

MARTA AGATA CHOJNACKA

UWAŻNOŚĆ JAKO KATEGORIA EGZYSTENCJALNA

IDEA I PRAKTYKA UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE WYBRANYCH WĄTKÓW FILOZOFII EGZYSTENCJI

MARTA A. CHOJNACKA

Adiunktka w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Tłumaczka, filolożka i nauczycielka języka francuskiego. Interesuje się filozofią egzystencji, psychologią humanistyczną, psychiatrią fenomenologiczną i terapią egzystencjalną. ORCID: 0000-0002-2392-3882.

WSTĘP: ŚWIADOMOŚĆ, UWAŻNOŚĆ I FENOMENOLOGIA

Wywodzący się z tradycji buddyjskiej i liczący ponad 2500 lat trening uważności staje się coraz popularniejszy w świecie psychoterapii. Techniki takie, jak skupianie uwagi na jednym przedmiocie, uważne czekanie, dokładne obserwowanie tego, na co w danym momencie nakierowana jest nasza świadomość, kontrola oddechu, świadomość uczuć i myśli, na stałe wpisały się do repertuaru metod stosowanych w terapii uważności, które mają prowadzić do wyciszenia, uspokojenia, odstresowania, a nawet zwalczania bólu¹.

W podręczniku akademickim *Psychoterapia. Pogranicza* znajduje się rozdział dotyczący treningu *mindfulness*, a jego autorzy twierdzą, że w ramach tej praktyki wyróżniamy dwa typy medytacji: koncentrację i uważność. Piszą: „Pierwsza polega na ciągłym utrzymywaniu uwagi na jednym obiekcie, druga na obserwowaniu wszystkiego, co pojawi się w polu świadomości”². Mówiąc dokładniej, pierwszy typ medytacji bazuje na skupieniu się na obiekcie ze świata

¹ Zob. J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Bantam Dell, New York 1990.

² H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, [w:] *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wydawnictwo Psychologii i Kultury „Eneteia”, Warszawa 2012, s. 515.

zewnątrznego, jak i wewnętrznego, co w konsekwencji ma prowadzić do uspokojenia umysłu i wewnętrznego wyciszenia. Z kolei typ drugi obejmuje całe pole naszej świadomości i wszystkie znajdujące się oraz zmieniające się w tym polu obiekty. W medytacji drugiego typu, czyli uważności, nacisk położony jest na bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości oraz aktywność i dynamikę zarówno pola świadomości, jak i znajdujących się w tym polu obiektów. Ta technika znalazła swoje zastosowania w praktyce terapeutycznej, na przykład tej zaproponowanej przez Jona Kabata-Zinna, który wykorzystał zasady medytacji opartej na uważności do radzenia sobie z bólem i ze stresem. Amerykański lekarz twierdził, że w technice uważności „zmienia się stosunek do rzeczy. Widzisz więcej i widzisz lepiej. Możesz dostrzec wewnętrzny ład między rzeczami, które wcześniej były dla ciebie niewidoczne”³.

Kabat-Zinn, podobnie jak inni teoretycy i praktycy uważności, podkreśla w kontekście terapii *mindfulness* postawę bycia świadomym. Na przykład Kirk W. Brown i Richard M. Ryan twierdzą, że uważność to „bycie świadomym tego, co wydarza się w chwili obecnej”⁴, a Hubert Suszek, Krzysztof Krawczyk i Emilia Wegner zauważają, że „bycie świadomym to rejestrowanie bogactwa pojawiającego się własnego doświadczenia”⁵. Brown i Ryan podkreślają również, że w kontekście uważności olbrzymią rolę odgrywa świadomość, o czym bardzo często się zapomina: „Wiele tradycji filozoficznych, duchowych i psychologicznych podkreśla znaczenie wartości świadomości dla utrzymania i poprawy samopoczucia (Wilber, 2000). Pomimo tego łatwo jest przeoczyć znaczenie świadomości dla ludzkiego dobrobytu, ponieważ prawie wszyscy ćwiczą swoje podstawowe zdolności, to znaczy uwagę [*attention* – przyp. M.Ch.] i koncentrację [*awareness* – przyp. M.Ch.]”⁶.

Obaj badacze twierdzą, że świadomość nie jest stałym, określonym bytem, ale zmiennym polem, a nawet strumieniem, który w zależności od swojego odniesienia i nasilenia obejmuje różne treści, a dodatkowo w różnym natężeniu może dotyczyć bieżących doświadczeń. Tak pojmowana świadomość, definiowana jako niejednolity strumień, swego rodzaju ruch, który intencjonalnie kieruje się w stronę spotkania z obiektem zewnętrznym, przywodzi na myśl fenomenologiczno-egzystencjalną teorię świadomości. Jej podstawowe założenia znajdujemy w filozofii Husserla, wedle którego świadomość to zbiór różnego rodzaju aktów, zarówno psychicznych, jak i intencjonalnych. Jego teoria została zredefiniowana przez przedstawicieli filozofii egzystencji: Sartre’a, Jaspersa, Heideggera, Marcela i wielu innych. Zdaniem na przykład Sartre’a, świadomość nie jest pudełkiem, w którym kumulują się określone wartości, ale sama otwiera się na te wartości, przyjmując postać nieograniczonego, zmiennego pola, i dzięki intencjonalnemu

3 J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living...*, dz. cyt., s. 28. Wszystkie przekłady z języka angielskiego, jeśli nie zaznaczono inaczej – Marta A. Chojnacka.

4 K.W. Brown, R.M. Ryan, *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 4(84)/2003, s. 822.

5 H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, dz. cyt., s. 517.

6 K.W. Brown, R.M. Ryan, *The benefits of being present...*, dz. cyt., s. 822.

nakierowaniu pozwala zappełnić owo pole wartościami płynącymi ze świata zewnętrznego.

