

STELLA M. ČAPEK

UPODOBANIE DO CISZY

SYTUOWANIE UWAŻNOŚCI WE WSPÓŁCZESNYM KONTEKŚCIE

STELLA M. ČAPEK

Profesor em., *distinguished professor* katedry socjologii Elberta L. Fausetta na Wydziale Socjologii i Antropologii w Hendrix College. Tytuł magistra i stopień doktora socjologii uzyskała na Uniwersytecie Teksasu w Austin, a tytuł licencjata w Boston University. W kręgu jej zainteresowań badawczych są takie zagadnienia jak: interdyscyplinarne badania środowiska, ruchy społeczne, sprawiedliwość środowiskowa, wzornictwo ekologiczne, społeczne konstrukcje własnego ja i natury oraz socjologia milczenia. Autorka artykułów na temat sprawiedliwości ekologicznej, praw lokatorów, zagadnień urbanistycznych i społecznościowych, tożsamości ekologicznej, socjologii środowiska i ruchów społecznych, a także współautorka książek: *Community Versus Commodity: Tenants and the American City* (1992) i *Come Lovely and Soothing Death: The Right To Die Movement in the United States* (1999). ORCID: 0000-0002-1544-2915.

WSTĘP

W swoim wierszu *A callarse (Bądźmy cicho)* poeta Pablo Neruda sugeruje, że cisza znika ze współczesnego świata. Coraz rzadsza i bardziej egzotyczna odczuwana bywa jako „nagła osobliwość”¹. Neruda wzywa do ciszy, która „nie powinna być mylona z całkowitą bezczynnością... Życie jest tym, co się dzieje”. Podążając za wskazaniem Nerudy, moje badania koncentrują wokół tego, co nazywam „aktywną ciszą” – ciszą odczuwaną jako pozytywna, twórcza, relacyjna i niegroźnie (lub nudnie) pusta. Choć pewne formy ciszy mogą być negatywne czy szkodliwe², cisza aktywna oferuje przestrzeń³, która zaprasza ludzi do wycofania się z ich zwyczajowej rutyny, do spotkania z nowymi możliwościami poprzez dialog wewnętrzny, lepsze rozumienie samego siebie oraz wzmocnienie związków z innymi.

1 W angielskim przekładzie zastosowano słowo *exotic*, choć w oryginalnej wersji hiszpańskiej użyto słowa *fragrante* (jak egzotyczny kwiat). Zob. P. Neruda, *Extravagaria: A Bilingual Edition*, tłum. A. Reid, Noonday Press, New York 2001.

2 E. Zerubavel, *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everyday Life*, Oxford University Press, Oxford 2008.

3 Natrafiłam na słowo „przestronność” dzięki mojej praktyce jogi i uznałam za przydatną metaforę ciszy aktywnej. Wpłynęły na mnie także moje doświadczenia z językiem czeskim, gdzie *úzkost* (dosłownie „wąskość”) odnosi się do niepokoju i stresu oraz do zawężania własnego ja pod wpływem presji. Termin „aktywna cisza” został wymyślony przeze mnie, ale później odkryłam go na stronie teatru pedagogicznego (<https://gabrielegoria.wordpress.com/active-silence/>) i na stronie szkoleń z zarządzania biznesowego (<https://training.simplicable.com/training/new/what-is-active-silence>). Widać, że inni także uważają to pojęcie za użyteczne.

Proponuję traktować praktykę uważności jako przykład aktywnej ciszy. Zakotwiczona w buddyzmie, zakreśliła ona przeróżne globalne trajektorie, łącznie z przekładaniem praktyk uważności na kontekst amerykański przez zgłębiających buddyzm w Stanach Zjednoczonych. Jon Kabat-Zinn, jeden z najbardziej wpływowych popularyzatorów praktykowania uważności, definiuje ją jako „przyjazną, niekrytyczną świadomość z chwili na chwilę”⁴. Kabat-Zinn pomógł wprowadzić do mainstreamu uważność, kiedy założył w 1979 roku Klinikę Redukcji Stresu i Ośrodek Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie (The Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) przy Kolegium Medycznym Uniwersytetu Massachusetts. Potwierdzony badaniami naukowymi, oferowany w medycznym otoczeniu, uproszczony i zsekularyzowany (wolny od bardziej ezoterycznego dogmatu buddyzmu) program redukcji stresu oparty na uważności (*Mindfulness Based Stress Reduction* – MBSR) nie tylko przyciągnął wielu uczestników, ale też doczekał się wielu rozgałęzień. Coraz większa obecność uważności, szczególnie we współczesnych, bardziej zsekularyzowanych społeczeństwach zachodnich, sprawiła, że zaproponowano termin „rewolucja uważności” (*mindfulness revolution*)⁵.

Moje idee z zakresu socjologii ciszy inspirowane są między innymi badaniami transnarodowej społeczności kwakrów w Kostaryce, badaniami społeczno-ekologicznej równowagi i sprawiedliwości społecznej oraz moimi osobistymi i socjologicznymi zainteresowaniami różnymi typami medytacji, a także ich obecnością w mainstreamie w ostatnich latach⁶. Uważność postrzegam jako część rozwijającego się upodobania do aktywnej ciszy, co Katie O’Reilly nazywa „kiełkującym cichym ruchem” w świecie pełnym zewnętrznego i wewnętrznego hałasu⁷. Smak jest złożoną mieszanką fizjologii osobistej i szerszych wzorów kulturowych. Tak różne źródła jak Światowa Organizacja Zdrowia i projekty ekologii akustycznej Gordona Hemptona na temat zanikania miejsc cichych dokumentują szerszenie się szkodliwego „zanieczyszczenia hałasem”⁸. Bez względu na to, czy uzyskane metodą ilościową czy jakościową, liczne dowody wskazują, że nadmierny hałas ma negatywny wpływ na zdrowie i ogólny dobrostan człowieka⁹. Ponieważ

4 J. Kabat-Zinn, *Coming To Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*, Hachette Books, New York 2016, s. 24.

5 *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*, red. B. Boyce, Shambhala, Boston 2011.

