Mały kompas dobrego życia

Kilka pytań o pragnienia i codzienne wybory — z inspiracji epikureizmem

Konrad Olesiewicz
konrad@olesiewicz.pl

04.11.2026, Warszawa

Nie każde pragnienie warto spełniać. Jak rozpoznawać, czemu oddajemy swój czas, uwagę i wolność — żeby budować życie, które bardziej nam służy?

Jak rozpoznawać, czego naprawdę potrzebujemy, z czego możemy się cieszyć i za czym nie warto gonić? W tym eseju proponuję mały kompas codziennych wyborów, inspirowany filozofią epikurejską. To kilka założeń i pytań, które mogą pomóc bardziej świadomie obchodzić się z własnymi pragnieniami — z myślą o jakości życia, które budujemy dzień po dniu.

Jeśli chcesz zacząć od praktyki, przejdź do kompasu w pigułce na stronie 4. Dalej wyjaśniam jego założenia i pokazuję, jak z niego korzystać na przykładzie.

Dla mojej chrześnicy Wiktorii oraz siostrzeńców Marty i Janka — z myślą o życiu, które przed nimi.

Osobiste wprowadzenie ode mnie do Ciebie

Dlaczego w ogóle wydało mi się to na tyle ważne, żeby o tym pisać?

Myślę o mojej chrześnicy — młodej, inteligentnej kobiecie, która wchodzi w dorosłe życie. Myślę też o Marcie i Janku, moich siostrzeńcach, którzy są jeszcze w wieku wczesnoszkolnym. Żyją w dużym mieście, wśród technologii, reklam i wielu możliwości. Zatrzymuję się przy pytaniu, co mógłbym im dać, żeby pomagało im lepiej rozpoznawać własne potrzeby, z szacunkiem obchodzić się z własnymi pragnieniami i budować umiejętne życie, które da im spokój i satysfakcję. Co chciałbym usłyszeć dwadzieścia lat temu?

W moim domu nie rozmawiało się o wartościach. Sam również długo nie podejmowałem wystarczająco głębokiej refleksji nad tym, co jest dla mnie ważne i dlaczego. Z dzisiejszej

perspektywy widzę, jak bardzo brakowało mi takiego punktu odniesienia i jak przekładało się to na jakość mojego życia.

Kiedy później próbowałem szukać odpowiedzi, język wartości bywał dla mnie patetyczny, zniechęcający albo dogmatyczny. Innym razem: komiczny, przerysowany i nadmiernie coachingowy. Łatwiej było spotkać ogólny nakaz lub radę niż wyjaśnienie, jak przełożyć je na zwyczajną decyzję: czemu poświęcić czas, z czego zrezygnować, jak obchodzić się ze swoimi pragnieniami.

Dziś głównym źródłem inspiracji jest dla mnie chrześcijaństwo. Czerpię z jego bogactwa i głębi, szczególnie z myśli dominikańskiej i tomaszowej. Dotarcie do praktycznego znaczenia tych myśli wymagało ode mnie dekad namysłu. Mimo to mam poczucie, że dopiero zaczynam. Wciąż odkrywam, co jeszcze warto uwzględnić, żeby lepiej rozumieć życie i umiejętniej je przeżywać. Religijny język, skojarzenia z instytucją Kościoła czy wcześniejsze trudne doświadczenia mogą utrudniać komuś rozpoczęcie poszukiwań. Z kolei przekaz, który zatrzymuje się na przykazaniach rozumianych wyłącznie jako reguły zachowania, może nie odsłonić tego, co pomaga rozumieć własne wnętrze i codzienne wybory.

Dlatego, myśląc o moich bliskich i o sobie z przeszłości, szukam również lekkiego punktu startowego: kilku prostych zasad, które można rozważać bez przyjmowania mojej wiary. Epikureizm nie zastępuje mi bogactwa myśli chrześcijańskiej. Może jednak pomóc zacząć pytać o pragnienia, ich miarę i skutki oraz o to, ku czemu kierujemy swoją wolność.

Podobną myśl miałem, dzieląc się z Wiktorią starym prostym sposobem obchodzenia się z pocztą — Inbox Zero. Kilka pytań pomagało rozpoznać, co wymaga działania, co może poczekać, a czemu nie trzeba już poświęcać uwagi. Tutaj chciałbym spróbować czegoś równie przystępnego. Życia nie da się uporządkować jak skrzynki pocztowej, ale kilka dobrych pytań może ułatwiać codzienne rozeznanie przy stosunkowo niewielkim wysiłku.