Widzimy, że w obu podejściach, to znaczy w koncepcji uważności i teorii fenomenologiczno-egzystencjalnej, podobnie traktuje się kwestię pojmowania świadomości, ale nie tylko. Praktycy i teoretycy obu nurtów zajmują się również pojęciami czujności, wglądu, uważności, relacji, bezpośredniego doświadczenia i zaangażowania. Przy czym badacze *mindfulness* dokonują subtelnych rozróżnień na świadomość, uwagę i koncentrację, których to rozróżnień nie znajdziemy u filozofów egzystencji. „Świadomość obejmuje zarówno koncentrację, jak i uwagę. Koncentracja jest znajdującym się w tle «radarem» świadomości, nieustannie monitorującym wewnętrzne i zewnętrzne środowisko. [...] Uwaga jest procesem skupiania świadomości, zapewniającym podwyższoną wrażliwość na ograniczony zakres doświadczeń (Westen, 1999)” – czytamy u Browna i Ryana⁷.

Celem artykułu jest próba zredefiniowania pojęcia uważności w kontekście filozofii egzystencji. Punktem wyjścia dla moich rozważań jest dostrzeżenie wagi pojęcia świadomości w obu koncepcjach oraz uchwycenie podobnych intuicji w próbie jego zdefiniowania. Zarówno ładunek znaczeniowy, jaki niesie ze sobą praktyka *mindfulness*, jak i jej główne założenia wpisują się w podstawy filozofii egzystencji oraz jej zaplecza fenomenologicznego. Eksperci od *mindfulness*, jak też wspomniani Sartre, Marcel czy Jaspers opisują zagadnienia uważności, własnego doświadczenia, bycia w pełni świadomym tego, co się dzieje ze mną i wokół mnie. Na tej podstawie budują teorie relacji, uważają bowiem, że są one kluczowe w próbie zdefiniowania tego, kim jest człowiek jako indywidualna, jedyna w swoim rodzaju jednostka. Z kolei uważne bycie w danej relacji pozwala na lepsze zrozumienie nas samych i otaczającego nas świata. Praktycy i teoretycy obu teorii twierdzą, że próba zdefiniowania nas w świecie opiera się na obserwacji otaczającej nas rzeczywistości, uważności w nawiązywaniu relacji i dokładnym określeniu tego, czego świat od nas oczekuje.

W niniejszym tekście próbuję więc znaleźć nowy kontekst dla pojęcia uważności – tym kontekstem jest stosowany przez filozofów egzystencji trójpodział stworzonych przez człowieka relacji na relacje wobec przedmiotów, wobec innych podmiotów i wobec siebie. Na to rozróżnienie, które możemy znaleźć choćby u Karla Jaspersa (niemiecki myśliciel rozbił swoje życiowe dzieło *Philosophy* na trzy tomy odpowiadające tym trzem typom relacji), nakładam trzy sposoby pojmowania uważności: jako bycia świadomym swego otoczenia, bycia świadomym innego podmiotu, bycia świadomym siebie.

UWAŻNOŚĆ WOBEC OBIEKTU JAKO EGZYSTENCJALNA RELACJA JA – PRZEDMIOT

Rozwijając wspomniany we wstępie trójpodział relacji zaproponowany przez Jaspersa (oczywiście ów podział został, na potrzeby niniejszego tekstu, bardzo uproszczony), należy podkreślić, że pierwszy tom jego *Philosophy* nosi tytuł *Weltorientierung*, czyli „orientacja w świecie”. „Prawdziwa świadomość jest zawsze

⁷ K.W. Brown, R.M. Ryan, *The benefits of being present...*, dz. cyt., s. 822.

istnieniem jednostki z innymi rzeczami, które istnieją w tym samym czasie; ma to swój początek i koniec. A taka świadomość jest obiektem empirycznej obserwacji i analizy⁸ – stwierdza Jaspers. Moja orientacja w świecie jest po prostu skierowaniem się ku czemuś i próbą poznania tego, co w świecie jest. W pierwszym tomie *Philosophy* Jaspersa mamy do czynienia z analizą relacji podmiotu i przedmiotu. Ja, będąc świadoma, kieruję swoją uwagę w stronę jakiegoś przedmiotu. Znajduje się on w polu mojej uwagi. Doświadczę go, poznam i zrozumieję wtedy, gdy będę uważna. Relacja z przedmiotem (czyli istniejącym w świecie obiektem) jest podstawową relacją, jaką mogę nawiązać. Punkt wyjścia takiej relacji, czyli sama możliwość jej nawiązania, to świadomość, która charakteryzuje się intencjonalną strukturą, a to oznacza, że zawsze musi być świadomością czegoś.

Zasadę tę podkreślał przede wszystkim Sartre, który twierdził, że każde ja jest nieustannie nakierowane na coś, bo żyje w świecie i nie może mieć pustej – czy może lepiej: czystej – świadomości, gdyż nie może oddzielić się od swojego świata. W polu świadomości zawsze zatem znajduje się coś, na co zwraca się większą lub mniejszą uwagę, a reakcja na wartości znajdujące się w owym polu pozwala na samopoznanie. Filozofowie egzystencji podkreślają relacyjną naturę człowieka, który nie może się tworzyć i definiować sam z siebie. „Człowiek nie może się urzeczywistniać inaczej niż za pośrednictwem otaczających go rzeczy” – twierdzi Izabella Janda w kontekście rozważań nad filozofią Jaspersa i Mouniera⁹.

