

Tatiana Krawczyńska-Zaucha<sup>1</sup>

## Filozoficzne źródła coachingu: metoda majeutyczna Sokratesa

### Abstrakt

Celem artykułu jest przybliżenie jednego z najważniejszych źródeł, jakim jest metoda majeutyczna Sokratesa oraz porównanie jej założeń, celów i struktury z coachingiem. Stosowana przez wielkiego ateńskiego filozofa w V w. p.n.e. metoda majeutyczna przynosiła znakomite rezultaty w poszerzaniu horyzontów i odkrywaniu prawdy o sobie jego rozmówców. Przywrócona w XX w. jako metoda leżąca u fundamentu sesji coachingowych po raz kolejny w historii ukazuje swoją moc i efektywność w pracy z jednostkami, zespołami i organizacjami. Profesjonalizacja zawodu coacha wymaga odwołania się do jego źródeł, a nie każdy zawód może się szczycić tak znamienitymi korzeniami jak metoda stworzona przez jednego z największych w historii filozofów – Sokratesa.

Słowa kluczowe: źródła coachingu, metoda majeutyczna, Sokrates, prawda

## The Philosophical Roots Of Coaching: Maieutics Method

### Abstract

The aim of this article is to present one of the most important roots of coaching – Socratic maieutic method, which was used in 5th century BC and brought remarkable results in widening horizons and helping Socrates' interlocutors discover the truth about themselves. Restored in twentieth century as the fundamental method of coaching sessions shows again its power and efficacy in working with individuals, teams, and organizations. The process of professionalization in coaching requires referring to its sources. It's important to realize, that few professions can be based on that magnificent roots as the method created by one of the greatest philosophers in human history – Socrates.

Keywords: roots of coaching, maieutic method, Socrates, truth

---

<sup>1</sup> Uniwersytet Papieski Jana Pawła II, Global Executive & Leadership Coach PCC ICF, Członek Zarządu International Coach Federation Poland, e-mail: tjzaucha@gmail.com

## Wstęp

Wpływu greckiej filozofii i jej najwybitniejszych przedstawicieli, takich jak Sokrates, Platon czy Arystoteles na współczesną kulturę czy światopogląd nie da się przecenić. Posługujemy się pojęciami sformułowanymi przez pierwszych filozofów, używamy stworzonych przez nich zasad argumentacji i logiki. Często nie zdajemy sobie sprawy, w jak dużym stopniu filozofia przenika nasze codzienne i zawodowe życie.

Coaching jako profesja potrzebuje spójnego sformułowania założeń filozoficznych leżących u jego fundamentów. Wymaga również jasnego opisanie źródeł, z których czerpie. Jednym z najważniejszych, odnoszących się tak do celów, jak struktury jest metoda majeutyczna Sokratesa. W niniejszym artykule opisana została sylwetka Sokratesa i jego niegasnąca siła napędowa, jaką było dążenie do prawdy, oraz sama metoda majeutyczna, jako znakomita forma dialogu, mająca zachęcić interlokutora do głębszego namysłu nad własnymi twierdzeniami, przekonaniem czy postępowaniem. Następnie zostały porównane cele metody majeutycznej i sesji coachingowej oraz ich struktury<sup>2</sup>. Przez całe rozważania przewijają się nawiązania do wartości, jakie zyskują uczestnicy obu metod: samoświadomość, spójność i wolność.

## Twórca metod dialogicznych

Sokrates jest jednym z najbardziej znanych filozofów wszechczasów. Żył w Atenach w V w. p.n.e. i, choć nie pozostawił po sobie żadnych tekstów, jego filozofia i poglądy znane są z pism jego uczniów, przede wszystkim Platona<sup>3</sup>. W dialogach

---

<sup>2</sup> Jako praktykujący coach zdaję sobie sprawę z tego, że jedną z podstawowych kompetencji coacha jest podążanie za klientem, czyli zostawienie struktury. Aby porównać obie metody, należy jednak odnieść się do istniejących ram sesji coachingowej.

<sup>3</sup> O Sokratesie pisali również inni jego uczniowie. Do najbardziej znanych należą Ksenofont, Arystofanes i Ajschines; wspominał go również w swoich pismach Arystoteles (Compleston, 1998, s. 97–100). Nie wszyscy cenili Sokratesa tak wysoko jak Platon. W komedii *Chmury* Arystofanes przedstawił go jako zagorzałego sofistę i burzyciela porządku publicznego.

Platona Sokrates występuje jako mędrzec, czyli jako ten, który ma wiedzę, doświadczenie, który posiadał mądrość. Ukoronowaniem takiego wizerunku Sokratesa jest jego zachowanie podczas procesu sądowego, podczas którego on sam broni się przed bezpodstawnymi oskarżeniami o deprawację młodzieży. Sokrates jako nauczyciel i mędrzec – taki obraz ateńskiego filozofa był przekazywany w historii<sup>4</sup>.

