów. Z tej okazji do programu zaprosiłem Pana Doktora Tomasza Mazura, który jest filozofem, który jest autorem książek takich jak *Fiasko. O stawaniu się stoikiem*. i jest też osobą zupełnie nieprawdopodobną, bo jest współczesnym praktykującym stoikiem.

Tomasz: Witam serdecznie. Bardzo mi miło, że zostałem zaproszony do udziału w audycji. Tak, jestem praktykującym stoikiem i bardzo chętnie podzielę się moim doświadczeniem.

Mariusz: Panie Tomaszu, zacznijmy od podstawowego pytania – jakby mógł Pan w kilku zdaniach opowiedzieć o tym, czym jest w ogóle stoicyzm? Czy w ogóle da się powiedzieć czym jest stoicyzm w paru słowach tak, żeby słuchacze z różnym poziomem wiedzy mniej lub bardziej filozoficznej zrozumieli o co chodzi?

Tomasz: Znam bardzo wielu współczesnych stoików, osób sympatyzujących ze stoicyzmem, osób w jakiś sposób identyfikujących się ze stoicyzmem.

Pierwszą rzeczą jaką musimy sobie uświadomić to jest to, że stoicyzm jest pewną doktryną, praktyką duchową, jeżeli można tak powiedzieć, systemem myślenia o świecie i o sobie, który w starożytności ewoluował przez kilkaset lat, przyjmował bardzo wiele różnych postaci. Później przechodził w nowożytności począwszy od renesansu różnego rodzaju odrodzenia różnych aspektów stoicyzmu.

Właściwie tak jak rozmawiam ze współczesnymi sympatykami stoicyzmu to każdy gdzieś tam identyfikuje się w stoicyzmie trochę z czym innym.

Faktycznie, tak jak Pan tutaj zasugerował w konstrukcji pytania – niezwykle ciężko jest podać jedną zadawalającą wszystkich definicję stoicyzmu. Mogę powiedzieć o moim własnym doświadczeniu i o tym, jak ja widzę stoicyzm i jakie są jego podstawowe atuty z mojego specyficznego punktu widzenia, ale także z punktu widzenia moich warsztatów, spotkań i praktyki.

Może powiem od czego to się zaczęło u mnie. Ja byłem wykładowcą akademickim, który teoretycznie zajmował się filozofią, nauczał o filozofii, o filozofach, o ich poglądach. Pamiętam taki moment w mojej praktyce, w karierze. Mi się stoicyzm zawsze podobał bardzo, inspirował mnie. To jest fascynujący system myślowy.

Z punktu widzenia intelektualnego on jest fascynujący. Z drugiej strony był zawsze dla mnie fascynujący z punktu widzenia heroicznego. Stoicy przedstawiają taki heroiczny mode człowieka. To mnie zawsze bardzo inspirowało i podobało się. Ale to była inspiracja intelektualna, jeżeli mogę tak powiedzieć.

Natomiast kiedyś miałem wykład. Nie pamiętam dokładnie tematu wykładu – to był wykład dotyczące wykładu z pogranicza filozofii i psychologii, które to pogranicze zawsze mi się bardzo podobało. Podczas wykładu nawiązałem do jakiejś tradycji współczesnej psychologicznej bardzo mocno inspirującej się buddyzmem.

Popełniłem wówczas taką wypowiedź, że my, Europejczycy tak chętnie czerpiemy do różnych praktyk wschodu. Przykładem takiego czerpania jest ta tradycja uważnościowa, która się opiera na taoizmie w dużym stopniu, częściowo na buddyzmie. Natomiast nie czerpiemy z naszego własnego bogactwa. Jest tak wiele antycznych systemów filozoficznych, które są w gruncie rzeczy sztuką życia. Dlaczego z nich nie czerpiemy? – powiedziałem wówczas na tym wykładzie.

Jeden ze studentów powiedział mi – no ale tak, nie ma dzisiaj praktykujących stoików, ale są praktykujący buddyści i taości i od nich się można uczyć praktycznej wiedzy. A stoicy są tylko na kartach książek ci praktykujący.

Ja pomyślałem, że to jest dobry pomysł, żeby spróbować praktykować stoicyzm. Tym bardziej, że w moim życiu wtedy miałem różne kłopoty osobiste, egzystencjalne, nie bardzo wiedziałem, jak sobie z nimi poradzić.

Bo szkoły nie uczą nas, jak sobie radzić z życiem. Uczą nas, jak zarabiać pieniądze, uczą nas, jak zarządzać ludźmi, jak realizować projekty założymy. Natomiast nie uczą nas, jak sobie radzić z życiem. To jest fundamentalny brak naszego systemu edukacyjnego.

Często spotykam młodych ludzi, którzy po skończonej szkole wikłają się w jakieś potworne tarapaty natury emocjonalnej. Co jest dowodem na to, że w sposób fundamentalny nie umieją zarządzać sobą. Nie umiemy zarządzać sobą.

Jest taki współczesny filozof francuski, który nazywa się Michel Foucault. On w tym kontekście używa słowa – techniki siebie. Europejczycy – nastawieni tak bardzo ekstrawertycznie zaniedbaliśmy techniki siebie, zaniedbaliśmy sztukę zarządzania sobą. Gdybym miał podsumować tą całą złożoną historię i narrację, którą tutaj przedstawiam – ja uważam, że stoicyzm jest bardzo wyrafinowaną i uwiarygodnioną przez stulecia praktyk techniką czy sztuką zarządzania sobą w oparciu o wartości i wewnątrz sterowność.

Mariusz: To ciekawe co Pan mówi. Filozofia obiegowo nam się kojarzy trochę mimo wszystko z nieprzystosowaniem do życia. To, o czym mówi to jednak stoicyzm jest traktowany jako zestaw narzędzi praktycznych, które mają pomóc usprawnić bycie lepszym człowiekiem czy bycie bardziej człowiekiem dojrzałym. Traktujemy filozofów jak to było z Talesem, który wpadł do studni patrząc w gwiazdy.

Tomasz: W starożytności postrzeganie filozofii jako sztuki życia było jednym z podstawowych modeli patrzenia na filozofię. Teoria nie występowała w oderwaniu od praktyki. To był, jeżeli mogę powiedzieć w sposób nowoczesny – pakiet. Zawsze występowało razem. Dopiero w nowożytności filozofia zaczęła robić karierę jako spekulacja czysto teoretyczna. Jest to konsekwencją wielu złożonych historycznych procesów.