Dla kogo jest ten tekst oraz jak go czytać i używać

Dla kogo? Dla osób wchodzących w dorosłość, a także dla tych, którzy dopiero po latach zaczynają świadomie pytać o kierunek swojego życia. Również dla rodziców i bliskich, którzy chcą rozmawiać z dziećmi o potrzebach, pragnieniach i wyborach, bez konieczności odwoływania się do wspólnej wiary. Dorośli mogą korzystać z kompasu samodzielnie; z dziećmi w wieku szkolnym można przechodzić przez jego pytania na prostych, codziennych przykładach.

Jak czytać i używać? Jako propozycję małego kompasu. Możesz wypróbować go przy jednym konkretnym pragnieniu i sprawdzić, czy pomaga Ci lepiej rozumieć własny wybór. To szkic filozoficzno-praktyczny, a proponowane pytania nie są sprawdzoną metodą psychologiczną ani obietnicą życia bez cierpienia.

Podziękowanie i życzenia

Wiktorio, Marto i Janku, ten tekst dedykuję Wam, ale piszę go również do siebie sprzed lat. Życzę Wam, żebyście umieli rozpoznawać to, co naprawdę Wam służy, cieszyć się życiem i budować własną drogę. Także wtedy, gdy Wasze odpowiedzi będą inne niż moje i innych bliskich Wam osób. Życzę Wam odwagi, żeby sprawdzać otrzymane wskazówki, zadawać własne pytania i wnosić do świata swoją wyjątkowość.

Definicja – „Mały kompas dobrego życia”

„Mały kompas dobrego życia” to kilka założeń i pytań, które pomagają rozpoznawać pragnienia, przewidywać skutki i świadomie wybierać, czemu oddajemy własne życie.

Przez umiejętne życie rozumiem tutaj rozpoznawanie tego, co ważne, i przekładanie tego rozpoznania na codzienne wybory — z uwzględnieniem własnych potrzeb, potrzeb innych ludzi i podjętych zobowiązań. Samo poczucie zadowolenia nie rozstrzyga jeszcze, czy nasz sposób życia służy również innym.

Mały kompas dobrego życia w pigułce

Minimalistyczny, filozoficzny system operacyjny codziennych wyborów dla przyjemniejszego życia, inspirowany myślą Epikura. Pełen tekst eseju: konrad.olesiewicz.pl/#maly-kompas (wer. 4.11.2026).

---

1. **PRZYJMIJ** - 3 fundamentalne założenia małego kompasu

Codzienne wybory **współtworzą jakość życia.**	**Nie każde pragnienie wymaga spełnienia.** Spełnienie niektórych może powodować cierpienie.	**Wybory mają dalszy ciąg:** tworzą nawyki i warunki kolejnych wyborów.

2. **ROZRÓŻNIAJ** - 3 rodzaje pragnień

KONIECZNE	**EKSTRAWAGANCKIE**	**KOROZYJNE**
naturalne i konieczne	*naturalne, ale niekonieczne*	*nienaturalne i niekonieczne*
jedzenie, odpoczynek, schronienie, przyjaźń	wykwintny posiłek, wyjątkowo wygodny dom	niekończąca się pogoń za majątkiem lub statusem

3. **PRZEJDŹ PRZEZ** - 4 kroki rozeznawania

1. ROZPOZNAJ	→	**2. DZIAŁANIE**	→	**3. ZANIECHANIE**	→	**4. WYBÓR**
Czego chcę?		**Jaki będzie koszt?**		**Co się stanie, jeśli zrezygnuję?**		**Co wybieram teraz?**
Jakie to pragnienie?		Dla mnie i innych, teraz i później.		Teraz i później.		Jedna z 4 odpowiedzi.

4. **WYBIERZ** - jedną z 4 możliwych odpowiedzi na pragnienie

ZADBAM	**SKORZYSTAM**
Ważna potrzeba. Wybieram możliwy krok.	Miły dodatek. Akceptuję pełny koszt.
ODŁOŻĘ DO ROZEZNANIA	**ŚWIADOMIE REZYGNUJĘ**
Potrzebuję namysłu lub rozmowy. Ustalam termin powrotu.	Koszt przewyższa wartość. Przyjmuję rozczarowanie.

