

Podcast *Finanse Bardzo Osobiste*

Data publikacji: 2019-10-17

link do opisu na blogu: <https://marciniwuc.com/fbo-090/>

FBO 090:

Jak stoicki spokój może pomóc Ci w finansach

Rozmowa z Radkiem Budnickim

Cześć! Nazywam się Marcin Iwuć i witam Was bardzo serdecznie na „Wtorku z finansami”. Odcinek 33. I, jak widzicie, wtorek będzie nietypowy. Nie jestem sam, jestem w towarzystwie mojego gościa. Przedstawiam Wam Radka Budnickiego.

Cześć, Radku.

Cześć.

Radek jest jedną z tych osób, które inspirują mnie do tego, aby czasem głębiej się nad sobą zastanowić, nad tym, jak postępuję. Jest praktykującym stoikiem. Jest również prowadzącym podcast „Po ludzku o pieniądzach”, więc tematy finansowe też ma dobrze obcykane. Ale jest także autorem i prowadzącym własnego podcastu pt. „Lepiej teraz”. Więcej o tym, jak połączyć stoicyzm z finansami, porozmawiamy za chwilę. Ja również bardzo często powtarzam w czołówkach do podcastu, że moje podcasty są o zdrowym podejściu do życia i pieniędzy, więc dzisiaj o tym porozmawiamy, a Radek udzieli nam kilku życiowych porad.

Radku, powiedz, kim jesteś i czym się zajmujesz.

Jestem podcasterem od trzech lat. Zajmuję się podcastingiem. Przez jakiś czas podcastowania byłem certyfikowanym coachem i mentorem dla wielu osób.

Opowiedz o tym, jak i gdzie zacząłeś. Jak wyglądała Twoja historia?

Przez większość życia pracowałem w korporacjach na stanowiskach kierowniczych. Byłem dyrektorem zarządzającym kilku spółek. Ostatnia firma, w której pracowałem, to siłownia Jatomi w Złotyach Tarasach. Byłem tam dyrektorem zarządzającym. Tak więc zarządzanie ludźmi, 60 pracowników, 3 tys. klientów. Zarządzałem też firmą konkurencyjną do MultiSporta – FitFlexem. Większość czasu pracowałem zatem dla kogoś.

Czyli byłeś szanowanym pracownikiem dużych korporacji.

Tak. Nie byłem właścicielem własnego biznesu. Podcasty to było coś, co przypadkiem stało się własnym biznesem.

Gdy Cię przedstawiałem, powiedziałem, że jesteś praktykującym stoikiem. Rzeczywiście stoicyzm to jest coś, czym się zajmujesz. Ale prowadzisz też podcast „Po ludzku o pieniądzach” – zastanawiam się, czy filozofia i pieniądze to jest dobre połączenie.

To jest dobre połączenie. Filozofia stoicka jak najbardziej pokazuje wiele konkretnych, praktycznych ćwiczeń, możliwości zastosowań, tego, w jaki sposób może się to przełożyć na naszą sytuację finansową. Przykładem jest stosowanie różnego rodzaju ćwiczeń stoickich. Przede wszystkim filozofia stoicka opiera się na dążeniu do życia cnotliwego. Co znaczy „życie cnotliwe”? Jest to życie według podstawowych czterech cnót stoickich, takich jak mądrość, sprawiedliwość, odwaga – i najbardziej bliskie finansom osobistym: umiarkowanie, czyli również umiar.

Co skłoniło cię do tego, że zainteresowałeś się stoicyzmem?

Podobał mi się racjonalizm. Podobało mi się również podejście liderów do różnych sytuacji. Zawsze fascynowały mnie mechanizmy myślenia osób, które mają dobre wyniki, które osiągają sukces. Starłem się znaleźć ich lifehacki, odkryć, jak oni to robią. I dwa lata temu trafiłem na podcast Tima Ferrissa, który powiedział w nim o tym, że stosuje *journaling*.

Czyli codzienne pisanie dziennika.

Tim Ferriss wzorował się na cesarzu rzymskim, Marku Aureliuszu, który 2000 lat temu wieczorami w swoim namiocie, walcząc w Panonii z Germanami, zapisywał swoje przemyślenia. Pisał do dla siebie, nie dla potomnych.

Dlaczego warto to robić?