Po pierwsze jest to konsekwencją tego, że kiedy chrześcijaństwo na przełomie starożytności i średniowiecza wyparło niezależną spekulację filozoficzną to jednocześnie przejęło od filozofii narzędzia teoretyczne. Natomiast nie przejęło od filozofii tego motywu sztuki życia z tego powodu, że miało własną ideę, koncepcję praktykowania dobrego życia w duchu ewangelicznych.

A więc filozofia była postrzegana jako narzędzie teologii. Teologowie wykorzystywali pojęcia filozoficzne i podziały filozoficzne do tego, żeby lepiej wyrazić przesłanie jakie jest zawarte w biblii. Natomiast praktyka duchowa była zastrzeżona dla mnichów, dla kaznodziei, dla duchowości religijnej, a nie filozoficznej.

W nowożytności kiedy filozofia się odrodziła nie odrodziła się jako praktyka życiowa, praktyka duchowa czy praktyka dobrego życia. To miejsce, jeżeli przestało pełnić tę funkcję chrześcijaństwo czy jakaś inna religia – to miejsce wypełniła psychologia i psychoterapia.

Dopiero właściwie w XX wieku zaczęły się pojawiać i odradzać takie ruchy filozoficzne, mądrościowe można je nazwać trochę, które pokazują, że filozofia także tego uczy. Na Zachodzie dość dobrze koegzystuje ze sobą na rynku terapia filozoficzna i terapia psychologiczna, psychoterapia. Są dwie niezależne terapie.

Bardzo wielu współczesnych psychologów podkreśla, że bez pogłębionej refleksji na temat istoty swojego doświadczenia, istoty życia, bez refleksji na temat wartości, fachowej, rzetelnej refleksji bardzo ciężko jest borykać się z pewnymi egzystencjalnymi problemami. Filozofia dostarcza takiej możliwości. Tak samo coache dzisiaj.

Spotykam wielu coachów, którzy przychodzą na moje warsztaty, które mówią, że w coraz większym stopniu ruch coachingowych zwraca się w stronę wartości i pogłębionej wartości na temat kondycji człowieka. Inaczej – ona się sprowadza do prostych technik mentalnych. A człowiek myślący potrzebuje czegoś więcej.

Żyjemy w niezwykle skomplikowanym świecie dzisiaj. Jeżeli mogę użyć takiego szumnego określenia – on jest pogmatwany aksjologicznie. W tym sensie, że nachodzi na siebie naraz w bardzo wielu miejscach świata i w bardzo wielu miejscach naszego codziennego funkcjonowania bardzo dużo różnych koncepcji i hierarchii wartości, modeli życia. One się w każdym miejscu zderzają ze sobą doprowadzając nas do bardzo poważnej konfuzji egzystencjalnej.

Mamy fundamentalne problemy z podejmowaniem decyzji, z dokonywaniem wyborów, z ustalaniem priorytetów, z zarządzaniem swoimi celami. To jest przyczyna bardzo wielu bardzo poważnych w efekcie problemów. To się zaczyna od

jakichś drobnych rozterek. Nie wiemy jaką decyzję podjąć – potem to zaczyna nas gryźć i bardzo często przeradza w depresję, w nerwicę.

Problem ze stresem jest też moim zdaniem w dużym stopniu konsekwencją zamętu aksjologicznego współczesnego człowieka. Sama psychoterapia jest bardzo częsta bezradna, bo ona nie potrafi przedstawić diagnozy kondycji aksjologicznej współczesnego człowieka. Ona ma jakąś teorię radzenia sobie z zaburzeniami. To jest tak jak nalepanie plastra na ranę moim zdaniem.

Jeżeli istotą problemu jest zamęt aksjologiczny to do tego potrzebujemy bardzo specyficznych, filozoficznych narzędzi. Później jak już z tego się zrobią poważne problemy psychologiczne to potrzebna jest praca i filozoficzna, i psychologiczna jednocześnie.

Mariusz: Wspominał Pan o coachingu biznesowym – coaching biznesowy, life coaching to są modne słowa. Czym ten zestaw narzędziowy, który oferuje stoicyzm różni się właśnie od takiego podejścia coachingowego? Wiemy, że coaching zakłada pewną relacyjność – jest coach, jest coachowany.

Czy ta skrzynka narzędziowa stoicka zakłada, że to będzie praca z kimś, czy raczej można samodzielnie doskonalić się w byciu lepszym człowiekiem?

Tomasz: Tym, co zdaniem niektórych teoretyków, historyków od początku bardzo mocno wyróżniało stoicyzm jest bardzo silny nacisk na autonomię. Ja czasami mówię, że w stoicyzmie trzeba samemu stać się swoim mistrzem. Trzeba sobie zrobić coacha w sobie. Trzeba głęboko przemyśleć to kim jestem i co jest dla mnie ważne. Filozof tutaj może być wsparcie. Na tej podstawie dopiero zaczynamy pracować nad sobą.

Ja nie jestem wykwalifikowanym coachem, ja nie czuję się kompetentny, żeby przeprowadzić złożoną analizę i porównanie. Można mieć jedynie pewne intuicje na podstawie moich rozmów. Te intuicje są takie, że mi się wydaje, że czymś co jest dzisiaj bardzo zaniedbanym jest światopogląd. Jest jest takie piękne niemieckie słowo Weltanschauung – obraz świata.

Człowiek funkcjonujący w świecie ma pewien obraz świata, w którym funkcjonuje. On musi mieć w głowie poukładane co czym jest i dlaczego coś jest lepsze od czegoś innego. Światopogląd czy ten Weltanschauung jest to spójny i adekwatny obraz rzeczywistości. Dopiero na tej podstawie można podejmować pewne ważne decyzje, można orientować kim się jest.

Wydaje mi się, że fundamentalnym atutem filozofii w stosunku do bardzo wielu praktyk, w tym coachingu, który ma swoje specyficzne zastosowania i ja go nie chcę kwestionować.

Chcę powiedzieć, że zaletą filozofii – to, co brakuje bardzo wielu innym metodom pracy z człowiekiem jest dostarczenie narzędzi budowania wszechstronnego, spójnego i pogłębionego światopoglądu. Chyba na to bym stawiał.