5. **ZAPISZ I SPRAWDŹ** (opcjonalnie)

Zapisz: datę, sytuację, siłę pragnienia, podjętą decyzję oraz odczucia.

Wróć do decyzji po 3 miesiącach.
Jak dziś oceniam wybór? Co zabieram do kolejnej decyzji?

Trzy założenia kompasu – fundament, na którym można stawiać pytania

1. Nasze codzienne wybory współtworzą jakość życia.

To, czemu oddajemy czas, uwagę i energię, wpływa na nasze potrzeby, relacje i możliwość cieszenia się codziennością. Nie wszystko zależy od nas, ale warto zauważać tę część, na którą mamy wpływ.

2. Nie każde pragnienie wymaga spełnienia, a spełnienie niektórych może powodować cierpienie.

Sama siła pragnienia nie przesądza o tym, czy warto za nim podążyć. Jego niespełnienie nie zawsze oznacza istotną stratę.

3. Wybory mają dalszy ciąg — tworzą nawyki i warunki dla kolejnych wyborów.

Powtarzane działania mogą stawać się coraz bardziej automatyczne. To, co często wybieramy, zaczyna wydawać się naturalne i „nasze", choć niekoniecznie nam służy.

Z czasem zmieniają się również warunki naszego życia: zobowiązania, wydatki, relacje i sposób organizowania dnia. Pewne wybory stają się łatwiejsze, a inne trudniejsze. Dzisiejsza decyzja może więc zarówno dawać oparcie przyszłemu mnie, jak i zawężać jego możliwości. Warto pytać nie tylko, co ten wybór przyniesie, ale też: do jakich kolejnych wyborów mnie przybliża?

Te założenia nie wymagają, żeby najpierw przestać się bać ani cierpieć. Lęk, smutek i napięcie nie są same w sobie dowodem niewłaściwego życia. Kompas ma pomagać nam przyglądać się wyborom, na które mamy wpływ.

Epikur i trzy rodzaje pragnień – czego warto pragnąć?

Jednym z istotnych źródeł inspiracji od dawna jest dla mnie filozofia epikurejska — znacznie mądrzejsza i głębsza niż zwykle się sądzi. Sam nie uważam się za rasowego epikurejczyka, choć czerpię z tego podejścia garściami. Chodzi mi o pokazanie na konkretnym przykładzie, jak spójna filozofia życia może pomóc rozpoznawać, co jest ważne, i budować wokół tego bardziej świadomą codzienność.

Choć epikureizm często kojarzy się z pogonią za coraz silniejszymi doznaniami, Epikur pytał o przyjemne życie jako całość. Ważne były dla niego wolność od dręczącego lęku, zaspokojenie podstawowych potrzeb, przyjaźń i możliwość cieszenia się prostymi przyjemnościami. ***Ataraksja*** oznacza spokój, niewzburzenie duszy; osobno mówił o braku

bólu ciała. Nie każda przyjemność jest jednak warta wyboru, a nie każdy trud warto omijać — znaczenie mają również następstwa.[1]

Epikur rozróżniał trzy rodzaje pragnień. Emily A. Austin nazywa je koniecznymi, ekstrawaganckimi i korozyjnymi.[2] Poniższe zestawienie pokazuje tę różnicę na współczesnych przykładach. Ważny jest zarówno przedmiot pragnienia, jak i to, czego w nim szukamy oraz jak uzależniamy od niego własne zadowolenie.

Rodzaj pragnienia	Przykład	Znaczenie dla jakości życia
1. KONIECZNE (naturalne i konieczne)	Jedzenie, odpoczynek, bezpieczne schronienie, przyjaźń i inne bliskie relacje.	Zaspokojenie usuwa istotny brak; zaniedbanie podważa podstawowe warunki dobrego życia.
2. EKSTRAWAGANCKIE (naturalne, ale niekonieczne)	Wykwintna kolacja zamiast prostego posiłku, szczególnie wygodny dom.	Może wzbogacać życie. Warto umieć cieszyć się nim także bez tego dodatku.
3. KOROZYJNE (nienaturalne i niekonieczne)	Kumulacja bogactwa, władzy lub prestiżu jako wartość sama w sobie.	Pogoń nie ma końca: po osiągnięciu jednego celu może pączkować kolejne pragnienie, a lęk przed utratą może narastać.