Większość badaczy zajmujących się myślą Sokratesa wyróżnia w jego życiu dwa okresy (Krońska, 2001, rozdz. I). W pierwszym Sokrates ograniczał się do zbijania, za pomocą ironii, argumentów przeciwników we wszelakiego rodzaju dyskusjach prowadzonych dla nich samych. Stąd można go nazwać okresem retorycznym i, z wielką ostrożnością, sofickim (Krońska, 2001). Punktem kluczowym w życiu Sokratesa było orzeczenie wyroczni w Delfach, uznające go za najmądrzejszego człowieka na świecie (Platon, 1993, OS, V E 21). Zaskoczony Sokrates szukał podstaw takiego sądu. Doszedł wreszcie do wniosku, że chodzi o jego pokorę wobec świata i świadomość własnej niewiedzy (Platon, 1993, OS, XXI A – XXII B), której kwintesencją było stwierdzenie: *ἐν οἴδᾳ ὅτι οὐδὲν οἴδᾳ*” (*èn oída óti oudèn oída*)<sup>5</sup>. Od tej pory jako swoje powołanie przyjął dążenie do poznania prawdy i mądrości (Platon, 1993, XXI A – XXII B). Owo poznanie prawdy miało dotyczyć nie tylko jego samego, ale i wszystkich ludzi. Było dla Sokratesa prawdziwym przyjęciem misji i autentyczną odpowiedzią na jej wypełnianie całym swoim życiem.

Sokrates nie stworzył spójnego systemu filozoficznego, nie założył szkoły filozoficznej, nie zostawił pism (Platon, 1993, IV 20 B–C oraz XVIII C). Zastąpił jednak w historii filozofii jako ojciec etyki i logiki oraz twórca metod dialogicznych, spójnie nazwanych metodą sokratyczną (Krońska, 2001, s. 70). Zawiera ona w sobie szereg metod dyskusji, argumentacji i nauczania. Najbardziej znane są dwie wymyślone i stosowane przez niego metody dialektyczne – elenktyczna i majeutyczna.

Celem stosowania metody elenktycznej w dialogu było oczyszczenie umysłu z błędnych mniemań. Była ona *de facto* metodą negatywną, której celem miało być doprowadzenie rozmówcy do sprzeczności po to, aby zobaczył luki, braki, niespójności w swoim rozumowaniu. Sokrates stosował ją – jak sam twierdził – w rozmowach z ludźmi niezbyt mądrymi, aby obnażyć ich ignorancję i uświa-

<sup>4</sup> Historycy filozofii nie są zgodni co do tego, które poglądy przypisywane Sokratesowi można uznać za jego własne, a które są poglądami jego uczniów, tyle że włożonymi w usta mistrza. Niektórzy nawet podważają samą historyczność Sokratesa, czyniąc z niego jedynie postać z dialogów filozoficznych. Dla potrzeb tego artykułu przyjmijmy jednak, że Sokrates istniał, a argumentem niech będzie wiele źródeł starożytnych opisujących jego proces. Opisał go oczywiście Platon w słynnej *Obronie Sokratesa* (Platon, 1993), lecz także Diogenes Laertios, który twierdzi, że widział zachowany akt oskarżenia przeciwko Sokratesowi (Diogenes Laertios, 2012). O procesie i obronie Parezjasty pisał także jego uczeń Ksenofont (Ksenofont, 1896).

<sup>5</sup> (gr.) Wiem, że nic nie wiem.

domić, że ich przekonanie nie jest poparte żadnymi poważnymi argumentami i przemyśleniami. Dialog trwał do czasu, gdy interlokutor uznał własną niewiedzę. Mimo że nie doprowadzał do żadnego rozwiązania, to adwersarze po prostu się rozstawali (Platon, 1993). Metoda elenktyczna odgrywała główną rolę w pierwszej fazie dyskusji z Sokratesem. Gdy przynosiła oczekiwany skutek, nadchodził czas na zastosowanie drugiej metody. Do niej potrzebne było jednak otwarcie rozmówcy na nowe rozwiązania i jego gotowość na zmianę własnego myślenia. Tu otwierało się miejsce na drugą metodę – majeutyczną, która w kontekście niniejszej analizy jest szczególnie interesująca ze względu na jej konotacje z coachingiem.

Metoda majeutyczna, zwana także położniczą, to metoda dialogiczna, którą Sokrates stosował wtedy, gdy wyczuwał, że jego rozmówca ma w sobie nieodkryty potencjał, że nosi w sobie nowe idee, ale z jakiegoś powodu nie zdaje sobie z tego sprawy (Platon, 1993, K 421 A). Zastosowanie jej jako dialogu z takim człowiekiem poddawało próbie ich przekonania, odświeżało argumenty, ale przede wszystkim otwierało nowe horyzonty myślenia, działania czy rozwiązań. Jak twierdzi Irena Krońska, miało to pomóc narodzić się nowej idei istniejącej w umyśle rozmówcy (Krońska 2001, s. 70). W tej metodzie Sokrates nie występował z pozycji mistrza, nie nauczał, nie podawał definicji, nie argumentował. Był jedynie, jak sam twierdził, „położnikiem” czy też „akuszerem”, który pomaga przyjść na świat ukrytej w drugim człowieku mądrości.

Znamienne jest to, że dzięki tak wypracowanej metodzie Sokrates nie musiał być ekspertem w dziedzinie, której dotyczyła rozmowa, a nawet jeśli nim był, to udawał, że nim nie jest (Krońska, 2001, s. 89)<sup>6</sup>. Dzięki temu nie musiał znać odpowiedzi, mógł tylko zadawać pytania. Liczyło się dla niego wyłącznie dążenie do prawdy, szczerą intencją dojścia do tego, co naprawdę myśli jego rozmówca, wytrącenie go z rutyny myślenia. Rutyna i przyzwyczajenie według Sokratesa blokują bowiem drogę narodzin nowych idei (Platon 1993, K 421 A–C, OS V D–VI E). Metoda majeutyczna była do tego doskonałym narzędziem.