Stoicyzm jest nie tylko systemem jakichś praktyk, narzędzi. Ale on je wszystkie ufundowuje na światopoglądzie.

Mariusz: Światopogląd to jest ważne słowo w kontekście współczesnych liderów. Chciałem trochę nawiązać do tego, dlaczego w ogóle temat stoicyzmu pojawił się w mojej audycji. Dlatego że tak jak w filozofii jest bardzo dużo definicji bytu, przynajmniej starożytni filozofowie próbowali na różne sposoby ten byt definiować, tak samo we współczesnym zarządzaniu podchodzi się na różne możliwe sposoby do definicji lidera – kim jest współczesny lider.

Taką osobą, która bardzo dodefiniowała lidera, której definicja mnie bardzo odpowiada i bardzo pokrywa się z tym, o czym tutaj rozmawiamy to definicja Stephena Coveya, który jest aurorytetem w zarządzaniu, w przywództwie. On powiedział coś takiego, że nam liderzy kojarzą się często z takimi wybrańcami, z dyrektorami generalnymi, z jakimiś wysoko postawionymi menadżerami. Tak naprawdę przywództwo koniec końców sprowadza się w przypadku liderów do umiejętności kierowania własnym życiem.

Z tego co Pan mówił to bardzo jest to zbieżne z koncepcją lidera. Covey bardzo dużo mówi o tym. Pierwszy rozdział jego książki-nieśmiertalnika w zarządzaniu *7 nawyków skutecznego działania* jest inside out – od wnętrza wychodzimy na zewnątrz.

Cały pierwszy rozdział w książce dotyka tego, że lider ma pracować nad światopoglądem, czyli nad pewną mapą, która musi być odpowiednio przystosowana do tego, żeby jakoś w tej rzeczywistości zarządzania się poruszać. Jak mamy złą mapę to tak jakbyśmy wylądowali w Warszawie z mapą Krakowa – mamy zupełnie inny punkt odniesienia.

Tomasz: Ja bym dodał jedno to, co moim zdaniem głęboko uświadamia filozofię, jeżeli dobrze ją przestudiujemy. Nie ma jednej dobrej mapy. Błędem bardzo wielu ludzi jest to, że oni oczekują wskazówek w postaci uniwersalnych drogowskazów i maksym wedle czego żyć. To jest bardzo zgubne.

To, co się sprawdza u mnie nie musi się sprawdzać u kogoś innego. Nie ma jednego dobrego modelu życia. Wydaje mi się, że jest wiele dróg którymi moglibyśmy podążać. Sukces w zarządzaniu sobą moim zdaniem zależy w dużym stopniu od umiejętności dokonania wyboru tego jakim chce się człowiek stać.

Wielu współczesnych ludzi uległo religii potrzeb i zachceń, którą jesteśmy epatowani od dzieciństwa już obecnie w postaci reklam i filmów. Każdy człowiek żyje w przeświadczeniu, że ma jakieś niezwykle ważne potrzeby, które powinien zrealizować, skoro je ma. Moim zdaniem to jest fałszywy obraz.

Człowiek ma nieustannie jakieś nowe zachcenia i potrzeby, które się w nim rodzą jak grzyby po deszczu pod wpływem czasami błahych bodźców. Zarządzanie sobą to jest także zarządzanie swoimi potrzebami – ja mam wpływ na to, czego ja potrzebuję do pewnego stopnia.

Umiejętność uświadomienia sobie, że sukces w zarządzaniu sobą zależy także od sukcesu i umiejętności wyrzeczenia się i zaspokojenia niektórych potrzeb na rzecz innych. Żeby to zrobić skutecznie trzeba mieć pewien model siebie – to jakim się chce stać. Ten model musi być elementem pewnego świadomego i przemyślanego działania.

Mariusz: Ciekawe jest to, co Pan mówi, że każdy powinien mieć inną mapę. Czy w stoicyzmie jest ideał mędra stoickiego? Czy raczej chodzi o coś innego – o to, o czym Pan trochę wspominał – o dążenie do pewnego ideału, do pewnego modelu, który

być może jest gdzieś zdefiniowany? Ale to dążenie jest ważniejsze niż bycie takim modelem właśnie.

Tomasz: Stoicy mieli ideał mędrca stoickiego. Trzy rzeczy trzeba na jego rzeczy powiedzieć. Po pierwsze – w tamtych czasach, w czasach kiedy stoicyzm powstawał było wiele różnych szkół filozoficznych. Posiadanie mędrca i informowanie o tym, że się ma mędrców i że ktoś został mędrce stoickim było elementem marketingu, żeby przyciągnąć uczniów do siebie. Tak się robiło.

Po drugie – jednym z ćwiczeń stoickich jest wyobrażenie sobie pewnego ideału, do którego dążymy. Nieważne czy go osiągniemy, tak jak słusznie Pan powiedział. Chodzi o to, żeby dążyć do niego. Człowiek jest istotą, która stawia sobie cele. Mniej istotne jest to, czy one są osiągalne. Bardziej istotne jest to, żebyśmy naprawdę byli zdeterminowani w dążeniu do nich.

Wedlu wielu opracowań model stoickiego mędrca jest nieosiągalny. Żaden z tych, zwłaszcza rzymskich stoików, o których najwięcej wiemy nie mówili o sobie w kategoriach mędrca, tylko w kategoriach nieustannie dążącego do ideału. Stoik to jest ktoś, kto ma pewien ideał w głowie i do niego realizuje. On jest nieosiągalny. Dlatego stoik ma cały czas do czego dążyć. To jest druga rzecz, o której trzeba powiedzieć.

Trzecia rzecz – ja powiedziałem wcześniej, że to jest kwestia wyboru ten model. Jeżeli mamy jakiś jeden ideał mędrca to zakłada, że to jest wspólne dla wszystkich. Uważam, że w takim modelu mędrca stoickiego jest bardzo wyraźny rys tego, co wspólne. Zostanie stoikiem to jest wybór pewnego modelu życia – modelu życia, w którym kładziemy nacisk na wolę, na wewnątrz sterowność, na decydowanie o sobie, na świadomość, na zarządzanie emocjami. To jest taki model życia i to trzeba po prostu wiedzieć.