Zwróćmy uwagę, że technika *mindfulness* również wyjściowo zakłada intencjonalne nakierowanie się na coś, co znajduje się poza świadomością. Przedmiot nie znajdzie się w polu naszej świadomości tak po prostu. Potrzebne jest nasze nakierowanie, to znaczy zwrócenie uwagi na daną rzecz. Należy jednak podkreślić, że według techniki *mindfulness* kierujemy się intencjonalnie nie tyle na nasz świat w ogóle, ile na jeden, wybrany element naszego obecnego doświadczenia. Nie rozpraszamy naszej uwagi na całe nasze obecne pole świadomości i znajdujące się w nim przedmioty. Takiego subtelnego rozróżnienia w kwestii kierowania naszej uwagi nie znajdujemy u wspomnianego Sartre’a, ale już na przykład w filozofii Merleau-Ponty’ego natrafiamy na podział na przedmioty obecne na pierwszym planie i przedmioty istniejące w tle, na których nie koncentrujemy się tak bardzo, jak na tych pierwszych.

Zasada skupienia się na jednej rzeczy służy wielu celom. Przede wszystkim uważna obserwacja jednego spośród wielu elementów rzeczywistości pozwala nam przełamać przyzwyczajenie, kiedy niejako automatycznie reagujemy na bodźce, bo „pojawia się «przerwa» pomiędzy spostrzeżeniem bodźca i nawykową reakcją na niego, dająca nam możliwość bardziej świadomej i zrównoważonej reakcji”¹⁰. Dodatkowo możemy uporać się z natrętnymi myślami, których nawracanie zaburza naszą pracę i skupienie się na wykonaniu danego zadania.

8 K. Jaspers, *Philosophy*, t. 1, tłum. E.B. Ashton, The University of Chicago Press, Chicago 1969, s. 51.

9 I. Janda, *Zagubiony w bezosobowym świecie rzeczy? Człowiek Emmanuela Mouniera i Karla Jaspersa*, [w:] *Karl Jaspers: Filozof – świadek czasu*, red. C. Piecuch, Universitas, Kraków 2016, s. 112.

10 *Czym jest uważność i komu może się przydać?* „Charaktery”, 30 czerwca 2017, <https://charaktery.eu/artukul/czym-jest-uwaznosc-i-komu-moze-sie-przydac> (10 kwietnia 2020).

„Terapia oparta na uważności może przynieść korzyść osobom doświadczającym obsesyjno-natrętnych myśli poprzez ukierunkowane połączenia myśli wraz z ich tłumieniem” – twierdzi Megan Wilkinson-Tough¹¹. Zilustruję powyższe rozważania przykładem. Anna jest księgową i pracuje w dużej firmie. Pod koniec każdego roku w jej miejscu pracy odbywa się kontrola, której celem jest sprawdzenie, czy kobieta prawidłowo zarządza swoim biurem. Anna jest doświadczoną pracownicą, która dobrze wykonuje swoje zadania. Niektóre z nich realizuje wręcz automatycznie, nie zastanawiając się nad tym, co robi, potrafi nawet wykonywać kilka prac jednocześnie. Czasami jednak czuje się przytłoczona obowiązkami, nie potrafi się skupić i przeskakuje z jednego zadania na drugie. Dodatkowo jej uwagę rozprasza ciągle dzwoniący telefon i przychodzące maile. Anna myśli również o nadchodzącej kontroli. Boi się jej przebiegu, coraz częściej dopada ją lęk, czy nie zostanie zwolniona.

Tak opisana sytuacja pokazuje, jak działa nasza świadomość, która jest nieustannie skierowana na świat. W koncepcji Sartre’a jest ona cały czas wypełniona treścią, od której nie można się uwolnić. Tą treścią nie muszą być tylko sytuacje terażniejsze, Annę nachodzą przecież myśli dotyczące przyszłości. Jej świadomość może więc zwracać się w stronę wydarzeń, które jeszcze nie nastąpiły, bo pozostają w sferze wyobraźni¹².

Technika uważności nie neguje tak pojmowanej koncepcji świadomości, ale ją rozwija. Zgodnie z nią Anna powinna skupiać się po kolei na pojedynczych zadaniach, a nie na wszystkich naraz. Suszek, Krawczyk i Wegner twierdzą, że należy „wykonywać w danej chwili tylko jedną czynność, za to z pełnym zaangażowaniem i świadomością wszystkich jej subtelności. Można wtedy dostrzec szczegóły wcześniej nieuświadomiane”¹³. Uważność pozwala nam na odróżnienie bodźców ważnych, na których mamy się skupić, od mniej ważnych, na które przyjdzie kolej we właściwym czasie. Taki sposób radzenia sobie z nadmiarem bodźców w polu świadomości prowadzi do uspokojenia umysłu i pozwala na wykonywanie zadań powoli, dokładnie i skutecznie.

Co więcej, technika uważności nakazuje skupienie się na tym, co tu i teraz. Świadomość w rozumieniu fenomenologiczno-egzystencjalnym pozwala nam na wybieganie wprzód (wyobrażanie sobie) i cofanie się w przeszłość (przypominanie sobie). Jak pisze Sartre, takie działanie świadomości może rodzić w nas lęki, bo „wszystkie «stany» przyszłego świata jawią się jako coś obcego”¹⁴, bądź prowadzić do natręctwa myśli, na przykład w wyniku ciągłego wspomniania jakiegoś przykrego wydarzenia. Anna, wyobrażając sobie kontrolę, która dopiero nastąpi, zaczyna się bać. Sama myśl rodzi w niej silny strach. Technika uważności, która nakazuje skupiać się na tym, co tu i teraz, odrzuca myślenie nakierowane

11 M. Wilkinson-Tough, L. Bocci, K. Thorne, J. Herlihy, *Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: a case series*, „Clinical Psychology and Psychotherapy” 3(17)/2009, s. 250.

12 Zob. J.-P. Sartre, *Byt i nicłość. Zarys ontologii fenomenologicznej*, tłum. J. Kielbasa i in., Wydawnictwo „Zielona Sowa”, Kraków 2007, s. 227–280.

