



## “Rewolucja uważności”: stechnicyzowane dusze i ekstrakcja siły roboczej

“The Mindful Revolution”: Technicized Souls and Extraction of Labor Power

**Abstract:** The article is an attempt at a philosophical analysis of the phenomenon of the “mindful revolution” using Max Horkheimer’s concept of instrumentalization of reason and Michel Foucault’s notion of biopolitics, as well as findings of Ronald Purser. Particular attention is paid to the relationship between the discourse of mindfulness and Buddhism and neuroscience. According to the thesis of the article, mindfulness is recognized as a technology of power for capturing the affects resulting from functioning within the neoliberal economy and producing a form of subjectivity that captures its emotionality in accordance with the principles of economic rationality.

**Keywords:** mindfulness, neoliberalism, biopolitics, Horkheimer, Foucault

Jeden z najbardziej rozpoznawalnych wątków myśli Blaise’a Pascala dotyczy pytania: czy nie warto uwierzyć, skoro ryzykujemy jedynie skończonym, ziemskim życiem, a wygrać możemy nieskończone radości zbawienia? Mniej znana jest natomiast refleksja, która następuje po sformułowaniu słynnego zakładu. Filozof zauważa, że nawet jeżeli na poziomie czysto intelektualnym uzna się istnienie siły wyższej, to taki stan ducha nie będzie jeszcze wiarą. W terminologii autora *Mysli* w takim przypadku teizm byłby jedynie “prawdą rozumu”, ale nie “prawdą serca”. Jako odpowiedź rozwinięty zostaje następujący wywód, zaadresowany do dotychczasowego ateusza:

Chcesz iść ku wierze, a nie znasz drogi; chcesz się uleczyć z niedowiarstwa i żądasz leku po temu; dowiaduj się u tych, którzy byli spętani jak ty, a którzy teraz zakładają się o wszystko, co mają; to ludzie znający drogę, którą chciałbyś iść; i wyleczeni z choroby, z której ty chciałbyś się uleczyć. Naśladuj sposób, od którego oni zaczęli; to znaczy czyniąc wszystko tak, jak gdyby wierzyli, biorąc wodę święconą, słuchając mszy etc. W naturalnej drodze doprowadzi cię to do wiary i ogłupi cię<sup>1</sup>.

1. Blaise Pascal, *Mysli*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński (Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX, 1972), 198.

Mówiąc wprost, chodzi o mechaniczne uczestnictwo w ceremoniale. Za pomocą początkowo czysto zewnętrznej praktyki dojdzie jednak do wewnętrznej przemiany: w modlącym zrodzi się prawdziwa wiara. Pascal, wielki krytyk Kartezjańskiego racjonalizmu, nie uważał, aby cena, jaką przyjdzie zapłacić za tak zdobytą wiarę – jak sam pisał: oglupienie – była szczególnie wysoka<sup>2</sup>.

W filozofii nowożytnej obok tradycyjnego, obecnego jeszcze w kartezjanizmie, wyobrażenia człowieka jako duszy – autonomicznego podmiotu wiedzy i wolności – pojawia się antropologia maszynowości, ujmująca swój przedmiot jako kompozycję części i przekładni, spowolnień i przyspieszeń. Obok przytoczonej powyżej uwagi Pascala przywołać można również wizję człowieka w filozofii Spinozy (w szczególności w odczytaniu Gilles’a Deleuza’a), a także pisma XVIII-wiecznego lekarza i filozofa, Juliena Offraya de La Mettrie’ego: *Człowiek maszyna* oraz *Człowiek roślina*. Poprzez biotechnologiczną metaforę “hodowli człowieka wyższego” Fryderyka Nietzschego, antropologia maszynowości zdaje się dochodzić do kulminacji w zaproponowanej przez Michela Foucaulta koncepcji produkcji podmiotu ujmującej życie wewnętrzne jako efekt działania instytucji dyscyplinarnych.