Nie każdemu podobał się jednak publiczny dialog z Sokratesem, który nierzadko groził kompromitacją. Jego adwersarzami byli bowiem nie tylko młodzi filozofowie, lecz także znani i szanowani obywatele Aten: politycy, poeci, rzemieślnicy. Doprowadzanie do sprzeczności czy absurdu ich wypowiedzi nie przynosiło uznania filozofowi, raczej przysparzało mu wrogów (Copleston, 1998, s. 103). Szczególnie, że na jego obserwatorach, synach bogatych Ateńczyków, widowiskowe dialogi mistrza robiły wielkie wrażenie i sami próbowali go naśladować, wdając się w dyskusje na różne tematy z obywatelami Aten (Platon, 1993, OS X 23 C). To z tego między innymi powodu Sokrates został później oskarżony o deprawa-

---

<sup>6</sup> Niektórzy dostrzegają w tym postępowaniu element sokratejskiej ironii.

cję młodzieży (Platon, 1993, OS XVII 30 B). Deprawacja w tym przypadku polegała na rzekomym zachęcaniu do zawiłych dyskusji z innymi mieszkańcami miasta i ukazywaniu luk w ich myśleniu, co miało być przejawem karygodnego braku szacunku do starszych.

Należy podkreślić, iż Sokrates cenił wysoko także własne przemyślenia każdego człowieka i umiejętne wyciąganie wniosków z tych dociekań. Wierzył, że takie refleksyjne podejście uchroni człowieka od błędnych przekonań i doprowadzi go do poznania siebie, do prawdy o sobie. Zwiększenie świadomości ma prowadzić według niego do życia niesprzecznego i spójnego z posiadaną wiedzą. A to może prowadzić do prawdziwego szczęścia. Do takiego działania zachęcało zresztą jedno z najpopularniejszych greckich haseł starożytności: „Poznaj samego siebie” (gr. γνῶθι σεαυτόν – *gnothi seauton*)<sup>7</sup>. Sokrates stosował je *explicite*, szczególnie do poznania swojego własnego ja, które dla niego było tożsame z duszą. Do poznania prawdy o sobie nawoływał też innych.

## Prawda u Sokratesa

Po co Sokrates chciał poznać prawdę i jaka to była prawda? Dla Sokratesa prawda istniała obiektywnie i była dobrem najwyższym, do którego dąży człowiek. Możliwość poznania prawdy człowiek zawdzięczał rozumowi, który w starożytności umieszczany był w duszy. Stąd dążenie do prawdy było tym samym co postępowanie zgodne z własną duszą. Dusza miała u ateńskiego filozofa ogromną wartość. Pojmował ją jako intelektualną i moralną świadomość, tożsamą z istotą człowieka (Platon, 1990, X Bn). Nazywał ją też „głosem ducha” lub „wieszczym głosem”. Sprowadzenie istoty człowieka do duszy było milowym krokiem w refleksji antropologicznej. Posłużyło też za podwaliny nowego pojmowania ludzkiej doskonałości, nazywanej wówczas cnotą. Cnotę rozumiał Sokrates jako dobro, utożsamiane z dzielnością i szlachetnością<sup>8</sup>. Prawda kształtowała więc duszę, a cnota czy też życie najbliższe doskonałości, to droga do poznania tej prawdy.

Analizując pojęcie prawdy u Sokratesa, warto wrócić do greckiego źródłosłowu tego pojęcia. Jego opis znajduje się u Platona:

<sup>7</sup> Napis widniał nad wejściem do świątyni Apollina w Delfach. Mieściła się tam słynna wyrocznia delficka.

<sup>8</sup> W starożytności pojęcie wartości nie było używane. Podobną zawartość miały pojęcia „dobro”, „cnota” czy też „dzielność”, które były w powszechnym użyciu. Życie w cnotcie należy rozumieć jako życie w „najlepszej wersji siebie”.

„Co do *alétheia*, to słowo sprawia wrażenie, że je zrobiono z innych; prawdopodobnie tym określeniem wyraża się boski ruch bytu [*théia ale*]. Kłamstwo [*pséudos*] jest czymś przeciwnym biegowi; raz jeszcze wychodzi na to, że potępione jest wszystko, co zmusza do zatrzymania się i spoczynku, jest obrazowym przedstawieniem ludzi śpiących [*kathédousi*], ale  $\psi$  [*psi*] przesłania znaczenie wyrazu. A byt [*on*] oraz istota [*ousía*] mówią to samo, co słowo prawda *alétheia* po dodaniu  $\iota$  [*jota*], bo wtedy znaczy: idący [*ión*], natomiast [*oúk on*] (nie będący) – [*oúk íon*] (nie idący)” (Platon 1993, K 421 A-C).