13 H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, dz. cyt., s. 535.

14 J.-P. Sartre, *Byt i nicłość...*, dz. cyt., s. 278.

w przyszłość lub przeszłość. Tylko koncentrowanie się na tym, co jest teraz, uwalnia bowiem naszą uwagę od zbędnych zakłóceń. Te założenia potwierdzają autorzy artykułu *Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking*. W konkluzji przeprowadzonych badań twierdzą:

W szczególności praktyka uważności może rozwinąć zdolność do koncentrowania się na procesach mentalnych oraz pomóc w mniejszym przywiązywaniu się do negatywnych myśli poprzez zwiększoną zdolność ich odpuszczania (np. Breslin i in., 2002; Craske i Hazlett-Stevens, 2002; Teasdale i in., 1995, 2002; Wells, 2002). Kolejni badacze powinni zbadać, w jaki sposób zdolność porzucenia negatywnego świadomego poznania może spowodować zwiększenie poczucia kontroli i psychologiczne uwolnienie się od negatywnych doświadczeń poznawczych i emocjonalnych, takich jak te, które są związane z depresją kliniczną i zaburzeniami lękowymi¹⁵.

Możemy zauważyć, że jeśli chodzi o pierwszy typ relacji ja – przedmiot, teoria egzystencjalna i teoria uważności wychodzą z podobnego założenia; jest nim świadomość pojmowana jako strumień skierowany w stronę świata rzeczy. Uważność pozwala nam jednak uwolnić się niejako od nadmiaru bodźców pochodzących ze świata zewnętrznego, a co za tym idzie – może prowadzić do pozbycia się egzystencjalnych lęków, które rodzą się w wyniku ciągłego myślenia i przerabiania w umyśle przeszłych bądź przyszłych wydarzeń.

UWAŻNOŚĆ WOBEC DRUGIEGO CZŁOWIEKA JAKO EGZYSTENCJALNA RELACJA JA – PODMIOT

Relacja międzypodmiotowa w filozofii egzystencji była zawsze relacją skomplikowaną, trudną i radykalnie inną od relacji z przedmiotem. Na przykład zdaniem Jaspersa byt ja, który ową relację buduje, nie może zostać sprowadzony do poziomu przedmiotu, charakteryzuje się bowiem poczuciem własnej odrębności i indywidualności. Niemiecki filozof pisze: „Nie jestem przeciwstawiony sam sobie tak, jak przeciwstawiony jestem rzeczom. Jestem tym pytającym, któremu wszystkie tamte przedmiotowe sposoby bycia przeciwstawiają się jako odpowiedzi i który wie o sobie, że to on pyta. Jeśli nawet próbuję samego siebie uczynić przedmiotem, zawsze pozostaję sobą, tym, dla którego uczyniłem siebie przedmiotem; zawsze pozostaje więc bycie sobą”¹⁶. Skoro nie mogę sam siebie uczynić przedmiotem, to tym bardziej nie mogę dokonać tego zabiegu na innym podmiocie, z którym wchodzę w relację.

Czasami jednak traktujemy drugiego człowieka przedmiotowo. Koncepcję uprzedmiotowienia drugiego człowieka znajdujemy choćby u Sartre’a. Aby nie doprowadzić do takiej sytuacji, musimy wykazać się uważnością i czujnością w budowanej relacji. Zagadnienie uważności jako skupienia uwagi na drugim podmiocie znajduje bardzo ważne zastosowanie w egzystencjalnej relacji

¹⁵ P.A. Frewen, E.M. Evans, N. Maraj, D.J.A. Dozois, K. Partridge, *Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking*, „Cognitive Therapy and Research” 32/2008, s. 772.

¹⁶ K. Jaspers, *Filozofia. Wprowadzenie do filozofii*, tłum. D. Kolasa, M. Żelazny, „Filo-Sofija” 1(9)/2010, s. 226.

międzypodmiotowej. Dzięki uważności potrafimy wyjściowo odróżnić relację z podmiotem od relacji z przedmiotem. Ta pierwsza naznaczona jest wyjątkowością, a podkreśla ją na przykład Emmanuel Lévinas w swojej słynnej koncepcji twarzy. Jego zdaniem twarz ludzka jest czymś tak nadzwyczajnym, że nie możemy jej zignorować, bo wręcz nakazuje nam wejście w relację.

Z kolei Jaspers buduje teorię relacji międzyludzkich na komunikacji. Twierdzi, że poznajemy się stopniowo w trakcie komunikacji, ta musi być zaś długa, szczerą, niepodsztyta wstydem i strachem przed ukazaniem drugiej osobie naszej prawdziwej twarzy. Podstawowe założenia Jaspersowskiej teorii komunikacji wpisują się w koncepcję uważności. Otóż zbliżymy się do drugiego człowieka i lepiej go poznamy, kiedy będziemy wobec niego uważni. Oznacza to, że musimy być czujni na potrzeby i pragnienia innego, aby pomóc je spełnić, oraz na jego lęki, aby pomóc je przezwyciężyć.

Tak pojmowana relacja międzypodmiotowa przywołuje na myśl Sartre'owską koncepcję miłości właściwej. Polega ona na tym, że niejako nawzajem wsłuchujemy się w swoje potrzeby i budujemy relację w taki sposób, aby jednocześnie zachować swoją wolność i wolność osoby, którą kochamy. „W «my» podmiocie nikt nie jest przedmiotem. «My» otacza, łączy w sobie wielość podmiotowości, które rozpoznają się nawzajem jako podmiotowości” – twierdzi francuski filozof¹⁷. Wypracowanie takiego typu miłości jest szalenie trudne, stąd konieczna jest uważność na drugiego człowieka.