6 S.M. Čapek, *Negotiating identity, valuing place: Enacting ‘earthcare’ and social justice at Finca La Bella, Costa Rica*, [w:] *Microsociological Perspectives for Environmental Sociology*, red. B.H. Brewster, A.J. Puddephatt, Routledge, London–New York 2017.

7 K. O’Reilly, „In pursuit of silence” examines our ever-widening sonic footprint: A new documentary argues that noise pollution is reaching a fever pitch, „Sierra” 13/2017, <https://www.sierraclub.org/sierra/2017-3-may-june/mixed-media/pursuit-silence-examines-our-ever-widening-sonic-footprint> (26 kwietnia 2020).

8 B. Bosker, *The end of silence*, „The Atlantic”, listopad 2019, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/11/the-end-of-silence/598366/> (26 kwietnia 2020), G. Hempton, J. Grossman, *One Square Inch of Silence: One Man’s Search for Natural Silence in a Noisy World*, Free Press, New York 2010; World Health Organization (WHO), *Burden of disease from environmental noise – quantification of healthy life years lost in Europe*, WHO Regional Office for Europe, Bonn 2011.

9 M. Basner, W. Babisch, A. Davis, M. Brink, C. Clark, S. Janssen, S. Stansfeld, *Auditory and non-auditory effects of noise on health*, „The Lancet” 383(9925)/2014; A. Evans, *Environmental noise pollution: has public health become too utilitarian?*, „Open Journal of Social Sciences” 5/2017.

„pejzaże dźwiękowe” wpływają na „pejzaże umysłu”, a wciąż przyrastające dane empiryczne wskazują na istotne znaczenie cichego czasu i cichych przestrzeni, niektórzy ekolodzy (tak zwani ekolodzy akustyczni) domagają się dostępu do ciszy jako podstawowego prawa człowieka¹⁰. Jednak hałas zewnętrzny jest tylko częścią problemu. Zjawisko, które można określić jako hałas wewnętrzny, nasila się w związku z walką ludzi z powierzchowną wielozadaniowością, przeładowaniem informacyjnym, ciągłym ostrzałem natrętnych technologii, a dla wielu – ze stresem wywołanym społeczną nierównością¹¹. W tych warunkach aktywna cisza zapewnia bardzo potrzebne wytchnienie. Upodobanie do ciszy kształtuje się również wskutek rosnącej liczby organizacji i przedsiębiorców roszcujących sobie prawa do uważności. Przesiąknięte mediami środowisko kapitalizmu międzynarodowego ujmuje ciszę albo jako pustą przestrzeń, którą należy wypełnić konsumpcjonizmem, albo jako drogi produkt, osiągalny poprzez ekskluzywne enklawy zacisza i drogie technologie. Jako że uważność rozszerza się na nowe obszary, trwa dyskusja nad jej formą i znaczeniem, szczególnie w kontekście profesjonalizacji, unaukowienia, rozwoju przedsiębiorczości, nowych pokoleń ją praktykujących oraz wyzwań dotyczących zróżnicowania i inkluzji. Podążam za ideami Georga H. Meada i koncepcji postfordyzmu po to, by naświetlić pewne interesujące cechy tego zmieniającego się krajobrazu, łącznie z napięciem pomiędzy uważnością jako dobrem publicznym i jako sprywatyzowanym zasobem dla elit. Ze względu na ograniczoną objętość artykułu prezentuję tu bardzo skróconą wersję tego bardzo obszernego i skomplikowanego tematu.

METODY BADAWCZE

Moje badania jakościowe obejmują wywiady, obserwacje uczestników, pierwotną i wtórną literaturę badawczą, źródła internetowe (na przykład webinary – coraz bogatsze źródło dla studiów nad uważnością), filmy, biuletyny organizacyjne i obecność tej tematyki w sieci oraz wiele innych artefaktów socjokulturowych. Rozpoczęłam od małej próby celowej w Domu Modlitwy Arkansas (The Arkansas House of Prayer – AHP) w Little Rock, miejscu stworzonym tylko do cichej medytacji, z nieograniczonym wstępem dla wszystkich zainteresowanych. Przeprowadziłam wywiady z praktykującymi ciszę z różnych świeckich i duchowych perspektyw (14 obecnie, inne w trakcie). Moje poszukiwania eksploracyjne miały miejsce głównie na terytoriach USA i Kanady. W 2018 roku uczestniczyłam jako obserwator w konferencji A Mindful Society w Toronto (Kanada), którą organizatorzy opisują jako największą coroczną konferencję specjalistyczną poświęconą uważności, mającą na celu większe upowszechnienie tej tematyki. Brałam udział w enklawach zacisza uważności poprzez Ekumeniczne Stowarzyszenie Buddyjskie (The Ecumenical Buddhist Society) w Little Rock i AHP; jestem także uczestnikiem-obszernym w inspirowanym buddyzmem programie więziennym opartym na uważności „Compassion works for all” („Prace współczucia dla

¹⁰ U. Franklin, *Silence and the notion of the commons*, „Soundscape” 1(2)/2000.