Przedstawiona w powyższym opisie prawda znakomicie koresponduje z nauczaniem Sokratesa. Jest ona zatem wejściem w boski (czyli doskonały) porządek rzeczy, wpasowaniem się w niego. Prawda stanowi istotę bytu człowieka, stąd tak ważne jest jej poznanie. Dążenie do prawdy to bycie w nieustannym ruchu<sup>9</sup>. Życie jest posuwaniem się do przodu na drodze do ostatecznego poznania prawdy. Natomiast tym, co według Platona przeczy ruchowi, jest kłamstwo przedstawione jako sen, czyli stan braku świadomości. Można więc wyciągnąć wniosek, że jeśli byt nie dąży do prawdy, to okłamuje siebie, zatrzymuje się w bezruchu i hamuje swój rozwój. Żyje bez świadomości. Przestaje wówczas być sobą, zatracą swoją istotę, sens swojego istnienia i żyje jak we śnie. Stąd tak ważna jest owa spójność duszy z prawdą i dążenie do jej poznania, do czego nawoływał Sokrates. Człowiek, poznając prawdę o sobie, dociera do najgłębszej wiedzy o sobie, do swojej istoty.

Człowiek, który nie przeżywa każdej chwili z pełną świadomością, rzeczywiście może być uznany za śpiącego. Motyw przebudzenia pojawia się w wielu religiach i filozofiach oraz ideach dotyczących rozwoju człowieka. Wystarczy wspomnieć buddyzm, czy tak popularną ostatnio ideę życia świadomego w każdej chwili – *mindfulness*. Wzrost samoświadomości klienta jest jednym z głównych celów coachingu. Na przykład Marilyn Atkinson, założycielka Erickson College International, porównuje wprost życie w pełni świadome do przebudzenia. Formułuje ona szereg pytań, które należy sobie zadać, aby ocenić swój stan życia na dzień dzisiejszy. Jedno z nich brzmi:

„Czy twoje życie to świadoma podróż polegająca na przebudzeniu w każdej jego chwili?” (Atkinson i Chois, 2009, 21).

<sup>9</sup> W filozofii przedsokratejskiej ruch był czymś doskonałym i świadczył o doskonałości bytu. W poglądach niektórych filozofów był nawet istotą bytu. Stąd ruch ku prawdzie oznaczał życie, brak ruchu oznaczał śmierć.

## Intelektualizm etyczny czy spójność wewnętrzna?

Prawda według Sokratesa polegała na odkrywaniu tego, co człowiek ma w duszy, na odkrywaniu własnej spójności. Człowiek ma za zadanie zniwelować w sobie wszelkie rozdziwki, niezgodności między myśleniem i postępowaniem, wypływające z rutyny, przyzwyczajenia lub też z narzucenia sobie cudzych wzorców (Platon, 1993, K 23 B–C, 28 E-30 B, 30 E-31 B). Według Sokratesa każdy człowiek ma również obowiązek poszerzać swoją wiedzę, gdyż jej posiadanie prowadzi do dobra i prawdy (Platon 1957, 281 E). Według wierzeń starożytnych wiedzę doskonałą, wgląd w mądrość mają tylko bogowie. Ludzie mogą się do owej mądrości bardziej lub mniej zbliżyć. Jej początkiem jednakże jest uznanie swojej niewiedzy. Według Sokratesa człowiek, który posiadał prawdziwą wiedzę, zna prawdę i postępuje według niej, gdyż nie może i nie potrafi inaczej. Nieumiejętność czynienia tego, co słuszne, to wynik niewiedzy, a nie wyboru (Copleston, 1998, s. 105). Mając wybór, człowiek zawsze postąpi dobrze (Platon 1993, P 357 E). Najlepiej ten fakt podsumowuje *passus* z mowy Sokratesa o sprawiedliwości:

„Wiedzieć, co jest sprawiedliwe, to znaczy zarazem postępować sprawiedliwie. I na odwrót: postępować sprawiedliwie nie można, jeżeli się nie wie, czym jest sprawiedliwość, jeżeli zaś tę wiedzę się posiada, to nie można postępować niesprawiedliwie” (Platon 1993, P 352 A-B).

Dla mędrca z Aten posiadanie wiedzy w jakimś temacie pociągało za sobą nieuchronnie czyny zgodne z tą wiedzą. Cnota (*areté*) według niego jest tożsama z wiedzą czy też poznaniem naukowym (*episteme*). Czynienie zła, według Parezjasty, mogło być usprawiedliwione tylko jednym – brakiem wiedzy. Oznacza to, że zakres posiadanej przez człowieka wiedzy określa jego świadomość moralną. Wiedza, rozumiana jako *episteme*, stanowi warunek konieczny do tego, aby postępować moralnie<sup>10</sup>. Ten pogląd znany jest w filozofii jako intelektualizm etyczny. Jednak nie ma w nim niczego, co za Sokratesem nie powtórzyliby kolejni filozofowie, na czele z Platonem i Arystotelesem. W tym sensie wszyscy są intelektualistami etycznymi, na przykład wtedy, kiedy świadomie zastanawiają się nad

<sup>10</sup> Warto w tym miejscu odwołać się do znaczenia słowa *episteme*. W języku greckim oznacza ono wiedzę prawdziwą, pełną, udowodnioną, dziś powiedzielibyśmy poznanie naukowe, racjonalne, w przeciwieństwie do słowa *doxa*, czyli wiedzy rozumianej jako przypuszczenie, nieudowodnione przekonanie; wiedzy, w której rządzą wyobrażenia i zmysły. Owo rozróżnienie wprowadzili do filozofii Ksenofanes i Parmenides, więc Sokrates z pewnością znał je i posługiwał się słowem *episteme* świadomie. Platon do *episteme*, czyli wiedzy pewnej zaliczył tylko matematykę i dialektykę, całą inną wiedzę, nawet wiedzę religijną – *pistis* – zaliczył do *doxy*, czyli wiedzy niepewnej.



wyborami moralnymi. Wyjątkowe w twierdzeniu Sokratesa jest to, że wiedza u niego była nie tylko warunkiem koniecznym moralnego życia, ale była również warunkiem wystarczającym, a to przeczyło codziennemu doświadczeniu.