Egzystencjalne pojęcie uważności w relacji międzyludzkiej znajduje rozwinięcie w terapii *mindfulness* i może mieć zastosowanie na przykład w terapii par, gdyż zakłada empatię, wsłuchiwanie się w potrzeby innego, współczucie czy dzielenie się emocjami. Terapia uważności w relacjach podkreśla wątek dopasowania emocji, potrzeb i pragnień partnerów przy wzajemnym szacunku i wspólnym podejmowaniu życiowych decyzji. W wyniku długotrwałego zwracania uwagi na partnera rodzi się mocny i trwały związek. „Z reguły silna, obustronna więź między partnerami to przejaw zgodności ich nieświadomych wyobrażeń i wzorców interakcji oraz wzajemne uważne dopasowanie w obszarze przejawianych różnic” – zauważa Ewa Miturska¹⁸.

Kluczowym elementem w budowaniu trwałych relacji jest wzajemna komunikacja, czyli przekazywanie sobie swoich pragnień, problemów, zmartwień i próby wspólnego radzenia sobie z nimi. Im dłużej z kimś jesteśmy, tym sprawniej rozpoznajemy nastrój tej osoby, a będąc uważnym, po prostu szybciej dostrzegamy, że z naszym partnerem jest coś nie tak, że coś go dręczy, i próbujemy temu zaradzić w sposób niekrzywdzący ukochanej osoby. Silny związek między uważnością a zdrową relacją podkreślają autorki tekstu *Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction*: „badania sugerują związek między zdrowymi zachowaniami relacyjnymi a zwiększoną uważnością oraz między umiejętnościami w zakresie zdrowych relacji a jakością relacji

¹⁷ J.-P. Sartre, *Byt i nicłość...*, dz. cyt., s. 509.

¹⁸ E. Miturska, *Uważność w terapii małżeńskiej*, *Mindfully.pl*, 16 czerwca 2020, <https://www.czasopismomindfulness.pl/artukul/uwaznosc-w-relacji-partnerskiej> (20 września 2020).

(Overall, Fletcher i Simpson, 2010); dlatego stosując techniki metaanalityczne we wszystkich istniejących badaniach, spodziewamy się, że wystąpi trwały i pozytywny związek między poziomem uważności a satysfakcją z relacji¹⁹. W podobnym tonie, jak zauważyliśmy, wypowiada się Jaspers, dla którego uważność wobec drugiego człowieka, to znaczy pewnego rodzaju uwrażliwienie na drugą osobę, wyznacza właściwą komunikację międzyludzką. „Miłość w tej komunikacji nie jest ślepią miłością, bez względu na jej przedmiot” – stwierdza²⁰. Zdaniem niemieckiego filozofa miłość w relacji musi charakteryzować się uważnością na drugiego człowieka, a nie jego ślepych uwielbieniem, zdrowa relacja zakłada bowiem zawsze odrębność dwóch tworzących ją osób. Oczywiście komunikacja międzyludzka oparta na uważności nie musi dotyczyć tylko relacji miłosnych, lecz może także być podstawą relacji opartej na przyjaźni, szacunku czy sympatii.

Wróć jeszcze do naszego przykładu. Anna dzieli biuro z dwiema koleżankami. Pierwsza – Magda – dopiero od jakiegoś czasu pracuje z Anną, druga – Ola – zna się z Anną od lat: obie kobiety chodziły do jednego liceum, potem poszły na studia na tę samą uczelnię, dostały wspólny pokój w akademiku. Anna lubi obie współpracownice, ale tylko z Olą łączy ją szczerą i prawdziwą przyjaźń. Oczywiście jest w stanie powiedzieć coś na temat Magdy, na przykład, że jest punktualna i sumienna oraz że jest nieśmiała, bo nie lubi wypowiadać się w większym gronie osób, podczas zebrania w pracy. Anna wywnioskowała to z zachowania Magdy, ale jej obserwacja była ograniczona tylko do biura. Anna zna Magdę krótko, jest w stanie określić jej cechy tylko w kontekście jednej sytuacji społecznej – miejsca pracy. Nie wie, jak zachowuje się w domu, jakie są jej marzenia, lęki, pragnienia. Wszystko to wie o Oli, ponieważ z nią łączy ją długotrwała komunikacja egzystencjalna czy też – uważność egzystencjalna. Kobiety znają się tak dobrze, że Anna, patrząc tylko na zachowanie Oli, wyczuwa, że na przykład coś ją dęczy albo czegoś się boi. „Słowa stanowią niewielką część wzajemnej komunikacji. W związku szczególnie istotna jest komunikacja niewerbalna: sposób poruszania się, postawa ciała, mimika, gesty, ton głosu, milczenie itp. Jej trafne odczytywanie pozwala na pełniejsze bycie w relacji” – stwierdza Miturska²¹. Relacja kobiet jest tak głęboka, że dosłownie porozumiewają się bez słów. Nie byłoby to możliwe, gdyby w ich długotrwałej komunikacji brakowało elementu uważności.

UWAŻNOŚĆ SKIEROWANA NA JA JAKO EGZYSTENCJALNE SKUPIENIE SIĘ NA SOBIE

Pytanie o ja jest jednym z najtrudniejszych pytań filozoficznych. Chodzi przecież o podstawową kwestię: kim jestem? Filozofowie egzystencji radzili sobie z nim na różne sposoby. Sartre zaproponował dialektykę bytu i nicości. Na pytanie: kim jestem?, odpowiedział: jestem bytem i nicością – bytem, bo jestem i nie mogę się od tego mojego być uwolnić, a nicością, bo nieustannie się tworzę, jestem pewnym nieukończonym, nieustannie realizującym się w określonych sytuacjach projektem.

19 J. McGill, F. Adler-Baeder, P. Rodriguez, *Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction*, „Journal of Human Sciences and Extension” 1(4)/2016, s. 91.