¹¹ C.L. Carter, *The Sweet Spot: How to Accomplish More by Doing Less*, Ballantine, New York 2017; J.B. Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*, Basic Books, New York 2000.

wszystkich”). Wspomniane miejsca i źródła pogłębiły moje rozumienie ram koncepcyjnych i zinstytucjonalizowania uważności oraz pomogły mi zaznajomić się z aktualnymi, recenzowanymi badaniami i aktywnościami *online*, które kultywują świadomość uważności (na przykład Sounds True, The Awake Network, A Mindful Society, Mindful Schools, Greater Good Science Center). Moje bezpośrednie doświadczenie różnego typu medytacji i praktyk ciszy, w samotności i z innymi, w momentach codziennej rutyny i okresowego wyciszenia, wiedzie do podejścia proponowanego przez „socjologię kontemplatywną”¹². W ten sposób moja analityczna perspektywa socjologiczna i moja ewoluująca praktyka medytacji prowadzą ze sobą dialog jako część prowadzonego przez mnie procesu odkrywania.

CZEGO SOCJOLOGIA CISZY MOŻE NAUCZYĆ NAS O UWAGAŃNOŚCI?

Temat ciszy przyciąga znacząco uwagę badaczy różnych dyscyplin, co w dużej mierze znajduje się poza zakresem niniejszego artykułu¹³. Jak wskazuje Adam Jaworski, cisza jest „bardzo zróżnicowanym zjawiskiem”¹⁴. Naukowcy zajmujący się komunikacją odeszli od charakteryzowania jej jako prostego przeciwieństwa hałasu i traktują ją jako pewne „kontinuum z wieloma pośrednimi, zachodzącymi na siebie formami”¹⁵. Cisza jest wielofunkcyjna i wieloteksturalna (nie wszystkie jej rodzaje odczuwane są tak samo). Z moją argumentacją w sposób szczególnie koresponduje rozumienie przez Jaworskiego ciszy jako „czynności”¹⁶. Jaworski i Thurlow rozszerzyli swoją analizę o inne „modele semiotyczne”, na przykład reklamy wizualne luksusowej turystyki, która sprzedaje drogą, sprywatyzowaną ciszę¹⁷. Kontynuacja badań nad ciszą przybiera nowe formy i odsłania nowe miejsca oraz tematy, łącznie z tematem sprawiedliwości społecznej. Szybko przyrastająca literatura naukowa w naukach medycznych i społecznych dokumentuje pozytywne efekty medytacji w ciszy – wraz z uważnością – dla zdrowia psychicznego i „neuroplastyczności”, dając tym praktykom ważne potwierdzenie naukowe¹⁸.

W swojej klasycznej pracy *Mind, Self, and Society (Umysł, osobowość, społeczeństwo)* (1934) George H. Mead przypisał istotom ludzkim ważną umiejętność doświadczenia przerwy pomiędzy bodźcem i reakcją. Choć ukazywanie przez tego typu stwierdzenie różnicy między ludźmi i innymi stworzeniami może być przesadą, znaczenie tej przerwy dla zachowania człowieka jest ogromne. Według

12 K.T. Konecki, *Advances in Contemplative Social Research*, University of Łódź Press – Jagiellonian University Press, Łódź–Kraków 2018. Zob. także V.J. Janesick, *Contemplative Qualitative Inquiry: Practicing the Zen of Research*, Routledge, London–New York 2016.

13 Zob. na przykład A. Corbin, *A History of Silence: From The Renaissance to the Present Day*, Polity, Medford 2018 [A. Corbin, *Historia ciszy i milczenia: od renesansu do naszych dni*, tłum. K. Kot-Simon, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2019].

14 A. Jaworski, *The Power of Silence. Social and Pragmatic Perspectives*, Sage Publications, Newbury Park–London–New Delhi 1993, s. 167.

15 Tamże, s. 168.

16 Tamże, s. 78.

17 A. Jaworski, C. Thurlow, *Silence is golden: The ‘anti-communicational’ linguascaping of super-elite mobility*, [w:] *Semiotic Landscapes: Language, Image, Space*, red. A. Jaworski, C. Thurlow, Continuum, London–New York 2010.

18 R. Hanson, *Buddha’s Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*, New Harbinger Publications, Oakland 2009; D.J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*, W.W. Norton, New York 2007; D. Goleman, R. Davidson, *The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Mind and Body*, Penguin Life, London 2018.

Meada, podczas interakcji społecznej pomiędzy nami i innymi przerwa między bodźcem i odpowiedzią pozwala nam wyobrazić sobie (przywołać) spodziewaną odpowiedź innych. W ten sposób odczuwamy siebie zarówno jako aktywny podmiot, jak i odbierany obiekt. Mead postrzegał społecznie wyłaniającą się „konwersację za pomocą gestów pomiędzy jednostką i nią samą” jako klucz do samorozwoju¹⁹ i część ewoluującego dialogu pomiędzy impulsywnym ja i stopniowo internalizowanym punktem widzenia społeczeństwa – mnie. Przerwa między bodźcem i odpowiedzią to też wybór pomiędzy różnymi potencjalnymi przyszłościami. Mead miał nadzieję, że doprowadzi ona do bardziej racjonalnego zachowania i wytworzy z czasem inkluzywne ja, które włącza perspektywy innych ludzi. Według Stephena Zavestoskiego i Andrew J. Weigerta, Mead traktował je jako konieczny warunek moralnego i etycznego zachowania w coraz bardziej skomplikowanym świecie²⁰. Chociaż język ten nie jest taki sam jak język uważności, istnieją tutaj ciekawe podobieństwa, które omówię później.