Powyżej naszkicowane przemiany sposobów myślenia antropologicznego nie były kwestią przypadku. Zapewniony przez rozwój mechaniki rozkwit technologicznego zawłaszczania przyrody, a także wczesne etapy formowania się nowożytnych instytucji państwowych doprowadziły do mechanizacji świata przeżywanego zachodnich społeczeństw. Wraz z rozwojem nowoczesnego społeczeństwa, wraz z ujęciem pracy w karby reżymu fabrycznego bądź biurowego, proces ten przybierał na sile. Obrazem współczesnego człowieczeństwa okazuje się zatem pacjent objęty opieką paliatywną: nie ciało bez organów, ale organy płynnie przechodzące w maszynierię. Maszyna nie jest już wyłącznie instrumentem, dziełem sztuki (jak XVIII-wieczne automaty) albo formą przejawia się kapitału – stała się środowiskiem życia.

W tak zarysowanym kontekście teoretycznym wyłania się problem praktyki uważności (ang. *mindfulness*) jako neoliberalnej praktyki siebie i technologii władzy: techniki siebie, która jednocześnie jest technologią władzy. Zagadnienie to nie pojawia się tu akcydentalnie; jego analiza pozwoli “złapać na gorącym uczynku” postępujące umaszynowanie życia społecznego, uchwycić formy, w jakich się ono realizuje oraz siły, jakim służy. Być może pozwoli ona również zadać pytania o ograniczenia antropologii maszynowości. Zjawiska w rodzaju *mindfulness* pozwalają zauważyć, że emancypacyjne nadzieje, jakie z figurą cyborga łączyli tacy autorzy jak Donna Haraway bądź związani z nurtem transhumanizmu

---

2. Na wyobrażoną uwagę dotychczasowego ateisty, że obawia się on właśnie oglupienia, autor *Myśli* odpowiada: “Czemu? co masz do stracenia?”. Pascal, *Myśli*, 199.

Hans Moravec oraz Max More, są w takim stopniu płonne, w jakim złączenie ludzkiego organizmu i maszyny odbywa się pod dyktando kapitalistycznego systemu produkcji.

Jon Kabat-Zinn, czołowa postać ruchu *mindfulness*, definiuje uważność w następujących terminach: “Oznacza szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”<sup>3</sup>. Należy zatem w skupieniu przeżywać bieżący moment, zapomnieć o zmartwieniach związanych z przeszłością i przyszłością. Praktyk uważności powinien wystrzegać się oceniania, pozwolić, aby zjawiska psychiczne, zarówno przyjemne, jak i przykre, po prostu wydarzały się na scenie świadomości. Punktem wyjścia “rewolucji uważności”<sup>4</sup>, jak nazwać można modę na *mindfulness*, była opracowana przez Kabat-Zinna, zainspirowana buddyzmem, technika psychoterapeutyczna MSBR (Mindfulness-Based Stress Reduction). W swoim popularnym wydaniu dyskurs *mindfulness* wydaje się jednak przynależać do heteronomicznej przestrzeni zlokalizowanej na styku duchowości, samopomocy, medycyny, zarządzania oraz coachingu.

Celem poniższych rozważań będzie próba filozoficznej analizy zjawiska *mindfulness* na podstawie pojęć biopolityki Michela Foucaulta oraz instrumentalizacji rozumu Maxa Horkheimera. Myślicieli tych zdaje się w pierwszym rzędzie łączyć materialistyczny transcendentalizm: przekonanie, że konieczne warunki możliwości dyskursu określane są przez praktykę społeczną<sup>5</sup>. Jeżeli jednak Foucault skupia się w głównej mierze na politycznym wymiarze życia zbiorowego, Horkheimera interesuje jego aspekt kulturowy. Dominantę rozważań autora *Nadzorować i karać* stanowiła problematyka politycznej produkcji podmiotu, czyli wytwarzania ludzkiego wnętrza jako bytu podległego władzy. Takie rozumienie podmiotowości stanowiło ontologiczny fundament badań filozofa poświęconych

---

3. Jon Kabat-Zinn, *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*, przeł. Henryk Smagacz (Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2014), 69.