Już Arystoteles zarzucił Sokratesowi preintelektualizowanie moralności, zaprzeczając stwierdzeniu, że gdy człowiek wie, co dobre, to wybiera dobro (Arystoteles 2012, 1145 b). Według Stagiryty, warunek ten jest konieczny, ale niewystarczający. Doświadczenie ludzkości wskazuje, że mimo iż człowiek jest świadom, co w danej sytuacji jest dobrem, a co złem, wybiera zło i postępuje zgodnie ze swoim wyborem (Arystoteles 2012, 1145 b). Za Arystotelesem tę krytykę Sokratesa powtarzała większość filozofów. Dlaczego? Ponieważ z postawionej przez Sokratesa tezy, że cnota jest tożsama z wiedzą, wynika kolejna, a mianowicie, że działanie jest tożsame z wiedzą. Twierdzenie to jednak pomija kwestię wolności i sferę woli człowieka, z której owo działanie wynika. Musiało to wywołać sprzeciw starożytnych filozofów. U Sokratesa wola automatycznie wynika z wiedzy. Stwierdzenie „z własnej woli” znaczyło „świadomie” i „zgodnie z posiadaną wiedzą”, a „wbrew woli” – „nieświadomie” lub/i „wbrew posiadanej wiedzy”. Według Parezjasty dobrowolne zło nie może więc istnieć.

Trafnie całą dyskusję na temat intelektualizmu etycznego podsumowuje Owidiusz w *Metamorfozach*: „Widzę i pochwalam to, co lepsze, lecz wybieram gorsze” (łac. *Video meliora proboque sed deteriora sequor*) (Owidiusz, 1995, VII 20–21). Czy jednak słusznie? Czy rzeczywiście jest tak, że dobrze odczytujemy Parezjastę, szczególnie że *de facto* nie czytamy jego pism, a jedynie poglądy spisane przez osoby trzecie? Czy możliwe jest inne odczytanie przesłania Sokratesa?

Aby odpowiedzieć na postawione powyżej pytania, należy zacząć od określenia, co znaczy słowo „wiedzieć”. W wąskim zakresie oznacza ono po prostu „posiadać określoną wiedzę na dany temat”. Wydaje się, że wszelka krytyka postępowania zgodnie z posiadaną wiedzą, o której mówi Sokrates, dotyczy właśnie rozumienia tego określenia w wąskim zakresie. Na przykład wiadomo, że palenie papierosów jest złe, a jednak palę. „Intelektualizm” Sokratesa miałby więc oznaczać rozumieć intelektem lub po prostu rozumieć.

Możliwa jest jednak szersza interpretacja słowa „wiedzieć”. Prof. Walter Stace twierdzi, że chodzi o prawdziwe, dogłębne przekonanie, iż coś jest słuszne. Człowiek mający takie przekonanie nie wyobraża sobie, że postępuje wbrew niemu (Stace, 1920, s. 131). Chodzi o autentyczną spójność obejmującą myślenie, mówienie i działanie. Tak rozumiane „wiem” jest spójne z naturą człowieka, spójne z jego istotą, z jego przekonaniami, wartościami, z jego tożsamością. Temu „wiem” nie można zaprzeczyć, bo człowiek zaprzeczyłby swojej istocie i swojej tożsamości. Sokratesowi nie chodziło zatem o wiedzę niepełną, niejasną, nieudowodnioną, jak rozumiano wówczas *doxę*, ale o głębokie, poprzedzone rozumnym poszuki-



waniem lub nagłym olśnieniem odkrycie, wiedzę pewną (*episteme*), zintegrowanie jej ze sobą, ze swoimi przekonaniem, swoim światopoglądem, ze swoją istotą. Jeśli człowiek nie jest spójny, zaprzecza samemu sobie, staje przeciwko sobie, czuje rozdźwięk, dysonans. Aby pozbyć się tego bólu rozdarcia, może on jedynie obniżyć poziom samoświadomości lub, jak w powyższym cytacie Platona, zatrzymać się w rozwoju, „usnąć”, tracąc tym samym swoje życie i wyłuskując się z doskonałego porządku rzeczy.

Jest jeszcze jeden ważny aspekt lub może bardziej kontekst poglądów Sokratesa. Był człowiekiem spójnym *par excellence*. Oddał za tę spójność życie. Nawet w dzisiejszych czasach jest to najdobitniejszy sposób wykazania światu, że całym życiem wierzy się w to, co się głosi. Ateński filozof wiedział, że odkryta o sobie prawda może zmienić życie każdego człowieka. Tak, jak zmieniła jego. Przyjął na siebie niesłuszny wyrok. Dokonał świadomego wyboru między najwyższymi wartościami: życiem i prawdą. Wybrał prawdę.

## Coaching i metoda majeutyczna – porównanie

Pomimo że z powyższych rozważań jasno wynikają konotacje coachingu i metody majeutycznej Sokratesa, warto zadać *explicite* pytanie: W jaki sposób tak rozumiane poglądy Sokratesa mogą zostać uznane za źródła coachingu? Jako odpowiedź na to pytanie poniżej zostały zebrane takie aspekty obydwu metod jak: założenia, struktura rozmowy i cel coachingu, aby pokazać korelację nowoczesnej metody zmiany, jaką jest coaching, z tym, co robił i do czego nawoływał Sokrates (Krawczyńska-Zaucha, 2015).