Używając idei Meada jako punktu wyjścia, traktuję przerwę pomiędzy bodźcem i odpowiedzią szerzej, jako doskonały przykład aktywnej ciszy, cichy moment wypełniony możliwościami. Czas jej trwania jest różny i może ona przybierać wiele form. O ile współczesne społeczeństwa mogą mylić tę przerwę z nicnierobieniem, o tyle tradycje mądrościowe świata uznają jej doniosłość. Antropolog i badacz judaistyczny Alan Morinis pisze: „Cisza jest stanem ciąży, z której wyłaniają się światy możliwości, których nie mamy nadziei poznać, dopóki nasze życie przepelnione są słowami i hałasem”²¹. Z perspektywy ludności rdzennej starszy Ilarion Mercurieff – Aleuta alaskański – opisuje ciche uczenie się w dzieciństwie od ptaków morskich i doświadczanie pewnego pola świadomości²². Zależnie od kontekstu można doświadczać relacji z boskością, z głębszym aspektem samego siebie i/lub z szerszą społecznością (łącznie z nieczłowieczą naturą). Aktywna cisza może być duchowa lub świecka, praktykowana w samotności lub z innymi i może przyjmować różne nazwy: buddyjska medytacja wipassana, medytacja transcendentalna, cisza warstwowa i mowa spotkań kwakrów, medytacja suficka, chrześcijańska „modlitwa centrująca”, japońska „kąpiel leśna” (*shinrin'yoku*) i wiele innych²³. Niektóre praktyki aktywnego milczenia obejmują skupianie się

19 G.H. Mead, *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*, University of Chicago Press, Chicago 1934, s. 140–141.

20 S. Zavestoski, A.J. Weigert, *Mead, interactionism, and the improbability of ecological selves: Toward a meta-environmental microsociological theory*, [w:] *Microsociological Perspectives...*, dz. cyt. Zob. także G.A. Cook, *George Herbert Mead: The Making of A Social Pragmatist*, University of Illinois Press, Urbana 1993.

21 E.A. Morinis, *Everyday Holiness: The Jewish Spiritual Path of Mussar*, Trumpeter, Boston 2009, s. 144.

22 I. Mercurieff, *Wisdom Keeper: One Man's Journey to Honor the Untold History of the Unangan People*, North Atlantic Books, Berkeley 2016; zob. także I. Mercurieff, L. Roderick, *Stop Talking: Indigenous Ways of Teaching and Learning and Difficult Dialogues in Higher Education*, University of Alaska, Anchorage 2013. Co ciekawe, Mercurieff używa sformułowań podobnych do Kabata-Zinna, jak „otwartość serca”, i podkreśla „wpadanie do serca” poprzez praktykowanie cichej medytacji.

23 J. Kaleem, *Reading, writing, and required silence: How meditation is changing school and students*, „Huffington Post”, 12 czerwca 2015, https://www.huffpost.com/entry/schools-meditation-quiet-time_n_7544582 (26 kwietnia 2020); M. Pagis, *Producing intersubjectivity in silence: An ethnographic study of meditation practice*, „Ethnography” 2(11)/2010; R. Bauman, *Let Your Words Be Few: Symbolism of Speaking and Silence Among Seventeenth-Century Quakers*, Wheatmark, Tucson 2009; T. Keating, *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel*, Continuum, New York 2006; F. Williams, *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*, W.W. Norton and Company, New York 2017.

na słowie lub obrazie, a wiele z nich używa technik cielesnych dotyczących oddechania i przyjmowania określonej pozycji ciała. Inne są mniej ustrukturyzowane, jak „miękką fascynacją” beztrudnym czasem spędzonym na łonie natury²⁴.

Moje wywiady i inne badania odzwierciedlają przecinanie się oraz nakładanie na siebie uważności i innych praktyk aktywnej ciszy. Jednak współczesna uważność w rozumieniu Jona Kabata-Zinna może być bardziej normatywna, ustrukturyzowana czy nawet celowa niż niektóre wcześniej wymienione doświadczenia aktywnej ciszy. Dlatego postrzegam uważność jako przykład ciszy aktywnej. Przysposabia ona ludzi przede wszystkim do tego, by zwracali uwagę na moment bieżący, by zauważali, lecz nie oceniali myśli, które powstają, i by wielokrotnie powracali do bardziej neutralnego, przyziemnego stanu. Uważne siedzenie lub chodzenie jest wyzwaniem – na przekór dominującym przekazom kulturowym, które pomniejszają wartość zarówno bezruchu fizycznego, jak i milczenia. Jednakże z czasem wielu praktykujących uważność potwierdza, że ma nie tylko większą samoświadomość, ale także lepsze i bardziej empatyczne relacje z innymi, co jako zasadnicze podkreśla buddyzm²⁵. Michal Pagis wskazuje, że wipassana – rodzaj medytacji uważności – odciąga uwagę od tego, „kto mnie obserwuje” i „co społeczeństwo o mnie myśli”, kierując ją ku obserwowaniu własnego ciała i umysłu, łącznie z wewnętrznymi rozmowami i uczuciami (co nazywa „wewnętrzną podszewką” samego siebie)²⁶. Jak zauważa, różni się to od obrania samego siebie za przedmiot w perspektywie oceniającego społecznego spojrzenia Meadowskiego „mnie”. Podobnie jak Kabat-Zinn, także Michal Pagis charakteryzuje uważną obserwację jako polisensoryczną, często wymykającą się kategoryzacji kognitywnej i językowej. Trenerka medytacji uważności Tara Brach przypomina swoim uczniom, aby „zamieszkiwali chwilę obecną”, pozwalając odejść przyszłości i przeszłości²⁷. Jednocześnie dla wielu praktykujących uważność ich społeczne ja dalej ewoluuje, nie tylko dlatego, że mogą być częścią społeczeństwa, ale także dlatego, że w sposób świadomy dystansują się od wcześniejszego, węższego doświadczenia siebie²⁸. Medytujący donoszą o poczuciu bycia fragmentem większej całości – człowieczej i nieczłowieczej. Z czasem przestrzenność ta stwarza potencjał do zweryfikowania swojego społecznego ja (i przyszłości), odchodzi bowiem od przynajmniej niektórych poprzednich uwarunkowań społecznych i kulturowych oraz zapewnia większą wolność w dokonywaniu wyborów celowych. Jak tłumaczą Seonaigh MacPherson i Patricia Rockman:

Fundamentalnym i stałym przestaniem treningu uważności i ruchu uważności jest to, że wpływają na nas wielorakie wewnętrzne i zewnętrzne czynniki – fizjologiczne,

24 O „miękkiej fascynacji” zob. R. Kaplan, S. Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, Cambridge University Press, Cambridge–New York 1989.

