

Wprowadzenie: O czym ta książka?

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

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

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

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

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

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

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

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

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