Najpierw warto zwrócić uwagę na rzecz oczywistą, dlatego mogącą łatwo umknąć. Otóż zarówno Sokrates, jak i coach prowadzą dialog z jedną osobą, nie przemawiają do tłumu<sup>11</sup>. Wyróżniało to Sokratesa w Atenach V w. p.n.e. Ten fakt podkreśla również wybitna badaczka starożytności Irena Krońska:

„Dlatego nie jest mu [Sokratesowi] potrzeba retoryka – przekonywanie zbiorowości. Odrzuca publiczny i agonistyczny sposób filozofowania sofistów, nie przemawia do tłumów, lecz rozmawia, najchętniej z jednym rozmówcą” (Krońska, 2001, s. 69).

Indywidualne dialogi z konkretnymi obywatelami najlepiej pozwalają Sokratesowi zrealizować jego cel, którym jest umożliwienie poznania prawdy każdemu,

<sup>11</sup> Sokrates wygłaszał mowy tylko w wyjątkowych przypadkach, np. gdy sam bronił się w sądzie.

kto tylko jest na to gotowy. Analogicznie jest w coachingu. Sesje coachingowe odbywają się zazwyczaj w układzie 1:1, jeden klient – jeden coach. Jest możliwy coaching par, coaching grupowy czy coaching zespołowy, niemniej istota coachingu musi zostać w każdym wypadku zachowana, nawet jeśli struktura sesji wieloosobowych nieznacznie się zmienia.

Istotne będzie teraz zatrzymanie się nad założeniami coachingu. Według Ericsson College International, jednej z najstarszych i najbardziej prestiżowych szkół coachingu na świecie, najważniejsze założenia coachingu opisują poniższe stwierdzenia:

1. „Ludzie są w porządku tacy, jacy są, nikt nie jest »popsuty«, nikogo nie trzeba naprawiać.
2. Każdy dysponuje wszystkimi zasobami, jakich potrzebuje, aby osiągnąć swój cel.
3. Ludzie podejmują najlepsze decyzje, do jakich mają dostęp w danym momencie.
4. Za każdym zachowaniem człowieka stoi pozytywna intencja.
5. Zmiana zwiększa wybór i możliwość wykorzystania zasobów człowieka (Wilczyńska i in., 2013, s. 23).

Gdyby pokusić się o zestawienie założeń filozoficznych, między innymi etycznych, które da się wydobyć z *Obrony Sokratesa* i z innych dialogów Platona, leżących u podstaw metody majeutycznej, przy zachowaniu języka charakterystycznego dla coachingu, brzmiałyby one następująco:

1. Ludzie nie są popsuci, brakuje im tylko wiedzy, aby czynić dobrze (Platon, 1957, 281 E; Platon 1993, P 357 E).
2. Człowiek, który nosi w sobie nowe idee, potrzebuje refleksji nad sobą lub kogoś z zewnątrz, kto pomoże mu je „urodzić” (Platon, 2002, 150 C-D).
3. Ludzie postępują zgodnie z głęboką wiedzą, jaką mają w sobie w danej chwili (Platon 1993, OS 39 D).
4. Każdy chce dobrze, tylko nie zawsze wie, co jest dobre w danym momencie (Platon, 1993, C 174 A-C).
5. Odkrycie prawdy, prawdziwej wiedzy, zmienia życie człowieka (Platon, 1993, OS XVII D).

Powyższe założenia wydają się najważniejsze i tworzą fundament zarówno coachingu, jak i filozofii Sokratesa. To one odróżniają coaching od psychoterapii, szkoleń, mentoringu czy innych form pomocy jednostce, i tworzą istotę coachingu. Dla współczesnych mistrza z Aten był to zarazem definitywny zwrot ku człowiekowi po wcześniejszym okresie pytań o *arché* i silnym zorientowaniu wokół

filozofii przyrody. W centrum zainteresowania Sokratesa był człowiek. Jak sam twierdził, „okolice i drzewa niczego mnie nie chcą nauczyć, tylko ludzie w mieście” (Platon, 1993, F 230 D). Za Arystotelesem można również powtórzyć, że Sokrates pierwszy stosował wnioskowanie dedukcyjne i definicję ogólną pojęć (Arystoteles, 2009; 1078 b 27-9). Właśnie z wnioskowania narodziła się jego metoda dialogiczna, której jedną z form jest metoda majeutyczna i dokładnie ją dzisiaj wykorzystuje coaching do budowania samoświadomości klientów w drodze do spójnego, świadomego i wolnego życia.