20 K. Jaspers, *Philosophy*, t. 2, tłum. E.B. Ashton, The University of Chicago Press, Chicago 1970, s. 59.

21 E. Miturska, *Uważność w terapii małżeńskiej*, dz. cyt.

Brak możliwości zdefiniowania człowieka przewija się przez całą egzystencjalną tradycję. Jaspers pisał o tym, że poznajemy się przez komunikację międzyludzką i doświadczenie sytuacji granicznych. Ale nigdy do końca się nie poznamy, nie rozjaśnimy naszej egzystencji, bo nie doświadczymy wszystkich możliwych sytuacji w świecie i nie dowiemy się, jak byśmy się zachowali na przykład w czasie drugiej wojny światowej, bo ona już była i nie mogliśmy jej doświadczyć. Zawsze więc część mnie będzie nawet dla mnie samej czy dla mnie samego nierozpoznana.

Z kolei Heidegger pisze o *Dasein*, czyli „swoim byciu tu oto”, a próbując przynajmniej zbliżyć się do określenia, czym *Dasein* jest, proponuje tak zwaną analizę egzystencjalną, czyli wszystkich możliwych sposobów bycia w świecie.

Gabriel Marcel twierdzi, że człowiek nieustannie tworzy się poprzez relacje, jakie nawiązuje ze światem. Jego zdaniem człowiek to wędrowiec – *homo viator*, którego budują zdobyte w życiu doświadczenia. Zarówno Marcel, jak i inni przedstawiciele myśli egzystencjalnej skupiają się na określeniu człowieka zawsze w kontekście jego bycia w sytuacjach i w relacjach nawiązywanych w tych sytuacjach.

Zagadnienie poznania siebie samego – albo lepiej: relacji mnie do mnie – zgłębia Jaspers w trzecim tomie swojej *Philosophy* zatytułowanym *Metafizyka*.

Metafizyka z trzeciego tomu dzieła niemieckiego filozofa jest poszukiwaniem i odczytywaniem szyfrów transcendencji, czyli historycznie danych świadectw ludzkiego poszukiwania tego, co niedostępne. Nigdy nie może ona rościć sobie prawa do udzielania ostatecznych odpowiedzi, stąd nie podlega falsyfikacji jak twierdzenia naukowe. Nie oznacza to, że nie warto się nią zajmować. Ponieważ pytania o transcendencję są nieodłącznie wpisane w ludzką kondycję, to należy je zadawać, przy czym wartość odpowiedzi jest przede wszystkim podmiotowa

– analizuje Dawid Kolasa²².

Jaspersowska metafizyka to między innymi próba wejrzenia w siebie samego, ukazanie, że nasze życie to ciągle poznawanie siebie, które – jak wspominałam – nigdy nie będzie całkowite, pewne i ukończone. Oczywiście próba samopoznania i samozrozumienia wymaga pewnego rodzaju uważności, skupienia się na sobie, swoich potrzebach, lękach, marzeniach. W tym tonie wypowiadają się teoretycy i praktycy *mindfulness*. „Staraj się zauważyć to, co się dzieje w ciele i głowie, zwróć uwagę na pojawiające się myśli oraz wyobrażenia, ale nie angażuj się w nie i nie oceniaj. Wróć do doświadczenia oddechu (picia herbaty etc.) takim, jakim ono jest. Staraj się przez moment po prostu być, nie próbując niczego szczególnego osiągnąć” – zaleca Paweł Holas²³.

Celem takiego działania jest zwiększenie zdolności koncentracji, osiągnięcie spokoju i zmniejszenie wahań emocjonalnych. Ćwiczenia dotyczące uważności

²² D. Kolasa, *Rola poznania naukowego w filozofii Karla Jaspersa*, „Analiza i Egzystencja” 18/2012, s. 45.

²³ P. Holas, *Mindfulness – ostatni krzyk mody w sferze rozwoju osobistego. O co w nim chodzi?*, „Newsweek”, 1 stycznia 2019, <https://www.newsweek.pl/wiedza/psychologia/mindfulness-jak-byc-obecnym-tu-i-teraz/4cbh5kn> (10 kwietnia 2020).

skierowanej na ja to na przykład obserwowanie swojego chodzenia, oddechu, ruchu ciała, wykonywanej czynności czy myśli. Obserwowanie oddechu pomaga w koncentracji, skupia rozproszone myśli i pozwala się uspokoić. Liczenie oddechów to powszechna praktyka, gdy chcemy zapanować nad silnym stresem. Po prostu oczyszczamy umysł ze złych myśli czy negatywnych przewidywań i skupiamy naszą uwagę na nas samych. Podobnie sprawa się ma z uważnym chodzeniem – koncentrujemy się na naszym ciele i na jego dynamice. Synchroniczne, rytmiczne ruchy pozwalają na wyciszenie się, a przypadkowe myśli schodzą na dalszy plan, bo skupiamy uwagę na ruchu naszego ciała. Z kolei w uważności myśli nie angażujemy się w treść przypadkowych skojarzeń, wspomnień, które nas nachodzą, i wyobrażeń czegoś, co może dopiero nastąpić. Nie angażujemy się w nie, pozwalamy im odpłynąć²⁴ i tym samym zmieniamy wektor naszego odniesienia – ze świata na siebie.

Jest to bardzo ważne stwierdzenie, które jednak umyka filozofom egzystencji. Sartre całkowicie odrzucił możliwość poznania siebie przez skupienie się na sobie. Twierdził, że poznanie takie zawsze następuje w wyniku nawiązania relacji ze światem zewnętrznym. Medytacja nie pomoże nam poznać, kim jesteśmy. Filozofowie egzystencji skupiają się przede wszystkim na koncepcji definiowania człowieka przez nawiązywane przez niego relacje ze światem zewnętrznym. Zapominają jednak często o tym, że skupiając się na sobie, możemy do pewnego stopnia zrozumieć swoje lęki, a nawet – dzięki uważności skierowanej na siebie – spróbować je zniwelować.