Dzisiaj żyjemy w swego rodzaju religii potrzeb. Ta religia przejawia się także w kulcie emocji. Częścią religii potrzeb jest kult emocji. Mamy taki stereotyp, że emocje same w sobie są czymś dobrym. Jest bardzo dużo reklam, które używają takiego stereotypu – uwolnij emocje, pozwól sobie na emocje, przeżyj emocje. Nieważne jakie. Oczywiście lepsze są te tzw. pozytywne emocje czymkolwiek są niż te negatywne. Ale w ogóle wyobrażenie życia bez emocji.

Stoicy mieli model nie emocji, tylko nastroju. W efekcie zarządzania silnymi stanami emocjonalnymi uzyskujemy pewnego rodzaju pogodę ducha, która jest nastrojem a nie emocją. Uważali, że człowiek emocjonalny jest człowiekiem zniewolonym.

Emocje są atawizmami, które odziedziczyliśmy po naszych przodkach. To są uruchomione automatyzmy behawioralne przejawiające się w pewnych substancjach chemicznych, które dają nam dodatkowy zastrzyk glukozy i motywują nas do pewnego działania, które jest korzystne z punktu widzenia ewolucji.

Ale my nie jesteśmy zakładnikami ewolucji. Ja nie muszę robić tego, czego chce ode mnie ewolucja. Widzę ładne dziewczyny i czuję emocje, czuję popęd seksualny. Dlaczego czuję ten popęd? Dlatego że jestem tak uwarunkowany przez ewolucję.

Stoik to jest ktoś, kto może przestać czuć ten popęd, jeżeli widzi ładną dziewczynę, dlatego że dla niego wartością jest wierność wobec żony. Człowiek jest w stanie się przewarunkować.

Ja twierdzę, że większość emocji, silnych emocji są narzędziami manipulacji nami przez ewolucję. My nie jesteśmy już zakładnikami ewolucji, nie musimy być takimi jakimi chciała nas ewolucja, bo my sami siebie kształtujemy.

Mariusz: Dobrze, że Pan dotknął tego tematu. Emocje to jest rzecz, tak jak próbowałem sobie przełożyć stoicyzm trochę na język zarządzania, jakoś przetłumaczyć to emocje są takim tematem, który siłą rzeczy wzbudza mój niepokój.

Tomasz: I emocje.

Mariusz: Tak i emocje. [śmiech] Próbowałem sobie wyobrazić menadżera, który ma zespół projektowy, który pracuje nad jakimś celem. Załóżmy że ten zespół składa się z grupy stoików, którzy są pełni harmonii, pełni dystansu do świata. Wyzbycie emocji, bo często stoicyzm jest jakoś kojarzony z tym, że stoik to jest człowiek, który tak jak Pan mówił - zarządza emocjami, ale raczej jest zdystansowany.

Tak sobie myślałem, że w praktyce może to być na swój sposób trudne, bo to prowadzi w jakiś sposób do braku zaangażowania czy braku pasji w projekcie. To już jest słabe. Mamy grupę kosmitów w zasadzie, którzy są wybyci emocji. No i co?

Tomasz: Zaangażowanie nie musi mieć wyłącznie charakteru emocjonalnego silnego. Są różne rodzaje zaangażowanie, tak jak są różne rodzaje motywacji. Współczesne teorie motywacji, różne badania pokazują, że najtrwalsza jest motywacja przez wartości, a nie przez silne emocje.

Silne emocje jest łatwo wywołać, ale równie łatwo wymykają się spod kontroli. One się bardzo często obracają przeciwko nam. Metaforą, która do mnie przemawia, jeżeli chodzi o emocje jest dopalacz.

Moim zdaniem emocje są pewnego rodzaju dopalaczami. Można wywołać w jakiejś grupie, z którą się współpracuje silne emocje i w krótkim czasie uzyskać jakiś fenomenalny efekt. Ale na dłuższą metę to pustoszy człowieka i on się wypala. Tak jak sportowiec, który leci na dopalaczach – on może zniszczyć swój organizm i w efekcie po 3-4 latach jest wypruty.

Mam znajomego, który pracował w korporacji, w której bardzo silnie się leciało na emocjach. On mówi, że po 3-4 latach takiej pracy ludzie byli kompletnie wypruci i kompletnie zdezorientowani, nie wiedzieli kim są. Moim zdaniem właśnie praca na emocjach, na silnych pasjach – jest bardzo duże ryzyko, że to pustoszy organizm.

Moim zdaniem jest to jedna z przyczyn tak dużej ilości depresji dzisiaj. Człowiek jest przyzwyczajony do funkcjonowania na takim wysokim poziomie emocjonalnym, że ma głód emocji. W momencie kiedy nie ma takich silnych bodźców emocji, popada w skrajne stany depresyjne.

Podobnie choroba dwubiegunowa. Coraz więcej ludzi spotykam z chorobą dwubiegunową albo z pewnymi symptomami choroby dwubiegunowej, że mają taką oscylację emocji – od skrajnych emocji pozytywnych do skrajnych negawynych. Lęki i euforie wyłącznie rządzą ich życiem. To jest bardzo niebezpieczne przy zarządzaniu dużą grupą.

Zaletą takich stoicków menadżerów czy stoickich pracowników jest to, że jak oni sobie postawią cel to oni do niego dążą bez względu na przeciwności, lęki, frustracje, emocje. Po prostu to robią, bo to jest ich wartość. Oni się z tym identyfikują. Wydaje mi się, że to jest najbardziej efektywna metoda zarządzania zespołem.

Jeżeli ktoś uzna coś za wartość, czyli coś, co nadaje jego życiu sens to on to robi. To daje mu trwałą „emocję” czy nastrój radości i poczucia spełnienia. On nie musi się szprycować żadnymi przejściowymi emocjami – on po prostu wie, że robi coś, co jest ważne dla niego i to mu daje pewien stały stan zadowolenia.

To jest cecha stoika – stały stan zadowolenia ze względu na cel, do którego zmierzasz w swoim życiu.

Mariusz: Czyli bardziej praca nad wartościami, tak jak Pan powiedział niż emocje.

Tomasz: Tak, to jest moja odpowiedź na to, co się dzieje we współczesnych wielkich przedsiębiorstwach, korporacjach. Zagubienie bardzo wielu ludzi. Oni żyją bardzo często w efekcie w strasznym stresie. Za emocję pozytywną płaci się lękiem, że ją utracisz w każdej chwili.