## Analiza struktur obu metod

Kolejnej korelacji coachingu i metody sokratycznej należy szukać w strukturze i narzędziach sesji coachingowej oraz w pytaniach, podstawowych narzędziach stosowanych zarówno przez Sokratesa, jak i przez coacha. Podczas sesji coachingowej to klient wybiera temat, ponieważ to właśnie on jest jedynym ekspertem od własnego życia (Kimsey-House i in., 2014, s. 18). Podobnie było podczas rozmowy z Sokratesem. Jego interlokutor wybierał temat w tym sensie, że rozmowa dotyczyła jego życia lub tego, na czym, jak sam twierdził, znał się najlepiej. W obu przypadkach zatem zarówno Sokrates, jak i coach, nie muszą posiadać ściślej i głębiej wiedzy dotyczącej tematu rozmowy. Wystarczy, że ma ją klient czy też rozmówca. Sokrates i coach zadają pytania. Pytania są kluczowym narzędziem wykorzystywanym w obu metodach (Scoular, 2013, s. 90). Ilość pytań i ich rodzaje są zależne od przebiegu rozmowy. To struktura i metoda „działają”, podprowadzając zainteresowanego pod nowe rozwiązania. Ważne, aby to klient coacha czy adwersarz Sokratesa upewnił się co do swoich celów, intencji, sposobu działania. Dzieje się tak właśnie dzięki odpowiedziom na zadawane pytania. Klient czy uczestnik dialogu ma czas i przestrzeń, aby zastanowić się nad odpowiedziami, nad sobą, odkryć ewentualne sprzeczności lub braki w swoim rozumowaniu, znaleźć w sobie nowe możliwości, nowe idee, podjąć najlepszą dla siebie decyzję. W coachingu jest tutaj miejsce na wykreowanie nowych opcji po to, aby klient poszerzył swoje horyzonty i wyostrzył tok myślenia (Scoular, 2013, s. 97; Whitmore, 2011, s. 98). Dokładnie to miał na celu Sokrates. Zachęcał on interlokutora do jasnego sformułowania swojej tezy, już przemyślanej i bardziej świadomej, oraz zachęcał do działania w myśl tej tezy. Podobnie czyni coach, choć może bardziej precyzyjnie. Najpierw zachęca klienta do znalezienia różnych opcji, będących odpowiedziami adekwatnymi do sformułowanego przez niego celu. Następnie klient wybiera jedną z wypracowanych przez siebie opcji, a coach pyta o pierwszy krok na drodze do ustalonego przez klienta celu lub zachęca go

do stworzenia planu działania. Na koniec pada pytanie o wnioski lub sformułowanie najważniejszych odkryć z odbytej sesji (Whitmore, 2011, s. 104). Należy zaznaczyć, że podczas sesji coachingowej elementy struktury mogą być „ruchome”, np. najpierw klient formułuje wnioski, z których wyłaniają się różne opcje. Najważniejszy bowiem jest klient i jego odkrycia, a nie struktura samej metody. Wszystkie omówione powyżej szczegółowo podobieństwa obu metod zostały zestawione w tabeli 1.

Tabela 1. Zestawienie metody majeutycznej Sokratesa i ogólnego schematu sesji coachingowej

METODA MAJEUTYCZNA	COACHING
Temat wybiera interlokutor	Klient wybiera temat
Formułuje tezę/pogląd/przekonanie	Formułuje cel na sesję
Sokrates zadaje pytania (o założenia, o dowody, o odmienne perspektywy, o konsekwencje)	Coach zadaje pytania (doprecyzowujące, głębokie, zmieniające perspektywę, o konsekwencje itd.)
Formułowanie wniosków	Klient wybiera rozwiązanie do celu
Potwierdzenie lub zaprzeczenie tezie	Coach określa action plan
Zachęta do działania	Klient wyciąga wnioski

Źródło: opracowanie własne.

Już na pierwszy rzut oka widać, że obydwie metody – zarówno ta stosowana przez Sokratesa dwadzieścia pięć wieków temu, jak i coaching – są do siebie bardzo podobne. Zbliżony w obu przypadkach będzie również wpływ, jaki może wywrzeć taka rozmowa na kliencie coachingu czy na uczestniku dialogu z ateńskim filozofem. Wspólny dla obu metod, coachingowej i sokratejskiej, jest również cel ich stosowania. Dla Sokratesa celem było poznanie prawdy, a – jak zostało pokazane wcześniej – prawda w jego rozumieniu oznaczała głęboką wiedzę o tym, czego człowiek pragnie i co jest jego istotą. Dziś można by powiedzieć, że chodzi o spójność wewnętrzną. W coachingu celem jest *explicite* spójność wewnętrzna jednostki, jej spełnienie na najgłębszym poziomie oraz uzyskanie wolności wewnętrznej (Kimsey-House i in., 2014, s. 18). Pojmowanie prawdy klienta o sobie może być zatem zasadniczo zbieżne z prawdą u Sokratesa. W coachingu w ostatecznym rozrachunku liczy się okrycie swojego autentycznego ja przez klienta. Wolne wybory jednostki, nie pozostają bez wpływu na jego najbliższych czy na otoczenie. Człowiek, który dzięki procesowi coachingowemu jest wewnętrznie spójny, wolny i ma odwagę żyć własnym, autentycznym i spełnionym życiem, jest pochodnią zmiany w swoim otoczeniu i środowisku.

## Dyskusja

Analiza porównawcza obu metod pokazuje wiele zgodności. Można dopatrzeć się jednak ważnych rozbieżności. Pierwszy zarzut widzimy po przeczytaniu kilku dialogów Platona z Sokratesem w roli głównej. Parezjasta stosuje wiele presupozycji w dialogach z obywatelami Aten. Nie chcąc popaść w wewnętrzną sprzeczność, są niejako zmuszeni przyjąć jego przedzałożenia dotyczące tematu dyskusji. Takie nieświadome, a zatem bezkrytyczne, przyjęcie czyichś założeń może doprowadzić do z gruntu nieprawdziwych wniosków dla nich samych, a zatem oddalić ich od własnej prawdy. Mając założenia Sokratesa, dochodzą do jego wniosków, a nie swoich. Co ciekawe, jest to ten sam efekt, jaki można uzyskać słuchając wywodów retorycznych ówczesnych sofistów. Sokrates, przesadnie odcinając się od retoryki, aby uniknąć manipulowania innymi, sam wpadł w jej sidła, stosując jedno z jej podstawowych narzędzi (Gronke i Häußner, 2006, s. 30). Ten aspekt dialogów, choć być może stosowany przez Parezjastę nieświadomie, zdecydowanie zaprzecza istocie i celowi coachingu opisanym powyżej.