Rozpoznanie ważnej potrzeby nie przesądza jeszcze, że konieczny jest właśnie ten sposób jej zaspokojenia, który pierwszy przyszedł nam do głowy.

1. KONIECZNE – pragnienia naturalne i konieczne

Dotyczą tego, co potrzebne do życia i jego podstawowego dobrostanu: zaspokojenia głodu i pragnienia, schronienia czy odpoczynku. W epikurejskiej wizji dobrego życia szczególne miejsce zajmuje również przyjaźń. Praktyczne pytanie brzmi: czego istotnego zabraknie, jeśli zaniedbam tę potrzebę?

2. EKSTRAWAGANCKIE – pragnienia naturalne, ale niekonieczne

Wzbogacają życie: wykwintna kolacja zamiast prostego posiłku, szczególnie wygodny dom czy piękny wyjazd. Można się nimi cieszyć. Warto jednak sprawdzać, czy nie stają się warunkiem, bez którego odmawiamy sobie możliwości zadowolenia. Czy umiem cieszyć się tym, co dostępne, również wtedy, gdy nie dostaję wersji wyjątkowej?

---

[1]Epikur, List do Menoikeusa, §§127–132; Główne myśli, 27–28 i 31. Przekład angielski: The Internet Classics Archive, Massachusetts Institute of Technology.
[2]Emily A. Austin, Living for Pleasure: An Epicurean Guide to Life, Oxford University Press, 2023, rozdz. 5 „What Do You Want?”, s. 42–53.

3. KOROZYJNE – pragnienia nienaturalne i niekonieczne

Austin używa określenia „korozyjne” — *corrosive desires* — dla pragnień, które Epikur zaliczał do nienaturalnych i niekoniecznych. W tym obrazie chodzi między innymi o pogoń za nieograniczonym bogactwem, władzą czy sławą. Zawsze można mieć więcej, więc trudno dojść do miejsca, w którym jest już wystarczająco, a im więcej się ma, tym bardziej może rosnąć lęk przed ich utratą lub atakiem ze strony rywali.

Nie oznacza to, że zarabianie, osiągnięcia czy ambicja są same w sobie czymś niewłaściwym. Pytam raczej, czemu mają służyć. Czy potrafię rozpoznać moment, w którym mam już wystarczająco, czy z każdego osiągnięcia pączkuje kolejne pragnienie? Możemy coraz więcej poświęcać zdobywaniu, a coraz mniej korzystać z tego, co już mamy. Warto wtedy zapytać, czy nasz wysiłek nadal służy życiu, które chcemy prowadzić.

Cztery kroki małego kompasu i cztery odpowiedzi na pragnienie

Te same pytania można postawić przed przyjęciem dodatkowego zlecenia, zapisaniem się na kolejne studia czy podjęciem zobowiązania wobec bliskiej osoby.

Zatrzymaj się przy jednym konkretnym pragnieniu. Przejdź przez pytania, a potem podejmij decyzję wystarczającą na ten moment.

1. Rozpoznaj, jakie to pragnienie

Czego szukam: czegoś koniecznego, ekstrawaganckiego czy korozyjnego? Przy pragnieniu zakupu nowego telefonu może chodzić o zadbanie o odpoczynek i granice między pracą a życiem prywatnym **(KONIECZNE)**. Sam zakup jest tylko jednym z możliwych sposobów. Może też chodzić o przyjemniejsze oglądanie multimediów **(EKSTRAWAGANCKIE)** albo o pokazanie innym, że jestem bogatszy, niż faktycznie jestem **(KOROZYJNE)**.

Rozpoznaję więc, co chcę uzyskać. Następnie sprawdzam, czy nowy telefon jest potrzebnym sposobem na osiągnięcie tego celu.

2. Sprawdź koszt działania

Jakie koszty przyniesie spełnienie tego pragnienia — mnie i innym, teraz i później? Jak wpłynie na moje zobowiązania? Jeśli telefon ma pomóc chronić odpoczynek, porównuję koszt zakupu z kosztami innych sposobów oddzielenia pracy od życia prywatnego. Jeśli ma uprzyjemniać czas, sprawdzam, czy ten dodatek nie wypiera ważniejszych wydatków. Jeśli ma świadczyć o moim statusie, pytam również, czy zakup nie zwiększy presji, by dalej podtrzymywać taki obraz siebie.