25 D. DeSteno, *The kindness cure*, „The Atlantic”, 21 lipca 2015.

26 M. Pagis, *Inward: Vipassana Meditation and the Embodiment of the Self*, University of Chicago, Chicago 2019. Zob. także M. Immergut, P. Kaufman, *A sociology of no-self: Applying Buddhist social theory to symbolic interaction*, „Symbolic Interaction” 2(37)/2014.

27 T. Brach, *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*, Rider Books, London 2020.

28 R.J. Moore, *Dereification in Zen Buddhism*, „Sociological Quarterly” 4(36)/1995.

*psychologiczne, społeczne, kulturowe. Bez świadomości te uwarunkowane bodźce lub stre-sory wywołują nawykowe, automatyczne reakcje... Rezultatem takiej ślepej responsywno-sci jest pogłębienie i utrwalenie cierpienia – nie tylko naszego indywidualnego, ale także cierpienia zbiorowego*²⁹.

Podobnie jak Mead autorki te wskazują na istotne znaczenie przerwy pomiędzy bodźcem i odpowiedzią, tak zresztą jak czyni to duża część piszących o uważności. W perspektywie buddyjskiej używa się języka współczucia, podczas gdy Mead podkreśla racjonalność. Jednakże może istnieć jakaś wspólna płaszczyzna w ramach koncepcji ewoluującego, interakcyjnego, inkluzywnego ja. Mieszanka indywidualnej i zbiorowej świadomości uważności może stać się instrumentem zmiany społecznej i społecznej sprawiedliwości³⁰. Uważność jest oczywiście częścią skomplikowanego i zmieniającego się krajobrazu społecznego, który wpływa na to, jak jest opakowana, sprzedawana, zinstytucjonalizowana i ukontekstualizowana, oraz na to, czy staje się dobrem publicznym, czy drogim, sprywatyzowanym towarem.

ZMIENIAJĄCY SIĘ KRAJOBRAZ UWAGAŃ

W przeciwieństwie do lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to w USA istniało zaledwie kilka programów i ośrodków uważności, na dzisiejszej mapie uważności byłyby setki gwałtownie zmieniających się miejsc, łącznie z cyberprzestrzenią. Szerokie stosowanie pojęcia uważności w szkołach, miejscach pracy, środowisku medycznym i terapeutycznym, na konferencjach czy warsztatach i w wielu innych miejscach wywołało dyskusję na temat ewoluującego znaczenia uważności i jej praktykowania. Judith Simmer-Brown, profesor Uniwersytetu Naropa (Naropa University) – kluczowego miejsca nauczania o buddyzmie w Stanach Zjednoczonych – zapytała autorkę i wieloletnią nauczycielkę medytacji Sharon Salzberg, co sądzi o „ruchu uważności”. Salzberg odpowiedziała: „Nie wiem, jak to opisać. Odczuwam ją jak szerokie rozwijanie, którego nie potrafię uchwycić w garści, a tyle się dzieje”. Po czym kontynuowała:

Podpisywałam gdzieś książki i pierwsza osoba, która podeszła, powiedziała: „Jestem trenerem uważności”. Nie jestem do końca pewna, co to znaczy, ale wiem, że jest rodzaj ludzi, którzy nazywają się trenerami uważności. Druga osoba powiedziała: „Myślę o rozpoczęciu drugiej działalności zawodowej – w uważności”. Pomyślałam: „Oj, nigdy nie myślałam o niej jako o zawodzie”. I wtedy trzecia osoba powiedziała: „Robię stopień naukowy z uważności”. I pomyślałam: „To jest nowy świat”³¹.

Michael Apollo, założyciel Mindful Gateway Consulting i twórca konferencji A Mindful Society, reprezentuje młodsze pokolenie zwolenników (i przedsiębiorców) uważności:

²⁹ S. MacPherson, P. Rockman, *A mindful response to Ronald Purser*, Centre for Mindfulness Study, 2 lipca 2019, <https://www.mindfulnessstudies.com/mindfulness-response-2019/> (26 kwietnia 2020).

³⁰ R. Magee, *The Inner Work of Racial Justice: Healing Ourselves and Transforming Our Communities Through Mindfulness*, TarcherPerigee, New York 2019.

³¹ J. Simmer-Brown, *Interview with Sharon Salzberg*, Online Course: „Mindfulness: What It Is, Where It Comes From, and How to Practice It”, Naropa University and the Awake Network, grudzień 2019.

Ludzie wciąż przychodzą do mnie i pytają: „Jak dostać się na to pole? Jak wejść w tę społeczność? Jak rozwinąć moje rozumienie?”. A ja wciąż powracam do tego, jak ważne jest być na bieżąco z badaniami, wynikami i innowacjami na tym polu, żeby móc uczyć uważności. Rzeczy ewoluują w tempie, jakiego nigdy nie widziałem w innych branżach. Uważność nie jest ustaloną branżą, jest polem, które wciąż się wyłania – zatem ciągle się zmienia i reformuje w okolicznościach, jakie zastaje³².