Jeżeli jesteśmy bardzo mocno nakręcenie emocjonalnie z jakimś projektem, który realizujemy to jednocześnie w tyle naszej głowy rodzi się lęk – co jeżeli się nie powiedzie? To jest cena.

Mariusz: To jest kolejny ciekawy temat, którego Pan dotyka. Jak obserwuję na co dzień liderów, menadżerów – wielu z nich ma problem z porażką, z niepowodzeniem w projektach.

Współczesne zarządzanie idzie w takim kierunku, żeby kultywować trochę porażkę, żeby budować organizację, która się uczy, bo porażka dostawcza pewnej wiedzy dla organizacji.

Ale wielu menadżerów ma problem właśnie z niepowodzeniami. Czasami akceptują niepowodzenia, ale na takiej zasadzie, że możesz się pomylić, ale tylko raz u pracownika. Generalnie niepowodzenie ciągle jest tematem, które stara się gdzieś omijać.

Nawet kiedyś miałem w jednej firmie taki przypadek, gdzie jeden z dyrektorów technicznych próbował zbierać mierniki porażek pracowników, żeby ich odpowiednio później oceniać w dalszej kolejności.

Jak stoicyzm podchodzi do tematu porażki, niepowodzeń?

Tomasz: Można powiedzieć, że istotą stoicyzmu – jeżeli chcielibyśmy go od pewnej specyficznej strony zdefiniować jest odkrycie podziału na to, co od nas zależne i niezależne. Próba skoncentrowania się w poszukiwaniu dobrego życia wyłącznie na tym, co jest od nas zależne. Dążenie do realizacji wartości – to jest od nas zależne. Wszystko inne, wszystkie zewnętrzne cele są od nas całkowicie niezależne.

Stoik to jest ktoś taki, kto odnosi sukces w momencie, w którym z determinacją realizuje to, co jest dla niego ważne. Ta determinacja jest istotą jego sukcesu. To, czy on poniesie porażkę, czy nie.

Lepsza jest porażka w imię słusznej, wartościowej sprawy niż sukces w imię niesłusznej i niewartościowej sprawy.

Jeżeli ktoś tego nie robi to nie ma szans być stoikiem, jeżeli ktoś nie wprowadza tego rozróżnienia w swoim życiu. Można stosować chwyt stoickie, żeby poradzić sobie ze stresem, z emocjami czy z innymi rzeczami. Stoicyzm opiera się na zrozumieniu fundamentalnej prawdy. Ważne jest to, co ja robię ze sobą i jakim się staję człowiekiem.

Kiedyś w rozmowie z jednym biznesmanem odkryliśmy razem taką piękną maksymę – prawdziwym biznesem człowieka jest jego własne spełnienie. To jest całkowicie zależne od niego, jeżeli tego chce.

Chodzi o to, żeby stawiać sobie wartościowe cele i uczyć się czegoś ważnego. Porażka jest fantastycznym sposobem nauki. Doznając porażki bardzo często odkrywamy rzeczy, których byśmy w przeciwnym razie w ogóle nie odkryli na swój temat, na temat swoich bliskich, na temat swoich znajomych, na temat życia.

Znam bardzo wielu ludzi, którzy zaczęli żyć pełnią życia dopiero skonfrontowawszy się naprawdę z poważną porażką. Nagle odkryli rodzinę własną, że chcą spędzać czas z rodziną. Nagle porzucili wszystkie rzeczy, które robili ze względu na prestiż wyłącznie, a nie ze względu na to, co naprawdę jest dla nich ważne.

Wydaje mi się, że tego uczy stoicyzm – odwagi sięgania po to co ważne tu i teraz. Seneka często mówi, że jeżeli chodzi o to, co ważne nigdy nie można odwlekać, bo nie wiesz co się jutro wydarzy. Niektórzy za długo zwlekają.

Jest taka piękna przypowieść buddyjska, która jest bardzo adekwatna wobec tego o czym teraz mówię. Dwóch mnichów zabłądziło. Krążyli, krążyli dość długo. W pewnym momencie jeden usiadł i mówi załamany – zgubiliśmy się. Na co drugi powiedział pogodnym głosem i obliczem – ależ nie. To nie my się zgubiliśmy, to droga się zgubiła.

To było bardzo stoickie. Stoik ma cele i dąży do ich realizacji, nigdy się nie poddaje. W efekcie czego istotą stoicyzmu jest niezłomność. Jest taki słynny stoik amerykański, który po 7 latach spędzonych w niewoli wietnamskiej, to jest amerykańskie marine potem jeździł po amerykańskich uczelniach i nauczał stoicyzmu amerykańskich żołnierzy i oficerów marine. Nawet powstał w związku z tym na bazie jego nauczania podręcznik dla amerykańskich marine pod tytułem *Stoic warriors*.

On się nazywał James Stockdale i tak jak powiedziałem – 7 lat spędził w niewoli. Tym, co zastanawiało dziennikarzy, którzy rozmawiali z nimi zaraz po uwolnieniu, po 7 latach został uwolniony to, że on był zadziwiająco spokojny i jakby w ogóle niezłamany, mimo że był torturowany. Wiadomo w jakich warunkach ci ludzie byli przetrzymywani.

On potem po latach powtarzał jedno zdanie stoickie. On tam pojechał już jako stoik po lekturze Epikteta. Powiedział, że tak długo jak nie daję złamać swojej woli, tak długo nie przegrałeś. A to, czy dasz złamać swoją wolę zależy od ciebie.

Potem kiedy definiował istotę wojny powiedział, że *We are in the business of breaking people's will* – naszym zawodem jest łamanie woli przeciwnika. Dopóki twoja wola nie jest złamana, dopóki jesteś w grze. Tego się nie da nigdy zrobić.

Tak długo jak człowiek ma coś ważnego do czego chce dążyć to bez względu na wszystkie przeciwności robi to. Tak jak powiedziałem – wspaniała, szlachetna porażka jest lepsza niż haniebne zwycięstwo.

Właściwie w tym się streszcza historia życia Sokratesa. Sokrates został skazany przez współobywateli na śmierć za to, że robił to, co robił. Ale postawił pomnik odwadze i męstwu swoją postawą podczas procesu. Ten pomnik dzisiaj inspiruje wszystkich ludzi. Właśnie dzięki temu, że to była szlachetna porażka.