Przykładowa Anna czeka na końcowy, roczny raport. Stoi w korytarzu i oczekuje wezwania do gabinetu w celu wysłuchania decyzji komisji, która nadzorowała jej pracę i wystawiła ocenę. Bardzo się stresuje. Nie tylko wyobraża sobie wszystkie możliwe scenariusze tego, co się wydarzy, ale też zauważa, że większość tych wyobrażeń jest bardzo pesymistyczna. Przez głowę Anny przelatuje multum myśli: że zostanie zwolniona, że przeniosą jej dział, że czegoś nie dopilnowała, że raport był słaby, że mogła się bardziej postarać. Krążące myśli powodują jeszcze większy stres i zdenerwowanie. Dodatkowo Anna nagle uświadamia sobie, że na jednej stronie raportu mogła popełnić błąd w wyliczeniu. Zaczyna to analizować. Uporczywość tej myśli nie daje jej spokoju. Kobieta szybko łączy potencjalne wydarzenie z przeszłości – możliwy błąd w wyliczeniu – z tymi, które dopiero nastąpią: nie zostanie pozytywnej oceny itd. To połączenie myśli wprowadza ją w ogromny stres. Nagle kobieta zaczyna spacerować równym krokiem wokół korytarza. Robi to przez kilka minut. W pewnym momencie zaczyna liczyć kroki, wyrównuje rytm i oddech. Złe myśli nie znikają, ale przesuwają się na dalszy plan, bo uwaga kobiety skupia się przede wszystkim na liczeniu kroków, mierzeniu oddechów i koncentracji na rytmice chodu. Skupienie uwagi na swojej cielesności prowadzi do tego, że Anna odrobinę się uspokaja, nadal jest zestresowana, ale daleko jej już do paniki wynikającej z napływu bardzo negatywnych myśli.

²⁴ Zob. analizy H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, dz. cyt., s. 532–535.

Widać, że skupienie się na wybranym elemencie cielesności, jak na przykład oddech, pozwala do jakiegoś stopnia na uspokojenie i zapanowanie nad napływem szkodliwych myśli. Takie działanie nie byłoby możliwe, gdybyśmy nie potrafili zmienić kierunku naszej świadomości ze świata na nas samych. Koncepcja uważności pozwala nam na ten krok, a tym samym wzbogaca egzystencjalne koncepcje relacji o nową wartość – wartość skupienia się na sobie.

PODSUMOWANIE

W niniejszym tekście starałam się pokazać, że egzystencjalne koncepcje podmiotowości uwikłanej w różne relacje bliskie są wybranym elementom teorii *mindfulness*. Taka próba znalezienia wspólnej podstawy dla obu nurtów nie jest czymś nowym. Na te zależności zwrócili uwagę na przykład autorzy tekstu *Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration*²⁵. Twierdzą oni, że wybrane wątki fenomenologii, takie jak bezpośrednie doświadczenie, pole świadomości, wgląd czy uwaga, mają swoje miejsce w teorii uważności i być może pozwolą na otwarcie nowych interdyscyplinarnych możliwości poznawczych. Ich zdaniem jest wręcz zadziwiające, ile podobieństw można znaleźć między terapią poznawczą opartą na uważności (MBCT) a na przykład filozofią Heideggera²⁶. Z kolei Kirk W. Brown i Shari Cordon starają się wskazać na zbieżności między fenomenologią Husserla a teoriami buddyjskimi, z których koncepcja uważności wyrasta²⁷.

Filozofia egzystencjalna jest bardzo często określana jako filozofia zwykłego człowieka, ponieważ dotyczy zagadnień, które nas zajmują i są częścią naszej codzienności. Próbuje odpowiedzieć na nurtujące każdego człowieka pytania: Kim jestem? Po co jestem? Jak żyć z drugą osobą? Co zrobić z lękiem? Tego typu dociekania pojawiają się również w praktyce uważności, która podobnie jak filozofia egzystencjalna definiuje człowieka przez pryzmat jego relacji, a dodatkowo proponuje metody naprawiania tych relacji, gdy zaczynają szwankować. W relacji pierwszego typu, to znaczy człowieka do przedmiotu, filozofia egzystencji tłumaczy, jak działa świadomość, i zwraca uwagę, że ciągłe nakierowanie intencjonalne może rodzić w człowieku lęki egzystencjalne. Koncepcja uważności, której definicja świadomości bliska jest tej rozwiniętej przez nurt egzystencjalny, wskazuje drogi uporania się z takimi lękami. Jeśli chodzi o egzystencjalną relację między ludzką, filozofowie egzystencji oferują nam różne możliwości jej definiowania i wyznaczania. Uważność, na podstawie której taka prawidłowa relacja powinna być budowana, pokazuje dodatkowo, jak taką relację naprawiać w chwili, kiedy zaczyna się ona psuć. Z relacją trzecią, dotyczącą odczucia ja i skupienia się na sobie, filozofowie egzystencji długo nie mogli się uporać, aż w końcu stwierdzili,

²⁵ A.J. Felder, H.M. Aten, J.A. Neudeck, J. Shiomi-Chen, B.D. Robbins, *Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration*, „The Humanistic Psychologist” 42/2014, s. 6–22.

²⁶ Tamże, s. 20.

²⁷ K.W. Brown, S. Cordon, *Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates*, [w:] *Clinical Handbook of Mindfulness*, red. F. Didonna, Springer, New York 2009, s. 59–85.

że człowiek określa się przez sytuacje, komunikację, a szerzej – przez całe swoje życie próbuje odpowiedzieć na pytanie: kim jestem? Koncepcja uważności też porusza ten wątek i rozwija go do stwierdzenia, że czasami należy odciąć się od świata i nadmiaru bodźców, spróbować wsłuchać się w siebie i w ten sposób poznać swoje pragnienia, lęki, możliwości.