Powyższe cytaty odsłaniają intrygujące dwuznaczności i napięcia związane z pojęciem uważności. Apollo uważa, że wiedza o nowych osiągnięciach w neurobiologii i o nowych zastosowaniach uważności pomoże ludziom rozwijać się w ich aktualnych zawodach oraz pomagać innym. Mieszanka przedsiębiorczości i altruizmu tworzy przestrzeń hybrydową (czasem dezorientującą i niezbyt wyraźnie zakreśloną), w której organizacje (i motywacje) *non profit* i *for profit* egzystują wspólnie. Wiele z osób, z którymi przeprowadzałam wywiad, wyrażało dyskomfort w związku z komercjalizacją uważności. Pole uważności dotyczy organizacji *non profit*, które próbują zrównoważyć etyczne zaangażowanie w uważność jako dobro publiczne z potrzebą posiadania pieniędzy dla personelu i na programy. Organizacje o korzeniach buddyjskich muszą decydować, jaką opłatę ustalić za coś, co pierwotnie nie było częścią gospodarki pieniężnej, i jak wiele zostawić z tradycji (na przykład informacje o procesach ewolucyjnych i podstawowych tekstach *versus* zsekularyzowany, uproszczony model z ustalonymi korzyściami praktycznymi). Pole uważności obejmuje także korporacyjne firmy *for profit*, *McMindfulness* – luksusowe ośrodki wypoczynkowe, akcesoria związane z uważnością oraz przesadnie drogie enklawy ciszy, które zdaniem krytyka Ronalda Pursera wspierają neoliberalny indywidualizm i kapitalistyczny konsumpcjonizm³³. Jak pisze Katie O'Reilly w czasopiśmie „Sierra”: „Ciszy grozi, że zostanie zabawką bogatego człowieka”³⁴. Krytycy Pursera polemizują z opinią, że popularność uważności wywodzi się z sekularyzacji i naukowego potwierdzenia, a nie z „korporacyjnego lub kapitalistycznego zaadaptowania, zawłaszczenia czy sprzeniewierzenia”³⁵. Tak czy inaczej, zarówno organizacje *non profit*, jak i *for profit* muszą „sprzedawać” uważność poprzez kształtowanie gustów konsumentów na konkurencyjnym rynku kapitalistycznym. Uważność staje się marką – z certyfikatami i zaświadczeniami, które gwarantują autentyczność produktu – ruchem ku racjonalizacji i przewidywalności, co klasyczni socjologowie Max Weber i Georg Simmel rozpoznaliby z łatwością.

Teoretycy postfordyzmu twierdzą, że kapitalizm odszedł od standardowych produktów masowych (jak na przykład samochód marki Ford) na rzecz

32 M. Apollo, Video post from A Mindful Society, Facebook, 30 stycznia 2020, <https://www.facebook.com/watch/?v=2797746313623438> (26 kwietnia 2020).

33 R.E. Purser, *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, Repeater, London 2019. Na przykład bransoletka Znaczenie dla Pauzy (Meaning to Pause) jest ozdobna, a przy tym wibruje co 60 lub 90 min, przypominając o pauzie (<http://meaningtopause.com>). Slogan na stronie internetowej brzmi: „Pomaga ludziom stworzyć momenty pełne znaczenia w ciągu ich zajętego dnia”. Ceny zaczynają się od 20 dol. i zależą od zastosowanego materiału; bransoletka autorska, wykonana na zamówienie, kosztuje 52 dol. Jak większość technologii, również tę można i skrytykować, i docenić.

34 K. O'Reilly, 'In pursuit of silence'..., dz. cyt., s. 11.

35 S. MacPherson, P. Rockman, *A mindful response...*, dz. cyt.

zróznicowania produktów i dopasowania ich do specjalistycznych rynków niszowych, łącznie z artykułami luksusowymi³⁶.

Na trochę podobnej zasadzie niektóre organizacje związane z uważnością (na przykład Sounds True lub The Awake Network) proponują kilka grup produktów: kursy *online*, webinary i sesje medytacji, z wolnym dostępem do niektórych materiałów, ale także z drogim, opcjonalnym, rozbudowanym pakietem. W ten sposób generują dochód, zachowując wierność swojej misji oferowania nauk nieodpłatnie. Pakiety internetowe pomagają także w rekrutacji nowego pokolenia praktykujących, których tożsamość, gusty i stosunek do technologii znacznie różnią się od tożsamości i gustów pokolenia założycieli. Tak zwani millenialsi czy reprezentanci ponowoczesności lub „płynnej ponowoczesności”³⁷ – przedstawiciele młodszego pokolenia – sprawnie nawigują w mediach społecznościowych i poszukują zasobów *online*. Mają też tendencję do przyjmowania większej liczby tożsamości płynnych, które krzyżują się z rynkiem kapitalistycznym, sprzedającym ciągle nowe przygody związane z odkrywaniem samego siebie. Może to mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na związek z uważnością. W swoim eseju na ten temat Zygmunt Bauman opisał jako przeciwieństwa dwa typy społeczne – pielgrzyma i turystę, oba są poszukiwaczami³⁸. Pielgrzym przemieszcza się w przestrzeni, ale w czasie konstruuje tożsamość stabilną. Turysta przemieszcza się, pokonując fragmentaryczne sekwencje zamkniętych w sobie momentów i epizodów. Bauman konkludował, że współczesne warunki społeczne są przychylne raczej turystyce niż pielgrzymowi. Powszechnie wiadomo, że wielu ludzi zaczynających medytację nie kontynuuje jej. Czy turysta uważności, bombardowany wieloma konkurencyjnymi produktami i bodźcami, poświęci się praktyce trwającej bardzo długo? Jak zauważył jeden z uczestników moich wywiadów, jest wiele wyborów i ograniczona liczba godzin w ciągu dnia. Może więc być trudno odnaleźć równowagę – zarówno jednostkom, jak i organizacjom.