4. Zwrot “mindful revolution” zaczerpnięty został z artykułu Kate Pickart dla czasopisma *Time* z 2014 roku, w którym przeczytać można: “Możliwość skupienia się na kilka minut na pojedynczej rodzinie [aluzja do jednego z podstawowych *mindfulnessowych* ćwiczeń uwagi – przyp. T.J.] nie jest głupia, jeżeli umiejętności, jakich wymaga, mają kluczowe znaczenie dla przetrwania i odniesienia sukcesu w XXI wieku”, przeł. Tomasz Jatwa. Kate Pickart, “The Mindful Revolution”, *Time*, 1/2014, <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/> (23.03.2020).

5. W sporządzonym pod koniec życia wywiadzie przeprowadzonym przez Gerarda Rauleta autor *Nadzorować i karać* wyznawał, że żałuje, że nie zapoznał się wcześniej z pismami pierwszego pokolenia Szkoły Frankfurckiej i że pomogłoby mu to zaoszczędzić wielu trudności. Zob. Michel Foucault, “Strukturalizm i poststrukturalizm”, w: *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, przeł. Damian Leszczyński, Lotar Rasiński (Warszawa–Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2000), 302. Na temat porównania metodologii filozoficznych Foucaulta i frankfurtczyków zob. Halina Walentowicz, “O dwóch projektach ‘czesania historii pod włos’: Michel Foucault a Szkoła Frankfurcka”, *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria* nr 89, 1/2014, 195–213.

instytucjom dyscyplinarnym: więzieniu, klinice medycznej czy szpitalowi psychiatrycznemu. W kontekście rozważań nad uważnością szczególnie użyteczne okaże się natomiast wprowadzone przez Foucault pojęcie biopolityki; oznacza ono właściwy dla neoliberalnej mutacji kapitalizmu sposób sprawowania władzy, w ramach którego realizuje się ona poprzez określone techniki siebie, czyli działania, które podporządkowani dokonują na własnym wnętrzu<sup>6</sup>. W żargonie neoliberalnej ekonomii mówi się w tym kontekście o kapitale ludzkim, czyli wszystkich tych cechach jednostki, które stanowią jej źródła dochodu w postaci płacy, a zatem: wrodzone talenty, energia organizmu, wykształcenie, kompetencje społeczne, kulturowe oraz zawodowe itd.

Zgodnie natomiast z diagnozą stawianą przez frankfurczykca, rozwój społeczeństwa opartego na kapitalistycznych formach własności doprowadził do powstania formy myślenia, którą autor określa jako racjonalność zinstrumentalizowaną. W jej ramach przedmiotem namysłu stać się może jedynie użyteczność środka względem celu, ale już nie zasadność samego celu. Filozof pisał o niej: "Jeśli w ogóle zajmuje się celami, to przyjmuje za pewnik, że one także są rozumne w sensie subiektywnym, to znaczy, że służą samozachowawczym interesom podmiotu – czy to indywiduum, czy wspólnoty, której trwanie warunkuje przetrwanie indywiduum"<sup>7</sup>. W proponowanej przez Horkheimera perspektywie racjonalność zinstrumentalizowana stanowi matrycę większości zachowań w społeczeństwie kapitalistycznym, w tym nie tylko praktyk bezpośrednio przynależących do sfery ekonomii, lecz także z zakresu szeroko rozumianej kultury, życia politycznego oraz tworzenia wiedzy.