Ja tego uczę moich stoików – trzeba sobie stawiać wartościowe cele i do nich dążyć i w tym się spełniać. To, czy nam się powiedzie, czy nie to jest dziecinada myśleć o tym, że tylko i wyłącznie musi nam się wszystko udawać. To jest myślenie w kategoriach infantylnych moim zdaniem. Właśnie porażka jest bardzo często esencją życia.

Jak spojrzymy na historię ludzkości – było więcej porażek czy zwycięstw z punktu widzenia historii?

Mariusz: Stoicyzm proponuje szereg technik pracowania nad sobą. Po lekturze książki z tych technik, które utkwiły mi szczególnie to jest technika na przykład premeditatio malorum. Mógłby Pan parę słów powiedzieć o tym, na czym to polega?

Tomasz: To jest jedna z technik, którą stoicy rozwinęli, ale ona była wynaleziona już dużo wcześniej. Już u archaicznych poetów greckich ona w jakichś postaciach występuje. Chodzi o umiejętność wyobrażenia sobie wcześniejszego i medytowania o tym w ramach takiego przygotowania się najgorszych możliwych scenariuszy i stawienia im czoło zawczasu.

Niektórzy mówią, że to jest czarnowidztwo. Nie – to jest umiejętność wyobrażenia sobie tego, co się najgorsze może wydarzyć i wyobrażenia sobie co bym zrobił. Następnie powiedzenie sobie, że to nie jest najgorsze. Najgorsze by było jakbym ja się dał złamać.

Jeżeli jestem w stanie sobie z góry wyobrazić najgorsze i stanąć twarzą w twarz wobec tego to ja się mogę w ten sposób przygotować do tego, żeby nie dać się złamać i pozostać niezłomnym.

Wartością ostatecznie jest bycie niezłomnym w dążeniu do tego, co ważne dla mnie. A nie negatywny scenariusz, który może się spełnić.

Poza tym znam bardzo wielu ludzi, którzy stosując tą technikę nagle sobie uświadamiają, że w większości rzeczy boją się rzeczy, które wcale tak naprawdę nie są straszne. Ale straszne jest wyobrażenie ich sobie. W momencie kiedy je sobie wyobrazisz i powiesz sobie to kluczowe pytanie – i co z tego?

Miałem kiedyś przyjaciółkę, która pracowała w niedużej korporacji. Ona zadzwoniła do mnie z dużym strachem, że budżetu może nie domknąć i zawali cały projekt. Co to będzie, co to będzie? Ja powiedziałem jej jako stoik już wówczas praktykujący – no dobrze, zawalisz. No i co z tego? Ona mówi, że wtedy nagle cały stres z niej spłynął. Powiedziała, że to jest dziwne, bo większość znajomych do których dzwoniła mówili jej – wszystko będzie dobrze, laska poradzisz sobie, jesteś świetna. Wcale jej to nie pomagało. A ja powiedziałem – no dobrze, możesz zawalić, takie jest życie. I co z tego? Nagle sobie uświadomiła – no dobrze, zawali projekt, być może jej kariera ulegnie zahamowaniu w związku z tym. Ale jest przed trzydziestką. No i co z tego? Przecież to nie jest koniec świata. Przecież jest tyle innych rzeczy, które mogę zrobić, mogę zawód zmienić. No i co z tego?

Mariusz: Ja trochę świadomie wywołałem temat tej praktyki. Jeszcze zanim przeczytałem Pana książkę to kilka razy z kilkoma zespołami wpadliśmy na taki pomysł, żeby odwrócić praktykę, która w projektach jest stosowana, na koniec zwłaszcza – praktyka retrospektywy, czyli spojrzenia wstecz. Popatrzenie co było dobre, co działało, co nie działało, co moglibyśmy ewentualnie zmienić w kontekście tego, co będzie i kolejnych projektów.

Kilka razy z kilkoma zespołami zrobiliśmy odwrócenie tej praktyki, która jest dokładnie tym, o czym Pan mówił. Próbowaliśmy sobie wizualizować co się może wydarzyć, jak projekt się nie uda, jak się nie uda zrealizować produktu, jakie pułapki na nas czekają.

Bardzo dobre było to pod kątem pracy nad zespołem, bo stoicyzm jest jednak pracą nad sobą w dużym stopniu. Ta praktyka też bardzo fajnie w zarządzaniu może pomagać w pracy zespołom, bo oni też wchodzą bardziej w produkt, uczą się produktu w ten sposób, uczą się siebie bardziej itd.

Tomasz: Tak, to działa uspokajająco bardzo często. Jest polskie powodzenie – nie taki diabeł straszny jak go malują. W momencie kiedy namalujesz sobie wszystkie

niuansie rzekomej porażki nagle się okazuje, że to jest tylko bitwa, którą ewentualnie przegrywamy, ale jesteśmy dalej w grze tak długo jak długo mamy swoje cele i wiemy do czego dążymy. Z grubsza na tym to polega.

Mariusz: Chciałem zapytać o to, co Pan robi z menadżerami, z liderami, czyli aspekt pracy z kadrą zarządzającą. Jak takie typowe sesje wyglądają? Czy każdy ma predyspozycje do tego, żeby wejść na ścieżkę stosowania narzędzi stoickich?

Tomasz: System pracy, model staram się zawsze na bieżąco dopasowywać do specyfiki grupy czy osoby indywidualnej, z którą mam do czynienia. Każdy zmierza inną drogą i różnych obszarach potrzebuje sobie poukładać różne rzeczy.

Ja zauważyłem, że jedna technika jest uniwersalna – bez względu na temat, o którym mówimy. Dobra rozmowa polegająca na słuchaniu się, zadawaniu ważnych pytań, ciągnięciu się za język. Jeżeli ja z kimś rozmawiam, zadaję mu pytania, które ujawniają pewne ukryte założenia i my badamy te założenia.

Każdy człowiek bez względu na to, czy jest tego świadom czy nie – opiera swoje działania na pewnym światopoglądzie. Rzecz w tym, że bardzo wiele tych światopoglądów jest niespójnych, chaotycznych. To jest powód, dla którego wiążemy się w życiu w problemy.

Dobra, filozoficzna rozmowa pozwala wydobyć te elementy. Można to robić na różne sposoby. Czytamy jakiś tekst i go interpretujemy. Zastanawiamy się nad różnicami w tej interpretacji – czy ten tekst filozoficzny do nas przemawia, czy nie?