W ostatnich latach społeczność uważności w USA była krytykowana jako uprzywilejowana i stanowiąca głównie „białą przestrzeń”³⁹. Akademyści krytycy⁴⁰, wraz z nową falą ruchów sprawiedliwości społecznej (jak na przykład Black Lives Matter), zwiększyli świadomość tego, jak „biała przestrzeń”, często subtelnie i niecelowo, sygnalizuje ludziom innego koloru (*people of colour* – POC), że nie są mile widziani. Czołowi liderzy uważności, jak Kabat-Zinn, dyskutują nad przebudzeniem (*awakening*) z przywileju bycia białymi mężczyznami, a organizacje związane z uważnością wydają się promować większą różnorodność, zwłaszcza mówców, prowadzących warsztaty, organizatorów programów i personelu

36 A. Amin, *Post-Fordism: A Reader*, Wiley, Somerset 2011.

37 Z. Bauman, *Liquid Modernity*, Polity Press, Malden 2018 [Z. Bauman, *Płynna nowoczesność*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006].

38 Z. Bauman, *From pilgrim to tourist – or a short history of identity*, [w:] *Questions of Cultural Identity*, red. S. Hall, P. du Gay, Sage Publications, London 1996.

39 Krytyka dotyczyła też sfery płci (*gender*), czego dowodem jest rezygnacja ze stanowiska nauczycielki w buddyjskiej społeczności Shambhala mniszki Pemy Chödron w styczniu 2020 roku. Była to jej odpowiedź na niewystarczającą reakcję społeczności wobec niewłaściwych zachowań seksualnych.

40 E. Anderson, *The white space*, „Sociology of Race and Ethnicity” 1(1)/2015.

organizacyjnego. Na przykład w roku 2020 Sounds True opublikowało i entuzjastycznie zrecenzowało książkę Justina M. Williamsa *Stay Woke: A Meditation Guide for the Rest of Us*. Młody autor, muzyk i nauczyciel medytacji łączy muzyczne wykonanie utworu z bezpłatnym uzupełnieniem w postaci 40-dniowego treningu medytacji przesyłanego wiadomościami tekstowymi. Dociera zwłaszcza do uczniów szkół średnich o zmarginalizowanych tożsamościach, mówiąc: „Jeśli dorastaliście jak ja – pokonując systemową opresję, homofobię, seksizm, depresję, ubóstwo, toksyczną męskość, niemoc społeczności, rasizm i traumę – potrzebujecie innego typu medytacji. Takiej, która nie udaje, że walka nie istnieje”⁴¹. Jednocześnie częściej używane jest określenie „uważne samowspółczucie” (*mindful self-compassion* – MSC), co przypomina, że zdrowienie ma zarówno osobisty, jak i zbiorowy wymiar. W 2018 roku na konferencji A Mindful Society Valerie Brown opisała swoje osobiste momenty transformujące, których doświadczyła w enklawie The Colors of Compassion – jednej z pierwszych enklaw uważności POC, zasponsorowanej przez wietnamskiego mnicha Thicha Nhat Hanha w 2004 roku w Plum Village (Francja). W tej przyjaznej przestrzeni nauczyła się, jak „trzymać na wodzy silne emocje związane z wielką miłością”, i podjęła zaangażowane, ustawiczne praktykowanie pełnego uwagi współczucia. Opisała je jako rodzaj zmiękczenia i kultywowanie prawdziwego zainteresowania innymi ludźmi, które poprawiło jej pracę jako prawniczki i lobbyстки edukacyjnej, a w konsekwencji – jako trenera liderów uważności. Socjolog i profesor prawa Rhonda Magee stosuje uważność jako praktykę osobistą, ale także wprowadza ją na salę lekcyjną, kiedy podejmuje tak trudne tematy, jak rasa czy nierówność⁴². Przyniosło to szczególne sukcesy w szkołach istniejących w społecznościach poddawanych dużej presji, gdzie organizacje *non profit* – takie jak The Holistic Life Foundation w Baltimore czy The Crim Fitness Foundation we Flint (Michigan) – wspierają wielostronną „kulturę uważności” przez angażowanie nauczycieli, uczniów, personelu, a także przez wspieranie ich zasobów⁴³. Poprzez takie zastosowania uważność staje się środkiem raczej publicznym niż prywatnym oraz instrumentem zmiany zarówno indywidualnej, jak i społecznej. W bardzo Meadowski sposób ewoluuje dalej jako część wyłaniającego się procesu społecznego.

KONKLUZJA

W artykule podjęłam problematykę uważności w kontekście szerszego pojęcia aktywnej ciszy. Czerpiąc z prac Meada, przeanalizowałam symboliczne znaczenie przerwy i jej powiązanie z uważnością oraz kultywowanie inkluzywnego ja. Opisałam, jak upodobanie do ciszy i jej dostępność kształtowane są przez czynniki socjokulturowe, łącznie z rynkiem kapitalistycznym. Ponadto uwypukliłam pewne kluczowe cechy zmieniającego się krajobrazu uważności. Pomimo tego

⁴¹ J.M. Williams, *Stay Woke: A Meditation Guide for the Rest of Us*, Sounds True, Boulder 2020, s. 4.

⁴² R. Magee, *The Inner Work of Racial Justice...*, dz. cyt.