Zacząłem to robić od niedawna. Systematycznie, codziennie. Chociażby po to, żeby mieć takiego accountability partnera w postaci siebie samego. Sprawdzać się. Papier

nie oszukuje i nie kłamie. Kiedy coś zapiszemy, mamy dowód na to, czy coś zrobiliśmy. Możemy zapisywać różnego rodzaju wydatki. Prowadzenie dziennika można w swobodny sposób połączyć z prowadzeniem codziennego budżetu, np. co zrobiliśmy, na co wydaliśmy pieniądze, na co niepotrzebnie je wydaliśmy. Oczywiście musimy wyciągać wnioski, np. co zrobić następnym razem, czy wydatek był sensowny.

Ja polecam, aby codziennie, o wyznaczonej porze poświęcać, 20 minut na finanse. U mnie sprawdza się to wyśmienicie. Prowadzenie dziennika jest dla mnie czymś tak naturalnym jak oddychanie i jedzenie obiadu czy kolacji.

To nie jest zapisywanie sobie jakichś historyjek, np. gdzie byłem, co zobaczyłem. Jeżeli chcemy prowadzić biznes, być bardziej produktywni, efektywniej pracować na etacie, awansować, to musimy w jakiś sposób rosnąć. Jak sprawdzić, czy rośniemy? Sprawdzając historię tego, co zrobiliśmy wcześniej. Jeżeli wpisujemy w dzienniku, co robiliśmy każdego dnia, pomnożymy to przez 365, to na koniec roku zobaczymy, czy 365 razy lepiej znamy scenariusz jakiegoś serialu na Netfliksie, czy 365 razy lepiej znamy słówka z jakiegoś języka, który przyda nam się w pracy.

Tu działa efekt procentu składanego. Lubię podejście pt. „każdego dnia staram się być o jeden procent lepszy niż dnia poprzedniego”. To nic trudnego być o jeden procent lepszy niż wczoraj. A jednak przez to, że każdy kolejny dzień może wyglądać jeszcze lepiej, te dni są coraz lepiej zoptymalizowane, można dużo lepiej i sprawniej działać.

Czyli prowadzenie dziennika jako jedno z ćwiczeń stoickich, wywodzące się od Marka Aureliusza, jednego z moich ulubionych autorów.

To był władca. Człowiek, który rządził ówczesnym znanym światem. On mógł robić wszystko. Bawić się, uprawiać seks, z kim chciał, podbić kogokolwiek. Mógł mieć tysiące niewolników, ale to był mądry człowiek. To był człowiek, który nie oddawał się tego typu praktykom. To był człowiek, który żył bardzo skromnie. Chociażby po to, aby ratować budżet, sprzedał wszystkie meble w swoim pałacu – nieznaną historią! Stwierdził, że to są zbędne wydatki.

Stoicy często kojarzą nam się z ascetami żyjącymi bardzo skromnie. Opowiadałeś mi różne przykłady ludzi praktykujących stoicyzm, przytocz którąś z nich.

Historię, która zrobiła na mnie niesamowite wrażenie, przeczytałem w książce Marcina Fabiańskiego *Stoicyzm uliczny*. W pierwszym rozdziale opisana jest historia pewnego Anglika, który postanowił kupić los na loterii. Był pewien, że wygrał. Kiedy postanowił odebrać pieniądze – było to ponad dwa miliony funtów – okazało się, że los jest już nieważny. Tak się tym przejął, że popełnił samobójstwo. Ktoś potem znalazł ten los

i okazało się, że tamten człowiek wcale nie skreślił wszystkich poprawnych liczb. Był tak podekscytowany, że nie sprawdził tego dokładnie. Emocje, nad którymi nie panował, doprowadziły go do tego, że zaczął widzieć świat w czarnych barwach, winić siebie. W konsekwencji popełnił samobójstwo, podczas gdy tak naprawdę wygrałby tylko 30 funtów.

Przypomniało mi się jedno zdanie wypowiedziane przez znanego mówcę rzymskiego, Publiusza Syrusa: *Jeżeli chcesz władać wielkim imperium, powinieneś władać najpierw sobą*. To zdanie jest warte zapamiętania, bo osoba, która potrafi siebie kontrolować, może naprawdę wiele w życiu osiągnąć, nic nie stoi jej na przeszkodzie. Nikt nie jest w stanie nas wzruszyć, obrazić, zrobić nam krzywdy, bo to my decydujemy o tym, w jaki sposób postrzegamy świat. To nie doświadczenia nas kształtują, tylko to, jak je postrzegamy. To jest esencja stoicyzmu na czczo.

Jakie jeszcze znasz zasady stoicyzmu i jakie widzisz ich zastosowanie w finansach?