Analizujemy sytuacje problemowe i zastanawiamy się, jak je rozwiązać, jak kto w jakiej sytuacji by postąpił i dlaczego. Następnie zadając pytania wydobywamy pewne ukryte założenia i o nich potem dyskutujemy.

Mariusz: Z jednej strony jest to rozmowa, Pan zadaje pytania. Jest propozycja lektur, praca z tekstem. Czy klient – nazwijmy tak tą osobę, z którą Pan rozmawia – sam proponuje rozwiązania, sam przygotowuje plan? Czy to jest wspólna praca nad tym rozwojem?

Tomasz: To jest wspólna praca. Ja widzę w jakim obszarze dana osoba boryka się z problemami i staram się zaproponować pewne narzędzia.

Niektóre są banalne, jak na przykład czytanie pół godziny dziennie trudnego tekstu filozoficznego. To niesłychanie porządkuje umysł. Ludzie to doceniają po jakimś czasie. To w bardzo dużym stopniu zależy od indywidualnych potrzeb.

Jest grupa rzeczy, które zawsze warto robić – postawić na logikę, na umiejętność argumentowania naszego stanowiska, na umiejętność wychwytywania błędnych założeń czy niekompletnych założeń, na umiejętność uważnego czytania i wydobywania z tekstu, który się czyta istoty tego tekstu, podstawowego założenia, na umiejętnym słuchaniu siebie.

Ja stosuję takie techniki. Na przykład nazywam to metodą scholastyczną – podczas spotkania każdy uczestnik rozmowy zanim sam zabierze głos musi powtórzyć to, co powiedział jego przedmówca. Przedmówca musi powiedzieć, że tak, że on to powiedział. Musi się zgodzić na to. Jeżeli się nie zgodzi to osoba, która mówi po nim nie ma prawa zabrać głosu, bo to znaczy, że nie słuchała.

Ktoś, kto nie słucha nie ma prawa sam się wypowiadać. To jest metoda scholastyczna. Scholastycy to stosowali. To jest bardzo ciekawe ćwiczenie.

Jest dużo takich technik prostych, które stosuję. Każda z nich coś innego robi. Generalnie chcę powiedzieć jedno, że filozofia stoicka, techniki filozoficzne, które stosuję one nie dają szybkich efektów, jak techniki sprzedażowe jakiego triku użyć, żeby wzbudzić zaufanie. To da się szybko kogoś nauczyć, jak konstruować pytanie podczas rozmowy telefonicznej, żeby kogoś wciągnąć w rozmowę. To są proste triki.

Filozofia nie stosuje prostych trików. Ona kładzie nacisk raczej na procesy długiego trwania, które w efekcie stosowania tego przez kilka miesięcy zaczynają przynosić bardzo ciekawe rezultaty. To wymaga cierpliwości.

Niektórzy zaczynają doceniać pewne elementy tej praktyki, uczestniczenia w takich zajęciach uzależniając się wprost od nich dopiero po kilku miesiącach uczestniczenia, bo oni zaczynają wchodzić w zupełnie inny świat, zaczynają porządkować, zaczynają dyskutować, zaczynają zadawać zaskakujące pytania

irytujące ich współpracowników. Nagle ktoś wyskakuje z pytaniem, które jest z zupełnie innego porządku. A potem się okazuje, że ono jest bardzo adekwatne.

Mariusz: Na początku musi to być trudne dla klientów, których nie mają w ogóle obycia z filozofią, bo wchodzi się w mocne teksty filozoficzne. Pamiętam głównego bohatera książki Eryka, który robił notatki, powtarzał sobie różne cytaty na przykład z Seneki. Taki ktoś, kto nie miał do czynienia wcześniej z filozofią to pewnie wejście w temat jest bardzo wymagające dla takiej osoby.

Tomasz: Wydaje mi się, że wszystko co robimy systematycznie i powoli małymi krokami przestaje być straszne. Tak, tak mi się wydaje. Na początku to się może komuś wydawać dziwne, ale w pewnym momencie zaczyna wchodzić w rytm, zaczynają mu się rzeczy układać w głowie.

Wydaje mi się, że z dobrym filozofowaniem jest jak z uprawianiem sportu. Ja oprócz tego, że filozofuję i jestem stoikiem także biegam. Obecnie przygotowuję się do maratonu warszawskiego za 3 tygodnie. Na początku jest ciężko, bolą różne mięśnie, człowiek czuje, że nie da rady.

Ale jak się wejdzie w rytm, jak się robi wszystko zgodnie z odpowiednim rytmem to zaczyna wszystko do siebie pasować i układać się w jedną całość. Tak samo jest z filozofią – tutaj trochę czytasz, tutaj trochę dyskutujesz, tutaj uczyć się zinterpretować tekst, tutaj uczysz się zreferować tekst.

Teraz rozpoczynam pracę z grupą, gdzie zamierzam im dawać referaty. Będą dostawali tekst i każdy musi po kolei zreferować przed grupą tekst przedstawiając jego istotę. Potem będziemy dyskutowali, czy to faktycznie dobrze jest przedstawiona istota. Chodzi o dyscyplinę skoncentrowania się na tym, co istotne, wychwycenia tego, co istotne z tekstu, który jest dość długi. 5-6 stron tekstu i trzeba z niego wychwycić najważniejszą tezę i jej uzasadnienie i to w spójny, klarowny sposób przedstawić. W tym będziemy się ćwiczyć.

To jest krok po kroku. Na początku człowiek się gubi, a potem zaczyna nagle odróżniać pewne rzeczy, zaczyna mu się wszystko klarować. Wtedy w codziennym funkcjonowaniu zaczyna odróżniać w rozmowie błahej, jakiejś biznesowej rozmowie, gdzieś na korytarzu to, co istotne od tego, co nieistotne.

Dużo łatwiej jest mu udzielić adekwatnej odpowiedzi, czasami obronić się przed jakimś na przykład niezasadnym zarzutem. Ktoś mi stawia niezasadny zarzut, ja się boję bycia w takiej sytuacji i nie widzę, że to jest całkowicie niezasadne. Umyka mi to. Nie jestem w stanie uchwycić, gdzie on popełnił błąd, gdzie popełnił nadużycie zarzucając mi to, co właściwie nie miał podstaw, żeby mi to zarzucić.