3. Sprawdź koszt zaniechania

Co stracę, jeśli tego nie zrobię? Bez zadbania o granice rozmowy służbowe mogą nadal wchodzić w czas odpoczynku — choć rozwiązaniem nie musi być wymiana telefonu. Bez lepszego ekranu ominie mnie pewna przyjemność, ale mogę nadal korzystać z obecnego sprzętu. Bez zakupu na pokaz mogę poczuć wstyd lub rozczarowanie. Warto przyjrzeć się tym uczuciom i sprawdzić, czy rzeczywiście tracę coś, co zakup miał mi zapewnić.

4. Co wybieram teraz?

1. **ZADBAM** — kiedy chodzi o coś ważnego, czego zaniedbanie ma potencjalnie wysoki koszt. Wybieram możliwy sposób, aby zadbać o tę potrzebę.
2. **SKORZYSTAM** — wybieram przyjemny dodatek, którego pełną cenę mogę zaakceptować.
3. **ODŁOŻĘ DO ROZEZNANIA** — potrzebuję namysłu lub rozmowy, a sprawa może poczekać. Ustalam, kiedy do niej wrócę. Mogę też przyjrzeć się potrzebie stojącej za impulsem i poszukać dla niej innego sposobu zaspokojenia.
4. **ŚWIADOMIE REZYGNUJĘ** — uznaję, że pełna cena przewyższa wartość tego wyboru. Akceptuję poczucie braku satysfakcji lub rozczarowanie, żeby postawić przyszłego siebie w lepszej sytuacji. Mogę jednocześnie zadbać o potrzebę, którą próbowałem zaspokoić w ten sposób.

W razie niepewności można wrócić do pierwszego pytania albo porozmawiać z kimś zaufanym. Nie trzeba od razu rozstrzygnąć wszystkiego. Samodzielność i samotność to różne rzeczy.

Krok dodatkowy – zapisz decyzję i wróć do niej po kilku miesiącach

Przy ważniejszych lub powracających pragnieniach warto zostawić krótką notatkę: czego dotyczyła sytuacja, jak silne było pragnienie, co rozpoznałem, co wybrałem i jak czułem się po decyzji. Ustal termin powrotu — na przykład za trzy miesiące.

Wtedy sprawdź: jak dziś oceniam tę decyzję? Co rzeczywiście mi dała i ile kosztowała? Czy chwilowe rozczarowanie minęło? Czy satysfakcja się utrzymała? Taki powrót może pomagać poznawać własne pragnienia, korygować kompas i budować zaufanie do swojego rozeznania — również przez zauważanie pomyłek.

Przykład użycia – kupno nowego telefonu

Ten sam zakup może służyć różnym pragnieniom. Poniższe przykłady są hipotetyczne.

Rozpoznanie	Koszt działania i zaniechania	Możliwa decyzja
Chcę oddzielić kontakt służbowy od prywatnego i zadbać o odpoczynek.	Zakup kosztuje, ale obecny sposób kontaktowania się utrudnia odpoczynek. Sprawdzam też rozwiązania bez wymiany telefonu.	**ZADBAM** o granice i odpoczynek. Nowy telefon może być jednym ze środków.
Chcę lepszego ekranu i dźwięku, bo oglądanie multimediów sprawia mi przyjemność.	Obecny telefon wystarcza do podstawowych zadań. Zakup nie wypiera ważniejszych wydatków; bez niego tracę przyjemny dodatek.	**SKORZYSTAM**, jeśli akceptuję pełną cenę, albo świadomie poczekam.
Chcę najnowszego modelu, żeby wreszcie poczuć się wystarczająco dobrze w oczach innych.	Wydatek jest duży, a oczekiwana ulga może zależeć od następnego porównania. Bez zakupu mogę poczuć rozczarowanie, ale uniknę wydatku.	**ODŁOŻĘ DO ROZEZNANIA.** Przyjrzę się potrzebie uznania i temu, co wiążę z posiadaniem telefonu. Sprawdzę, czy szukam potwierdzenia własnej wartości, czy zakup ma konkretne znaczenie dla mojego zawodowego wizerunku — albo czy chodzi o jedno i drugie.
Chcę najdroższego modelu, żeby inni myśleli, że jestem zamożniejszy, niż faktycznie jestem. Wstydzę się obecnego telefonu.	Kupując na pokaz, obciążam budżet i podtrzymuję potrzebę udowadniania statusu. Rezygnacja może być nieprzyjemna, ale pozwala zachować środki na ważniejsze sprawy i nie buduje niekorzystnego nawyku.	**ŚWIADOMIE REZYGNUJĘ** z zakupu. Mogę jednocześnie przyjrzeć się temu, czego się wstydzę.