Bardzo bliska finansom jest praktyka *premeditatio malorum*, czyli przewidywanie nieszczęść. Nie chodzi w niej o wizualizowanie negatywnych sytuacji czy czarnowidztwo, tylko o to, żeby przygotować się na najgorsze. Zastanawiamy się, co najgorszego może się wydarzyć i co zrobimy. Jeżeli wiemy, że w życiu różnie bywa, są choroby, wypadki, zepsuta pralka, to warto mieć poduszkę finansową, fundusz bezpieczeństwa, do którego będziemy mogli sięgnąć.

Kolejna kwestia: *premeditatio malorum* sprawia, że nie liczymy już na to, że ZUS zapewni nam spokojną starość, tylko interesujemy się trzecim filarem, prywatną emeryturą – IKE, IKZE. Optymalizujemy podatki. Możemy też odkładać na emeryturę, a w inwestowaniu dywersyfikować swoje inwestycje, bo osoba, która jest przygotowana na najgorsze, wie, że nie można wszystkich pieniędzy wrzucić w obligacje związane z kursem ropy albo złota, który w tym momencie może spadać. Można zainwestować w różne rzeczy, np. nieruchomości, akcje, obligacje itp. I przede wszystkim podstawowa rzecz: ubezpieczenie.

Wymieniłeś trzy techniki: panowanie nad sobą, prowadzenie dziennika, *premeditatio malorum*. Mnie osobiście bardzo one pomagają w inwestowaniu. Bo inwestując, warto pomyśleć: *Mam swój pomysł, mam swoje zdanie na temat tego, co może się wydarzyć na rynkach finansowych, ale mimo wszystko zakładam, że mogę się pomylić. A jeśli się pomylę, to jakie mogą być tego najgorsze konsekwencje?* Zastanawiam się więc, co zrobić, żeby zbudować swój portfel w taki sposób, że nawet jeśli dotkną mnie konsekwencje, to żeby nie wyrządziły nadmiernej szkody w moim majątku. Dzięki temu można inwestować w sposób bardzo spokojny, mieć oszczędności odpowiednio

zdywersyfikowane, które zarabiają lepiej niż na bankowych lokatach, a spać tak samo dobrze, jak odkładając na lokatach bankowych. Co jeszcze?

Kiedyś w Newsweeku był ciekawy artykuł na temat wygranych w Lotto. Osoby, które wygrywają w Lotto, w większości tracą te pieniądze po jakimś czasie. Tracą wszystkie, a nawet zostają z długami, dlatego że nigdy w życiu ludzie ci nie przeszli ścieżki związanej z zarabianiem tych pieniędzy. Nie wiedzieli, jak je oszczędzać. Nie wiedzieli, że kupowanie kolejnych rzeczy kosztuje, że kosztuje ich utrzymanie. A dochody się nie pojawiają.

Często też ludzie wpadają w tzw. hedoniczną adaptację – przyzwyczajają się do swojego bogactwa. Polega to na tym, że kupujesz sobie drogi samochód, a po jakimś czasie samochód nie jest wystarczająco drogi, bo zatrzymujesz się na światłach obok lepszego samochodu. Pojawia się wtedy efekt Diderota. Do pań informacja: kiedy ma się drogie futro, to przecież nie wsiądzie się w nim do lanosa, więc zaczynamy kupować rzeczy po to, żeby pasowały do tych droższych.

Efekt Diderota nie zależy w żaden sposób od płci. Faceci mają to samo.

Lekarstwem na coś takiego jest nauka Epikteta. Opisał on metaforę słoja z cukierkami, po którego sięga dziecko. Chwyta ono jak najwięcej cukierków w słoju i nie może tej ręki wyciągnąć. Staje się, symbolicznie, niewolnikiem słoja, ale mogłoby wyciągnąć dłoń, gdyby wypuściło kilka cukierków. To jest właśnie symbolika tego, w jaki sposób powinniśmy postępować – z umiarem.

Epiktet w *Encheiridionie* opisuje też, jak powinniśmy zachować się przy stole. Czyli spokojnie, nie wodzić wzrokiem za misą, która wędruje. Wziąć to, czego potrzebujemy, nie przejadać się, puścić dalej. To, co wystarczy nam do życia, nic ponadto. Według Epikteta nie jest bogaty człowiek, który posiada wiele rzeczy, tylko człowiek, który ma niewiele potrzeb. Mógłbym wymienić sporo rzeczy, więcej ich jest w moim kursie, ale to są te podstawowe, które pomagają.