Druga rozbieżność w praktycznej aplikacji metody majeutycznej dotyczy generalizacji. Parezjasta podczas rozmowy starał się łączyć wszystkie stwierdzenia i argumenty interlokutora dotyczące tematu rozmowy i odnosić je do praktyki życia codziennego. Ważna zatem w metodzie była generalizacja wniosków i uczynienie z nich ogólniejszej zasady postępowania. Gronke i Häußner zwracają jednak uwagę, że świat Mistrza z Aten był światem okresu greckich państw-miast. Narzucał określony światopogląd i związaną z nim mentalność. Generalizacje Sokratesa były zatem uogólnieniami wewnątrz tamtego świata, a nie generalizacjami w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nie oznacza to jednak, że dla jego rozmówców mogły okazać się wystarczające (Gronke i Häußner, 2006, s. 30).

Warto zauważyć jednak, że powyższe zarzuty dotyczą stosowania metody majeutycznej przez Sokratesa, a nie samej metody jako takiej. Zwracają również uwagę na konieczność minimalizowania wpływu coacha na klienta, nad czym skutecznie można pracować podczas procesu superwizji.

## Zakończenie

Korelacje coachingu i metody majeutycznej wydają się oczywiste na wielu płaszczyznach. Przytoczone cytaty i zestawienia pokazują, że – świadomie czy nie – coaching sięga po metody wypracowane przed wiekami i czerpie ze źródeł filozofii, w tym przypadku z filozofii Sokratesa, w sposób szczególny wykorzystując wypracowaną przez wielkiego filozofa metodę majeutyczną.

Artykuł dotyka zaledwie góry lodowej tematu filozoficznych źródeł coachingu. Na tle różnych dyskusji toczących się podczas konferencji naukowych między filozofami i coachami jest jednym z wielu głosów ukazujących bezsprzeczną korelację coachingu i metody majeutycznej Sokratesa. Istnieją oczywiście inne argumenty przemawiające za podobieństwem obu metod lub przeciw niemu. W tym tkwi piękno refleksji i dialogu. Sam artykuł niech będzie zachętą dla coachów do pogłębionej refleksji nad własną praktyką coachingową oraz do odważnego sięgania po księgi starożytnych myślicieli w celu inspiracji do pracy z klientami oraz po wskazówki na drodze do osobistej doskonałości.

## Bibliografia

- Arystoteles (2009). *Metafizyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Arystoteles (2012). *Etyka nikomachejska*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Atkinson, M. i Chois, R. (2009). *Wewnętrzna dynamika coachingu*. Warszawa: New Dawn.
- Copleston, F. (1998). *Historia filozofii*. t. 1, Warszawa: Wyd. IW PAX.
- Diogenes Laertios (2012). *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gronke, H. i Häußner, J. (2006). Socratic Coaching in Business and Management Consulting Practice. *Practical Philosophy*, 8(1): 28–38.
- Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandahl, P. i Withworth, L. (2014). *Coaching koaktywny. Zmiany w biznesie, zmiany w życiu*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska.
- Krawczyńska-Zauchta, T. (2015). Zastosowanie metody sokratejskiej w nowoczesnym zarządzaniu – rzeczywistość czy iluzja? W: L. Kopciuch (red.), *Filozofia a praktyka*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Krońska I. (2001). *Sokrates*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Ksenofont (1896). *Wspomnienia o Sokratesie*. Wyd. Virtuo, [http://cyfroteka.pl/ebooki/Wspomnienia\\_o\\_Sokratesie-ebook/p0202511-4i020#](http://cyfroteka.pl/ebooki/Wspomnienia_o_Sokratesie-ebook/p0202511-4i020#) (12.09.2016).
- Owidiusz (1995). *Metamorfozy*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Platon (1957). *Eutydem*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Platon (1990). *Fedon*. Wrocław: Wyd. Ossolineum.
- Platon (1993). *Dialogi*. Warszawa: Wyd. UW Verum. (Stosowane w tekście skróty ksiąg: OS – Obrona Sokratesa, K – Kratylos, P – Protagoras, C – Charmides, F – Fajdros)
- Platon (2002). *Teajtet*. Kęty: Wyd. Antyk.
- Scoular A. (2013). *Coaching biznesowy*. Gdańsk: GWP.
- Stace, W.T. (1920). *A Critical History Of Greek Philosophy*. London: MacMillan And Co. <http://www.gutenberg.org/files/33411/33411-h/33411-h.htm#127> (8.10.2017).
- Whitmore J. (2011). *Coaching. Trening efektywności*. Warszawa: Burda Publishing Polska.
- Wilczyńska, M., Nowak, M., Kućka, J., Sawicka, J. i Sztajerwald K. (2013). *Moc coachingu*. Gliwice: Helion.