⁴³ B.G. Bullock, *Crim Fitness Foundation mindfulness initiative*, Crim Fitness Foundation 2016, <https://crim.org/wp-content/uploads/2018/09/Crim-Fitness-Foundation-Mindfulness-Initiative.pdf> (26 kwietnia 2020); K.B. Jones, *Creating a mindful culture*, Mindful Education Summit Online, 24 października 2019.

moje omówienie uważności to jedynie zasygnalizowanie tematu. Jon Kabat-Zinn często wskazuje, że uważność zawsze miała być dobrem publicznym, wkładem w zdrowie publiczne i sprawiedliwość społeczną, a nie jedynie indywidualną praktyką służącą ulepszeniu samego siebie. Uważność może być narzędziem pomnażania zysków, jednak jej zasięg jest znacznie obszerniejszy. W świecie, gdzie brakuje lojalności i inkluzywności, badania wskazują, że pauza uważności nie tylko przerywa „zachowanie automatycznego pilota” związane z ukrytymi uprzedzeniami, na przykład wobec rasy i wieku, ale także oferuje szerszy ogląd samego siebie i świata⁴⁴. Każdego dnia wymyśla się nowe zastosowania uważności – czy to programy szkoleniowe dla oficerów policji w celu deeskalacji przemocy w sytuacjach nieprzewidywalnych, czy też inicjatywy wzmacniające „uważny czas ekranowy” i „dobrostan cyfrowy”⁴⁵.

Na początku roku 2020, kiedy pandemia koronawirusa nałożyła opresyjną ciszę na wiele obszarów przestrzeni publicznej („nagła osobliwość” Nerudy), w internecie zaczęły pojawiać się nieodpłatne zasoby dotyczące uważności i sesje medytacji. Podczas jednej z nich obserwowałam, jak z całego świata spływają wiadomości z podziękowaniami⁴⁶. Uzdrawiająca pauza w większej pauzie globalnej pandemii zyskała powszechne uznanie i została doceniona. Moje studium sugeruje, że choć uważność nie jest panaceum, to stanowi bardzo potrzebną praktykę w ulotnym i zmieniającym się świecie.

Thum. Agata Cienciąła

BIBLIOGRAFIA

- Amin, Ash. *Post-Fordism: A Reader*. Somerset: Wiley, 2011.
- Anderson, Elijah. „The white space”. *Sociology of Race and Ethnicity* 1, 1 (2015).
- Bauman, Zygmunt. „From pilgrim to tourist – or a short history of identity”. W: *Questions of Cultural Identity*, red. Stuart Hall, Paul du Gay. London: Sage Publications, 1996.
- Bauman, Zygmunt. *Liquid Modernity*. Malden: Polity Press, 2018.
- Jaworski, Adam. *Silence: Interdisciplinary Perspectives*. Berlin–New York: Mouton de Gruyter, 1997.
- Kabat-Zinn, Jon. *Coming To Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. New York: Hachette Books, 2016.
- Konecki, Krzysztof T. *Advances in Contemplative Social Research*. Łódź–Kraków: University of Łódź Press and Jagiellonian University Press, 2018.
- MacPherson, Seonaigh, Patricia Rockman. „A mindful response to Ronald Purser”. Centre for Mindfulness Study, 2 lipca 2019. <https://www.mindfulnessstudies.com/mindfulness-response-2019/>.
- Magee, Rhonda V. *The Inner Work of Racial Justice: Healing Ourselves and Transforming Our Communities Through Mindfulness*. New York: TarcherPerigee, 2019.

⁴⁴ A. Lueke, B. Gibson, *Brief mindfulness meditation reduces discrimination*, „Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice” 1(3)/2016; H. Kober, J. Buhle, J. Weber, K.N. Ochsner, T.D. Wager, *Let it be: mindful-acceptance down-regulates pain and negative emotion*, „Social Cognitive and Affective Neuroscience” 11(14)/2019.

⁴⁵ K. Gary, *Mindful screen time*, „Contexts” 4(18)/2019.

⁴⁶ Daily Global Mindfulness Gathering, A Mindful Society, 18 marca 2020, prowadzone przez Tarę Brach.

- Mead, George H. *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press, 1934.
- Moore, Robert J. „Dereification in Zen Buddhism”. *Sociological Quarterly* 36, 4 (1995).
- Pagis, Michal. *Inward: Vipassana Meditation and the Embodiment of the Self*. Chicago: University of Chicago, 2019.
- Purser, Ronald E. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater, 2019.
- Zavestoski, Stephen, Andrew J. Weigert. „Mead, interactionism, and the improbability of ecological selves: Toward a meta-environmental microsociological theory”. W: *Microsociological Perspectives for Environmental Sociology*, red. Bradley H. Brewster, Antony J. Puddephatt. London–New York: Routledge, 2017.
- Zerubavel, Eviatar. *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press, 2008.

Data wpłynięcia: 26 kwietnia 2020 r. Data zatwierdzenia do druku: 31 lipca 2020 r.

A TASTE FOR SILENCE: SITUATING MINDFULNESS IN A CONTEMPORARY CONTEXT

Drawing on qualitative methods and data, this paper considers mindfulness in the context of a broader socio-cultural interest in recovering silence in the contemporary experience. This is part of a wider project exploring a sociology of silence, particularly ‘active silence’ that is experienced as spacious and relational rather than empty. Although the author’s primary analytical framework is sociological, she incorporates scholarship from a range of fields such as acoustic ecology, communications, religious studies, and social and natural science research on meditation. Sociologically, she uses concepts from George Herbert Mead as well as ethnographies of meditation communities to generate insights into the symbolic significance of a silent pause, its connection to mindfulness, and the cultivation of an inclusive self. She discusses how a ‘post-Fordist’ capitalist marketplace shapes a taste for mindfulness, and identifies dilemmas that nonprofit mindfulness organisations face when operating in this context, including emerging tensions over mindfulness as a public good or a privatised resource reserved for elites. The author notes Zygmunt Bauman’s distinction between the pilgrim and the tourist, and considers its relevance to the experience of contemporary meditators. She also includes recent debates about mindfulness and social justice, privilege, white space, and online resources for cultivating mindfulness in cyberspace.

SŁOWA KLUCZOWE: cisza, uważność, zmiana społeczna, postfordyzm, biała przestrzeń

KEY WORDS: silence, mindfulness, social change, post-Fordism, white space