Wybaczcie, że cały czas nawiązuję do Epikteta. Robię to, ponieważ jego historia jest najbardziej poruszająca. Jest to były niewolnik, wyzwolenc, wcześniej bardzo źle traktowany przez swojego pana. Na rycinach występował jako osoba kulawa, ponieważ jego pan intencjonalnie złamał mu nogę. To osoba, która miała ciężkie życie. Mimo to stał się bardzo mądrym człowiekiem, w efekcie został uwolniony przez swojego pana, ponieważ ten zauważył, że jego niewolnik dobrze się uczy. Epiktet zaczął uczęszczać do szkoły i sam zaczął nauczać. Stworzył szkołę w Epirze. Do tego stopnia dobrze nauczał synów możnych senatorów rzymskich, że cesarz Hadrian stał się jego fanem i z całym orszakiem przybywał do niego na lekcje.

Jest jeszcze jedna technika opisana przez Epikteta. To jest najsilniejsza technika, choć nigdy nie sądziłem, że kiedykolwiek użyję jej w takiej sytuacji, jaka mi się przydarzyła rok temu. Chodzi o technikę dychotomii kontroli. Epiktet w swoich *Diatrybach* opisał, że powinniśmy podzielić rzeczy na te, które kontrolujemy, i te, których nie kontrolujemy. Rzeczy, które kontrolujemy, to są nasze myśli, uczucia, działania i uprzedzenia. Nie kontrolujemy zaś innych ludzi, a nawet zdrowia. Nie kontrolujemy tego, co się dzieje na świecie, ani pogody. Epiktet był bardzo radykalny. Mawiał, że osoba, która przejmie się rzeczami, nad którymi nie ma kontroli, to osoba słaba, która jest niewolnikiem tych rzeczy. A jego celem było nie być niewolnikiem. Za formę niewolnictwa uważał też dług. Zenon z Kitium powiedział, że nie korzysta z cudzych przysług, ponieważ wiąże to go z różnego rodzaju zobowiązaniami i jest formą zaciągnięcia długu. To jest taka lekcja finansowa, czyli dychotomia kontroli. Przydaje się też w wielu sytuacjach życiowych, nie tylko związanych z finansami, chociażby ze zdrowiem. Dychotomia kontroli pomogła mi rok temu.

To, co w Radka historii jest niesamowite, to to, że on nie tylko jest stoikiem teoretykiem, ale też praktykującym stoikiem. Powiedz więcej o tej historii.

Rok temu zupełnie przypadkiem zapisałem się na badania, dlatego że miałem zwiększoną alergię i w czasie bardziej rozbudowanych badań wykryto u mnie nowotwór złośliwy nerki. Po pierwszym szoku, który trwał jakąś godzinę, przypomniałem sobie lekcję Epikteta, bo zastanawiałem się, gdzie będę szukał pomocy. Od roku czytałem o stoicyzmie, więc postanowiłem z tego skorzystać. Usiadłem i stwierdziłem, że muszę zrobić wszystko to, nad czym mam kontrolę. Mam kontrolę nad tym, z kim się skontaktuję, co zrobię. Od razu zacząłem analizować. Pierwszą osobą, do której wysłałem SMS-a, był ten oto pan (Marcin Iwuć). A dlaczego? Nie dlatego, że raz go spotkałem, aby przeprowadzić z nim wywiad. Pamiętałem, że kilka miesięcy wcześniej Marcin po wywiadzie opowiadał mi, że brał udział w operacjach nowotworów. Wiedziałem, że muszę się skontaktować z kimś, kto się na tym zna.

Przez miesiąc nie powiedziałem o mojej sytuacji rodzinie, bo stwierdziłem, że to nic nie zmieni. Emocje nie są tu potrzebne. Trzeba działać. I zacząłem w taki zimny, epiktetowy sposób działać systematycznie. Pierwszego dnia jedyne, co robiłem, to kontaktowałem się z lekarzami albo znajomymi lekarzy. Poprosiłem o pomoc osoby, które mają kontakty ze specjalistami. Zacząłem analizować i dywersyfikować, bo szukałem różnych szpitali, różnych metod. Zacząłem czytać. Zapisałem się na pierwsze cięcie skalpelem u człowieka, który zaledwie przez 3 minuty oglądał wynik mojego badania. Nie patrząc zupełnie na tomograf, chciał mnie od razu ciąć. Chciał mnie pozbawić całej nerki. Zapisałem się na to badanie, jednak je zostawiłem, cały czas myśląc o stoicyzmie.