Jak sugeruje Ronald E. Purser, autor książki *McMindfulness*, uważność metaforycznie określić można jako nową duchowość kapitalizmu<sup>8</sup>. Purser nie tylko poddał krytyce jej związki z buddyzmem i neuronauką, lecz także postawił tezę, że służy ona dostosowaniu życia wewnętrznego do funkcjonowania w ramach neoliberalnej gospodarki. Sens krytyki uważności ujął on w następujących słowach:

Rynkowy sukces uważności sprawia, że wydaje się ona uwodzicielsko nieszkodliwa. Poza tym, wydaje się ona pomagać, więc dlaczego szukać dziury w całym? Czyż odrobina

---

6. Neoliberalną biopolitykę od właściwych klasycyzmowi społeczeństwu mieszczańskiemu praktyk dyscyplinarnych różni więc to, że o ile te ostatnie zakładają poddanie podporządkowanego zewnętrznej kontroli (figura panoptikonu), o tyle ta pierwsza czyni sam podmiot źródłem ujarznienia. Syntetyczną analizę centralnego dla jego badań filozoficznych problemu związków władzy politycznej i formacji podmiotu Foucault przedstawił w: Michel Foucault, "Podmiot i władza", *Lewa noga*, 10/1998, 174–192.

7. Max Horkheimer, *Krytyka rozumu instrumentalnego*, przeł. Halina Walentowicz (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2007), 37.

8. Roland E. Purser, *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality* (London: Repeater Books, 2019), 13.

uważności nie jest lepsza od jej braku? Co złego w tym, że pracownik posłucha w aplikacji trzyminutowego ćwiczenia oddechowego przed stresującym spotkaniem? Patrząc powierzchownie, niewiele, ale powinniśmy także pomyśleć o kosztach. Jeżeli uważność jedynie pomaga wytrwać w toksycznych warunkach, które są przyczynami stresu, to być może powinniśmy mierzyć nieco dalej. Dlaczego mielibyśmy pozwalać na reżymową uzurpację uważności dla nikczemnych, korporacyjnych celów? Czy powinniśmy celebrować fakt, że tego rodzaju wypaczenie pomaga ludziom “samowyzyskiwać” się<sup>9</sup>?

Na rynku księgarskim dostępne są zarówno publikacje pozwalające opanować samą sztukę skupiania uwagi<sup>10</sup>, jak i takie, które odnoszą ją do poszczególnych dziedzin życia: praktyk managerskich<sup>11</sup>, diety<sup>12</sup>, wychowania dzieci<sup>13</sup>, biegania<sup>14</sup>, edukacji<sup>15</sup>, opieki nad zwierzętami domowymi<sup>16</sup>, a nawet wojskowości<sup>17</sup>. Jako zjawisko kulturowe *mindfulness* obejmuje również organizację spotkań, warsztatów oraz seminariów, a także produkcję gadżetów, takich jak ubrania, nagrania ze wskazówkami do medytacji oraz projektowane na telefony komórkowe aplikacje, które za pomocą powiadomień przypominają o potrzebie głębokiego wniknięcia we własne wnętrze. Odbiorca wypowiedzi sformułowanych w ramach dyskursu uważności może odnieść wrażenie, że ćwiczenie uwagi stanowi niemalże urzeczywistnienie odwiecznych marzeń o panaceum – medytacja zachwalana jest jako środek poprawy funkcjonowania w dowolnej strefie życia. Wrażenie to uzasadniają

---

9. Purser, *McMindfulness*, przeł. T. J., 15.

10. Zob. Mark Williams, Danny Penman, *Mindfulness. Trening uważności*, przeł. Katarzyna Zimnoch (Warszawa: Samo Sedno, 2014); Bob Stahl, Elisha Goldstein, *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, przeł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz (Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015).

11. Zob. Janice Marturano, *Prowadź siebie i innych. Mindfulness dla liderów*, przeł. Agnieszka Kowalska (Warszawa: Wydawnictwo Amber, 2016).

12. Zob. Jan Chozen Bays, *Uważność w jedzeniu*, przeł. Agnieszka Kowalska (Warszawa: Wydawnictwo Amber, 2015).

13. Zob. Susan Kaiser Greenland, *Dziecko wolne od stresu. Jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście*, przeł. Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz (Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2012); Susan Stiffelman, *Uważne rodzicielstwo. Wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka*, przeł. Katarzyna Babicz (Łódź: Galaktyka, 2014).