Przykład notatki i powrotu po trzech miesiącach

Dwa hipotetyczne przykłady krótkich notatek.

Notatka A — zakup
4.11.2026. Chcę nowy telefon, choć obecny działa. Pragnienie: 9/10. Kupuję. Czuję radość, ale odkładam ważniejszy wydatek.
4.02.2027. Telefon szybko stał się zwyczajnym przedmiotem. Korzyść była mała, a ważniejszy wydatek nadal czeka. Następnym razem dam sobie tydzień do namysłu.

Notatka B — świadoma rezygnacja
4.11.2026. Chcę nowy telefon. Pragnienie: 9/10. Nie kupuję. Przyjmuję początkowe rozczarowanie, żeby zachować środki na ważniejsze sprawy.
4.02.2027. Rozczarowanie osłabło, obecny telefon wystarcza. Dobrze oceniam tę decyzję. Przy następnej sprawdzę, czy sytuacja jest podobna.

Wynik może być również odwrotny: zakup może dobrze służyć życiu, a rezygnacja oznaczać zaniedbanie ważnej potrzeby.

Podsumowanie, dalsza droga i zaproszenie do rozmowy

Mały kompas jest zaproszeniem do codziennego sprawdzania, dokąd kieruje się nasza energia. Ile wkładamy jej w to, co służy życiu i relacjom, a ile w pragnienia, którymi sami kręcimy na siebie bat? Czego naprawdę potrzebuję? Z czego mogę się cieszyć, choć mogę też bez tego żyć? Za czym gonię bez końca?

Ważne wydaje mi się również samo zatrzymanie się przy sobie: zauważenie, co czuję, czego potrzebuję i do czego mnie ciągnie. Taki namysł może być wyrazem troski o siebie oraz szacunku dla życia, które w nas płynie i chce uczestniczyć w świecie. Jeśli proponowany sposób Ci nie odpowiada, być może znajdziesz własny. Dla mnie ważniejsze od bezbłędnego stosowania kompasu jest to, że w ogóle podejmujemy próbę świadomego wybierania.

Chciałbym sam wracać do tych pytań i pomagać stawiać je młodszym bliskim — Wiktorii, Marcie i Jankowi — poprzez rozmowy i własny przykład. Chciałbym też słuchać ich odpowiedzi. Trudno przekazywać kompas, którego nie próbuję używać we własnym życiu.

W eseju „Dlaczego więcej wolności nie zawsze daje pokój wewnętrzny?”[3] pytałem o kierunek odzyskanej wolności. Tutaj próbuję zaproponować mały krok w stronę praktyki. Ten szkic nie wyczerpuje pytań o dobro, odpowiedzialność i sens. Nie przesądza też, że brak zadowolenia wynika z naszych wyborów: znaczenie mają również warunki życia, na które mamy ograniczony wpływ.

Wiktorio, Marto i Janku, jestem ciekaw, czy te pytania będą dla Was kiedyś interesujące i czy choć trochę przydadzą się Wam w życiu. Jestem też ciekaw, jakie własne sposoby znajdziecie na kierowanie swoim życiem. Wierzę i ufam, że znajdziecie takie, które będą mądre i dobre.

A Ty, Czytelniku — przy jakim pragnieniu chciałbyś wypróbować taki kompas? Jakie własne sposoby pomagają Ci kierować swoim życiem?

[3] https://konrad.olesiewicz.pl/#wolnosc-a-pokoj

Notka o autorze



Konrad Olesiewicz
www.konrad.olesiewicz.pl

Certyfikowany praktyk Internal Family Systems (IFS), student Szkoły Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Prowadzi prywatną praktykę wspierania rozwoju osób dorosłych. Wcześniej przez kilkanaście lat współtworzył firmy i kierował organizacjami. Pisze, żeby lepiej rozumieć siebie i innych. Czerpie z psychoterapii, filozofii i etyki. Ceni wiedzę i mądrość, które pomagają umiejętnie działać, odważnie czuć i dostrzegać godność drugiego człowieka.