Zacząłem szukać innych specjalistów. Okazało się, że nie trzeba pozbywać się nerki. Można wyciąć tylko 2,5 cm guza złośliwego. I cały czas miałem z tyłu głowy Epikteta. On nie tylko uratuje Waszą sytuację finansową. Wiem, że ona czasami doprowadza do wielkich tragedii: zadłużanie, rozbite rodziny, samobójstwo. Są też sytuacje związane z chorobami. Stoicyzm w wielu sytuacjach jest radykalny, a w wielu – nie do przyjęcia. Bo myślimy o nim jako o formie bezduszości. Ale jaka jest alternatywa, kiedy stoimy pod ścianą? Warto się nad tym zastanowić.

Powiedz tym, którzy chcieliby zacząć swoją przygodę ze stoicyzmem: od czego rozpocząć ją najlepiej?

Mówi się, że stoicyzm jest tak zaopatrzone w techniki, że 90% stoicyzmu to techniki i praktyka, a 10% to teoria. I to prawda. Można czytać książki polskich autorów, wśród nich m.in. jest Piotr Stankiewicz, Tomasz Mazur, Marcin Fabjański. Można czytać u źródeł, chociażby listy Seneki, *Rozmyślenia* Marka Aureliusza, *Encheiridion* Epikteta, Muzoniusz Rufus...

A takie jedno dzieło, jedną książkę, od której zacząć?

Rozmyślenia Marka Aureliusza – one są wszędzie. Ja swoje kupiłem w Tesco.

Polecamy, wspaniała lektura. Jedna z najbardziej pozakreślanych przeze mnie książek. Daje dużo do myślenia. I chyba można polecić też *Encheiridion*.

Encheiridion jest dostępny po polsku niestety tylko w internecie. Można go kupić w antykwariatach – ja tam kupiłem swój za 150 zł. Jeżeli komuś się uda, to może być ciekawe polowanie.

Jeśli ktoś chciałby posłuchać całych historii, których krótki przedsmak dziś usłyszeliśmy, gdzie można cię znaleźć?

Można mnie znaleźć na stronie lepiejteraz.pl. Jeśli wpisze w wyszukiwarce „lepiej teraz podcast”, to znajdziecie również moje podcasty. Jak wiadomo, są one na różnych platformach, więc nie będę ograniczał się do jednej: Spotify, Apple Podcasts i inne androidowe platformy do słuchania podcastów. Jest również kurs on-line. Nazwałem go „Niezniszczalni”. Niezniszczalni bardziej mentalnie, dlatego że zawsze fascynowałem się takimi ludźmi.

Tytuł hollywoodzki.

Tytuł hollywoodzki, clickbaitowy. Niezniszczalni – Ideaman.tv, tam możecie znaleźć kurs, w którym opisuję swoje doświadczenia ze stosowania praktyk stoickich. Nie jestem ekspertem, nie skończyłem filozofii, skończyłem za to socjologię. Miałem zajęcia z filozofii, pamiętam, że na nich spałem. Dopiero teraz to wszystko odkryłem.

Nie interesuje mnie fizyka, bardziej etyka. Skupiam się na tych zasobach etycznych filozofii, z których można czerpać garściami. I czerpię z tego światowi liderzy. Fryderyk Wielki, który stworzył ekonomię osiemnastowiecznych Prus, przy siodle miał ze sobą rozmyślenia Marka Aureliusza – niedawno czytałem biografię Fryderyka Wielkiego. W ogóle wszyscy ojcowie założyciele Stanów Zjednoczonych byli stoikami, np. Benjamin Franklin.

Już chyba nikt nie ma cienia wątpliwości, że jesteś pasjonatem i że warto zająć się stoicyzmem. Bardzo ci dziękuję!

Dziękujemy Wam bardzo, bardzo serdecznie. Jak widzicie, finanse to znacznie więcej niż sama matematyka. Tak naprawdę mają ogromny wpływ na nasze życie. I w drugą stronę też: bardzo wiele obszarów naszego życia przenika się z finansami.

Radek, dziękuję Ci, że przyjąłeś zaproszenie. Dajcie znać, jeśli taka forma „Wtorku z finansami” również Wam odpowiada. Wówczas będę zapraszał kolejnych gości, choć nie będzie łatwo znaleźć tak dobrych mówców jak Radek.

Bardzo dziękuję za zaproszenie i za Wasze pytania. Serdecznie Was pozdrawiam!

Trzymajcie się, wszystkiego dobrego, cześć!