14. Zob. Mackenzie L. Havey, *Mindfulness w bieganiu. Jak dzięki bieganiu poprawić swoją sprawność oraz stać się szczęśliwym i spełnionym*, przeł. Iwona Kozłowiec (Wrocław: Esteri, 2019).

15. Zob. Craig Hassed, Richard Chambers, *Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie*, przeł. Agata Redlicka, Oskar Kaczmarek (Warszawa: Studio Blok, 2018).

16. Zob. Lori Stephens, *The Mindful Dog Owner. What Your Dog Is Teaching You about Living Enlightenment* (Seattle, WA: Verbatim Publishing, 2012).

17. Zob. Elizabeth A. Stanley, Amishi P. Jha, “Mind Fitness: Improving Operational Effectiveness and Building Warrior Resilience, *army.mil*, 10/2013, [https://www.army.mil/article/29549/mind\\_fitness\\_improving\\_operational\\_effectiveness\\_and\\_building\\_warrior\\_resilience](https://www.army.mil/article/29549/mind_fitness_improving_operational_effectiveness_and_building_warrior_resilience) (23.03.2020).

daleko idące diagnozy jak na przykład: “Wszyscy cierpimy na jakiegoś rodzaju A.D.D. [*attention-deficit disorder*, czyli zaburzenie, do którego objawów należy nieumiejętność skupienia uwagi; podtyp ADHD – przyp. T.J.]”<sup>18</sup> oraz szumne deklaracje w rodzaju: “Praktykuj [uwaga – przyp. T.J.] tak, jakby zależało od tego twoje życie, ponieważ pod wieloma względami tak właśnie jest”<sup>19</sup>.

Janice Marturano, autorka podręcznika z dziedziny zarządzania *Prowadź siebie i innych. Mindfulness dla liderów*, opisuje uważnych managerów, stroniąc przy tym od eufemizmów: “Jako lider, zyskasz szansę wywierania wpływu w najbardziej innowacyjny i autentyczny sposób, jeśli uświadomisz sobie, kim jesteś, a następnie zobaczysz jasny obraz tego, co cię otacza. A gdy to się stanie, gdy będziesz umiał dynamicznie zmieniać swoje relacje ze światem, twoje możliwości pozytywnego wpływu nieograniczenie [sic! – T.J.] wzrosną. Będziesz mógł przenosić góry”<sup>20</sup>. L.D. Ness natomiast wydaje się wiązać z reinterpretacją buddyzmu na Zachodnią modłę nadzieje zbudowania politycznej utopii: “Prawdziwą zaletą takiego podejścia jest to, że im głębiej wkraczamy na tę ścieżkę, tym bardziej wyzwalamy się od konsumpcjonizmu i jego katastrofalnych skutków aż do ostatecznego zwycięstwa”<sup>21</sup>, w czym bynajmniej nie jest odosobniona. W *mindfulnessowym* dyskursie zawarta jest przewrotna obietnica emancypacji. Ćwiczenie w koncentracji na oddechu, płynących z ciała wrażeniach albo bieżącej chwili ma rzekomo pozwolić osiągnąć “czystą” lub “pełną” świadomość, która jako niezależna od zewnętrznych czynników byłaby wolna, a przez to spontanicznie skłonna do moralnych zachowań. W perspektywie tej zmiana świata oznacza przemianę indywidualnych postaw.

Zauważyć należy, że jakkolwiek w przypadku *mindfulness* oraz innych pop-psychologicznych produktów mamy do czynienia ze skrajnie utowarowioną formą psychoterapii, to w mocy pozostaje teza, że przygotowanie do formowania życia wewnętrznego zgodnie z zasadami kapitalistycznej produktywności odbywa się już na poziomie systemu opieki zdrowotnej oraz dyskursu psychologicznego jako takiego. Jak zauważył Nikolas Rose w studium poświęconym biopolitycznej analizie psychologii, rozwój XX-wiecznej wiedzy psychologicznej ściśle związany był z próbą rozwiązania następującego problemu: jak dostosować wnętrze pracownika do wymagań stawianych przed nim w miejscu pracy. Problem ten dotyczy przejścia od dyscyplinarnego modelu zarządzania, właściwego XIX-wiecznej fabryce,

---

18. Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness* (New York: Hachette Books, 2005), 160.