Ale jeżeli nie jestem wytrenowany intelektualnie to mogę tego nie zauważyć. Ludzie siebie nawzajem nieustannie na każdym kroku manipulują, nawet nie wiedząc o tym. Jeżeli przechodzę porządny trening filozoficzny to umiem zareagować na taką sytuację, nie dać się zmanipulować.

Mariusz: Czy mógłby Pan polecić lektury od których ktoś, kto będzie zainspirowany naszą rozmową po audycji mógłby zacząć wchodzenie w temat stoicyzmu, pracy nad sobą, skorzystaniem z technik stoickich?

Tomasz: Oprócz mojej książki o stawaniu się stoikiem ukazało się kilka książek. Jest książka Piotrkę Stankiewicza „Sztuka życia według stoików”. Ja polecam sięgnięcie do antycznych tekstów. Wielu z moich klientów czyta Senekę bądź Epikteka źródłowe teksty i tam znajduje bardzo wiele bardzo aktualnych spraw dla nich, przemawiających do nich. Marka Aureliusza można czytać.

Mariusz: Oprócz sesji indywidualnych, o których mówiliśmy, spotkań, które Pan prowadzi z różnymi osobami jest Pan założycielem Centrum Praktyki Stoickiej. Tam są spotkania takie bardziej otwarte, na które każdy może w zasadzie przyjść. Chciałbym, żeby Pan powiedział jaka jest formuła tych spotkań, jak często się spotykacie, jaka jest struktura takiego spotkania?

Tomasz: Centrum Praktyki Stoickiej – taka inicjatywa funkcjonująca już od wielu lat. Otwarte spotkania odbywają się w każdą sobotę zazwyczaj o 16-tej tutaj w Tarabuku. Dość często prowadzę to ja. W tej chwili jest już większa grupa osób zainteresowana stoicyzmem, więc wymieniamy się prowadzeniem. Moim zdaniem dobre jest urozmaicenie.

Zawsze się pojawiają jakieś tematy – bądź ludzie sami proponują tematy, bądź my je podsuwamy, co ma związek z tym czym dany stoik w danej chwili się interesuje, co

go najbardziej zajmuje. Ja zaproponowałem na najbliższą sobotę temat wierność. Czemu warto być wiernym? Czy są takie rzeczy, którym warto być wiernym bez względu na okoliczności i jakie to są rzeczy? Co to jest w ogóle wierność? W dzisiejszych czasach, wydawałoby się właśnie w czasach niewierności, łatwości zmieniania frontów różnych.

Zazwyczaj na takich zajęciach stawiamy na rozmowę, na to, żeby każdy mógł się wypowiedzieć. Ja jestem odpowiedzialny za troskę o atmosferę – żeby ona była nieoceniająca, żeby była wymiana myśli, żeby nikt nie monopolizował dyskusji, żeby starać się, żeby ta dyskusja była konkluzyjna, żeby ona do czegoś nas prowadziła, żeby każdy mógł podzielić się swoim doświadczeniem, żebyśmy zobaczyli nasze różnice, dlaczego mamy inne poglądy, czy da się je jakoś uzgodnić czy nie.

Pod koniec albo w trakcie mówię jaka jest stoicka linia rozumowania w tym przypadku, jakie jest stanowisko stoików w tej sprawie – w sprawie wierności, dlaczego ona jest ważna dla stoików, jak oni by ją zdefiniowali. Jak ja jako współczesny stoi definiuję wierność, czym ona dla mnie jest i czy ważna, i dlaczego jest ważna. Tak to zazwyczaj wygląda.

Mariusz: Czy oprócz takich tematów przychodzą ludzie z jakimiś konkretnymi problemami, które chcieliby przepracować wspólnie w grupie? Czy tylko jest zawsze temat przewodni – na przykład wierność?

Tomasz: Ja zakładam, że to nie są zajęcia psychoterapeutyczne i nie zachęcam ludzi do tego, żeby się otwierali. Jeżeli ktoś ma ochotę się otworzyć i powiedzieć o swoim problemie to jest dozwolone. Ja nigdy nie prowokuję takich sytuacji. Uważam, że to nie jest moja rola jako filozofa.

Bardzo często jeżeli ktoś ma jakiś temat do zaproponowania i ja nie wnikam, czy to jest temat związany z jakimiś jego osobistymi problemami. Chociaż często domyślam się, że tak jest. To on go proponuje, a my staramy staramy się gdzieś w jakimś momencie to wykorzystać na następnym spotkaniu na przykład i jako temat to proponuję.

Jeżeli w ramach tematu omawianego przeze mnie ktoś proponuje odejście w bok, bo coś go nurtuje to robimy to. Ale w taki sposób, że nie rozmawiamy o problemie

konkretnego człowieka tylko podnosimy to na poziom abstrakcyjny – na poziom ogólny.

Jeżeli rozmawiamy o miłości, a ktoś ma problem ze zdradą w związku ja nie pytam go o szczegóły, o to, co mu się przydarzyło, nie proszę go, żeby dzielił się emocjami związanymi z tym tylko wykorzystują tę sytuację jako pewien przypadek do omówienia.

Jest jakiś X, jest jakiś Y i ten Y znajduje się w takiej i takiej sytuacji życiowej, X w takiej i dochodzi między nimi do jakiegoś rodzaju zdrady. Próbuję zdefiniować na czym ona właściwie polega, czy ona jest karygodna i jak to właściwie oceniać.

Istotą filozofii jest podniesienie pewnego konkretnego na poziom ogólny, co pozwala każdemu się w tym przejrzeć jak w lustrze, bez otwierania się koniecznego.

To jest bardzo dobry pakiet, bo jest bardzo wielu ludzi, którzy boją się otworzyć, ich to krępuje. Dzięki temu, że mogą na forum publicznym w formule bardzo abstrakcyjnej to omówić to to się sprawdza.

Mariusz: Panie Tomaszu, bardzo dziękuję za rozmowę.

Tomasz: Ja również dziękuję. Mam nadzieję, że przyczyni się to do przyrostu stoików w Polsce.

Mariusz: W materiałach do audycji podlinkujemy stronę – Centrum Praktyki Stoickiej, stronę pana Tomka i lektury podstawowe od których można zacząć wdrażanie się w temat stoicyzmu.