Widzimy więc, że połączenie obu koncepcji otwiera drogę do zredefiniowania i ujęcia w nowym kontekście klasycznych już koncepcji filozofii egzystencji, pozwala też na inne spojrzenie na teorię uważności – nie tylko przez pryzmat terapii, nowinki, formy coachingu, lecz także możliwości wejścia w interakcję z filozofią i stworzenia zupełnie nowej wartości, bo „ciągły dialog między owocami przeżywanego doświadczenia a nauką może otworzyć drzwi do dostrzeżenia takich możliwości klinicznych, które wcześniej były pomijane”²⁸. W dobie interdyscyplinarności i szukania wspólnych podstaw dla dziedzin, które często na pierwszy rzut oka nie mają ze sobą wiele wspólnego, taka próba ich połączenia może być bardzo obiecująca.

BIBLIOGRAFIA

Brown, Kirk W., Shari Cordon. „Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates”. W: *Clinical Handbook of Mindfulness*, red. Fabrizio Didonna. New York: Springer, 2009.

Brown, Kirk W., Richard Ryan. „The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 4 (2003).

„Czym jest uważność i komu może się przydać?”. *Charaktery*, 30 czerwca 2017. <https://charaktery.eu/artukul/czym-jest-uwaznosc-i-komu-moze-sie-przydac>.

Felder, Andrew, Halle Aten, Julie Neudeck, Jennifer Shiomi-Chen, Brent Robbins. „Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration”. *The Humanistic Psychologist* 42 (2014).

Frewen, Paul, Elspeth Evans, Nicholas Maraj, David J.A. Dozois, Kate Partridge. „Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking”. *Cognitive Therapy and Research* 32 (2008).

Holas, Paweł. „Mindfulness – ostatni krzyk mody w sferze rozwoju osobistego. O co w nim chodzi?”. *Newsweek*, 1 stycznia 2019. <https://www.newsweek.pl/wiedza/psychologia/mindfulness-jak-byc-obecnym-tu-i-teraz/4cbh5kn>.

Janda, Izabella. „Zagubiony w bezosobowym świecie rzeczy? Człowiek Emmanuela Mouniera i Karla Jaspersa”. W: *Karl Jaspers: Filozof – świadek czasu*, red. Czesława Piecuch. Kraków: Universitas, 2016.

Jaspers, Karl. „Filozofia. Wprowadzenie do filozofii”. Tłum. Dawid Kolasa, Mirosław Żelazny. *Filo-Sofija* 1, 9 (2010).

Jaspers, Karl. *Philosophy*. T. 1. Tłum. E.B. Ashton. Chicago: The University of Chicago Press, 1969.

Jaspers, Karl. *Philosophy*. T. 2. Tłum. E.B. Ashton. Chicago: The University of Chicago Press, 1970.

Kabat-Zinn, John. *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell, 1990.

²⁸ A.J. Felder, H.M. Aten, J.A. Neudeck, J. Shiomi-Chen, B.D. Robbins, *Mindfulness at the heart of existential-phenomenology...*, dz. cyt., s. 21.

Kolasa, Dawid. „Rola poznania naukowego w filozofii Karla Jaspersa”. *Analiza i Egzystencja* 18 (2012).

McGill, Julianne, Francesca Adler-Baeder, Priscilla Rodriguez. „Mindfully in Love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction”. *Journal of Human Sciences and Extension* 4, 1 (2016).

Miturska, Ewa. „Uważność w terapii małżeńskiej”. *Mindfully.pl*, 16 czerwca 2020. <https://www.czasopismomindfulness.pl/artykul/uwaznosc-w-relacji-partnerskiej>.

Sartre, Jean-Paul. *Byt i nicość. Zarys ontologii fenomenologicznej*. Tłum. Jan Kiełbasa. Kraków: Wydawnictwo „Zielona Sowa”, 2007.

Suszek, Hubert, Krzysztof Krawczyk, Emilia Wegner. „Trening mindfulness”. W: *Psychoterapia. Pogranicza*, red. Lidia Grzebiak, Hubert Suszek. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury „Eneteia”, 2012.

Wilkinson-Tough, Megan, Laura Bocci, Kirsty Thorne, Jane Herlihy. „Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: a case series”. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 17, 3 (2010).

Data wpłynięcia: 3 maja 2020 r. Data zatwierdzenia do druku: 31 lipca 2020 r.



**MINDFULNESS AS AN EXISTENTIAL CATEGORY.
THE IDEA AND PRACTICE OF MINDFULNESS IN THE CONTEXT
OF SELECTED IDEAS OF THE PHILOSOPHY OF EXISTENCE**

The aim of this article is to redefine the concept of mindfulness in the context of the philosophy of existence. The discussion starts with recognising the importance of awareness in both concepts and similarity in their intuitive attempts at defining it. Both mindfulness experts and representatives of the philosophy of existence put emphasis on experiencing things directly, being attentive and aware, which they use as a basis for theories of relationships recognised as essential in seeking to define who a person is. The author tries to find a new context for the concept of mindfulness in the tripartite division of human relationships adopted by the philosophers of existence: relationships towards objects, towards other subjects, and towards oneself. It is used to analyse three approaches to mindfulness: being aware of one's environment, other subjects, and oneself. Consequently, the author seeks not only to redefine and update the classical concepts of the philosophy of existence, but also to analyse the theory of mindfulness in a different philosophical context, and perhaps suggest new ways of interpretation in this area.

SŁOWA KLUCZOWE: uważność, świadomość, fenomenologia, komunikacja, filozofia egzystencji

KEY WORDS: mindfulness, awareness, phenomenology, communication, philosophy of existence