19. Wiliams, Penman, *Mindfulness. Trening uważności...*, 196.

20. Marturano, *Prowadź siebie i innych...*, 70.

21. L.D. Ness, “Rozświetlanie mroku – buddyzm na Zachodzie”, w: *Uważność na targowisku. Globalny rynek i masowa konsumpcja a świadome życie*, red. Allan Hunt Badiner, przeł. Jerzy Paweł Listwan (Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santoski & Co, 2004), 58.

do neoliberalnego kierowania pracownikiem, dla którego praca przedstawia się nie jako przestrzeń wyzysku, ale psychologicznie atrakcyjna aktywność, związana z ruchem samorozwoju. W tym kontekście stawiane były pytania o naturę świadomie przeżywanego motywacji oraz ekonomię potrzeb<sup>22</sup>. Powyższy aspekt dyskursu psychologicznego wyraźnie zyskał na znaczeniu wraz z wejściem kapitalizmu w fazę neoliberalną oraz rozwojem nowych nurtów w myśleniu psychologicznym. Przytoczmy odnośny fragment rozważań Rose'a:

Wraz ze zbliżeniem samorozwoju pracownika z postęпами firmy w walce konkurencyjnej, nowa psychotechnologia pracy zostaje zestrojona z nową psychotechnologią subiektywności. Nie wymagano już więcej od pracy, aby zaspokajała potrzeby, które sama jednocześnie udaremniała i zaostrzała. [...] Sprzeczność między zarządzaniem przystosowaniem do pracy a walką o wynagrodzenie za nią została przekroczona, kiedy uznaliśmy, że ciężka praca przyczynia się do psychologicznych nagród, a psychologiczne nagrody przyczyniają się do ciężkiej pracy. Rządzenie pracą przechodzi teraz przez pragnienia każdego i każdej z nas<sup>23</sup>.

W kontekście tym praktyka uważności może zostać pojęta jako interwencja mająca na celu restytucję związku między psychologiczną nagrodą a ciężką pracą, o którym pisał Rose, w przypadku, w którym więź łącząca oba zjawiska zostaje zerwana lub nadwyrężona.

W podręcznikach nieoceniającej uwagi w rolach naczelnych autorytetów obsadzone zostają neuronauka oraz buddyzm. Ćwiczenia oddechu oraz scenariusze medytacji zostają zaprezentowane jako zaczerpnięte ze starożytnej tradycji, ale jednocześnie o skuteczności ich stosowania świadczyć miałyby rygorystyczne badania naukowe. Jednakże uważnościowy dyskurs potrafi połączyć wiarę i wiedzę jedynie w takim stopniu, w jakim obie sprowadza do retorycznego instrumentarium.

Według Pursera różnica między tradycyjną buddyjską medytacją a zastosowaniem tej praktyki w ramach ruchu *mindfulness* polegałaby na zmianie stosunku do świadomości jednostkowej<sup>24</sup>. O ile w pierwszym wypadku medytacja ma na celu wyzwolenie z okowów iluzji indywidualnego istnienia, o tyle w drugim okazuje się narzędziem reprodukcji mieszczańskiego indywiduum. Zgodnie z założeniami biopolitycznego konstruowania życia wewnętrznego, celem *mindfulness* okazuje się Ja: czy to jako podmiot wyzwolony od stresu, a zatem odpowiedzialnie zarządzający emocjami, czy jako wytrwały, zmotywowany i produktywny pracownik. Dla rozumności zredukowanej do narzędziowej logiki celem może

---

22. Zob. Nikolas Rose, *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self* (New York, London: Free Association Books, 1999), 55–60.

23. Rose, *Governing the Soul*, 119, przeł. T.J.

24. Purser, *McMindfulness...*, 7.

pozostać jedynie utylitarne pojęte samozachowanie – w uważnościowym dyskursie przedstawiane jako kariera.

W *McMindfulness* przywołana zostaje opinia krytycznego wobec analizowanego zjawiska mnicha buddyjskiego, Bhikku Bodhi: “Pozbawione ostrza krytyki społecznej, buddyjskie praktyki łatwo mogą zostać użyte do uzasadnienia i utrzymania status quo, wzmacniając tym samym konsumpcyjny kapitalizm”<sup>25</sup>. *Mindfulness* okazuje się zatem odległy również od takich sposobów czerpania ze wschodniej duchowości, jakie charakteryzowały kontrkulturę lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Dla długowłosych hipisów buddyjskie odrzucenie ontologicznego prymatu *principium individuationis* stanowiło próbę wyjścia poza ograniczenia pozornego indywidualizmu mieszczańskiego społeczeństwa. Buddyzm w uważnościowym wydaniu okazuje się natomiast przedłużeniem takiego właśnie indywidualizmu.

Każde ćwiczenie uwagi, każda medytacja i każdy scenariusz refleksji zawarty w *mindfulnessowych* podręcznikach ma formę wypunktowanej listy prostych do powtórzenia czynności. Symplifikacja życia duchowego oraz formalizacja intelektu, na jakich zasadzają się tego rodzaju listy, wydają się należeć do definicyjnych cech instrumentalizacji rozumu w sensie Horkheimera. Praktyka uważności oznacza takie odniesienie do własnego wnętrza, które ujmuje je jak działający na podstawie prostych skojarzeń mechanizm, wymagający od czasu do czasu, w celu skutecznego funkcjonowania, regulacji. *Mindfulnessowa* medytacja funkcjonuje według logiki takich czynności jak naoliwianie, ostrzenie bądź wymiana zużytych części.

“Rewolucja” zdaje się zatem czerpać ze wschodniej religii jedynie kilka technik ćwiczenia koncentracji, umieszcza je ona jednak poza oryginalnym kontekstem metafizycznym i etycznym. Zdolność do zobaczenia w medytacji buddyjskiej zaledwie narzędzia, a więc przedmiotu niezależnego od szerszego horyzontu duchowego, sama w sobie jest świadectwem instrumentalizacji rozumu. Co więcej, według uważnościowych guru wartość medytacji miałyby leżeć w sposobie, w jakim pomaga ona w funkcjonowaniu na neoliberalnym rynku pracownika, natomiast pytanie o wartość samego tego rynku nie zostaje nigdy przez nich postawione. Dogmatyczny utylitaryzm, na którym wydaje się spoczywać pozytywna samoocena nauczycieli uważności, zdaje się również stanowić podręcznikowy przykład krytykowanej przez Horkheimera formy myślenia.

Z porównywalnie zwulgaryzowaną formą utylitaryzmu możemy się spotkać w zjawisku lustrzanie podobnym do praktyki uważności, mianowicie w psychologii pozytywnej. Ten zapoczątkowany przez Martina Seligmmana nurt w myśleniu psychologicznym stawia sobie za cel wyuczenie jednostek zdolności osiągania szczęścia rozumianego jako przedmiot poddający się kwantyfikacji, a także racjo-

---

25. Purser, *McMindfulness...*, 11.



nalnemu zarządzaniu. Jak pokazuje posługujący się foucaultowską metodologią Sam Binkley, również w tym przypadku mamy do czynienia z próbą prywatyzacji afektów oraz biopolitycznego wytwarzania życia wewnętrznego zgodnie z zasadami neoliberalnej efektywności. Zgodnie z postawioną przez Binkleya diagnozą, w ramach dyskursu psychologii pozytywnej dochodzi do przejścia od rozumienia szczęścia jako powiązanego z wzajemnymi relacjami grupowymi, poczuciem uznania i wspólnie podzielanej tożsamości do ujęcia go jako indywidualnego przeżycia, powiązanego z podejmowaniem ryzyka i odnoszeniem sukcesów<sup>26</sup>. W tej perspektywie relacje z innymi zostają sprowadzone do roli surowca, z którego czerpiemy motywację do dalszej pracy, natomiast szczęście okazuje się nagrodą czekającą na tych, którzy skutecznie przekształcą swoje nawyki, podporządkowując je tej samej logice, która określa prowadzenie przedsiębiorstwa<sup>27</sup>. Podobnie skrajnie indywidualistycznym charakterem odznacza się rozumienie rozwoju duchowego w podręcznikach *mindfulness*, w których to praktyki medytacyjne i praca nad własnym wnętrzem zostają sprowadzone do roli surowca.

W ramach uważnościowego dyskursu nawiązania do buddyzmu pozostają utrzymywane w nieustannym szachu: z jednej strony służą przywołaniu autorytetu starożytnej tradycji religijnej, z drugiej natomiast są kontrowane zapewnieniami o naukowym charakterze prezentowanych wywodów. Marturano proponuje wersję medytacji przeznaczoną dla odczarowanego świata ekonomicznej wydajności: "Uważność nie sprowadza się do redukcji stresu czy głębokiego oddychania. Nie jest religią. Jest metodologią kształtującą zdolność umysłu, której ćwiczeniu zwykle poświęcamy niewiele uwagi lub nie poświęcamy jej wcale"<sup>28</sup>. Scjentyzm zazwyczaj definiowany jest jako pogląd epistemologiczny, zgodnie z którym metodologia naukowa stanowi wzorzec zasadnego poznania. W odniesieniu do analizy takich zjawisk, jak uważność, trafniej jest jednak mówić o scjentyzmie rozumianym jako strategia retoryczna polegająca na nadaniu, uprzednio przyjętym poglądom, pozoru naukowego uzasadnienia. Tak rozumiany scjentyzm zakłada uproszczenie samej nauki, a jednocześnie dogmatycznie odrzuca wszystko to, co nie wpasowuje się w owe symplifikacje<sup>29</sup>.

---

26. Zob. Sam Binkley, *Happiness as Enterprise. An Essay on Neoliberal Life* (New York: State University of New York Press, 2014), 105

27. Binkley, *Happiness as Enterprise...*, 102.

28. Marturano, *Prowadź siebie i innych...*, 11–12. Nawiasem mówiąc, zwraca uwagę cyrkularna logika tej wypowiedzi. Uważność może zostać przedstawiona jako cudowne panaceum, ponieważ źródłem wszelkich problemów, w tym braku uwagi, jest brak uwagi.

29. Takie rozumienie scjentyzmu zainspirowanej jest krytyką filozoficznego scjentyzmu przedstawioną przez Marka Siemka. Marek J. Siemek, "'Nauka' i 'naukowość' jako ideologiczne kategorie myślenia filozoficznego", w: *Racjonalność, nauka, społeczeństwo*, red. Helena Kozakiewicz, Edmund Mokrzycki, Marek J. Siemek (Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1989), 13–29.

Dyskurs neoliberalny zdaje się ochoczo korzystać ze scjentystycznej retoryki. Zalecane w jego ramach rozwiązania gospodarcze nie są przedstawiane jako polityczne interwencje, ale jako konieczne konsekwencje naukowego rozpoznania ekonomicznej racjonalności<sup>30</sup>. Nie dziwi zatem, że wyrosła na gruncie neoliberalizmu biopolityka przybiera pozory naukowości<sup>31</sup>. Praktyka uważności przedstawiana jest jako rezultat wiedzy psychologicznej i psychiatrycznej, natomiast rolę naczelnego potwierdzenia jej skuteczności odgrywają badania oparte na rezonansie magnetycznym. Jednakże w tekstach uważnościowych guru obrazy generowane przez urządzenia służące do tego typu badań przedstawiane są nie tyle jako przybliżone ilustracje sposobu funkcjonowania pewnych aspektów układu nerwowego, ile raczej jako obiektywne wglądy w istotę ludzkiej duszy; natomiast wyniki eksperymentu psychologicznego przeprowadzonego na dość wąskiej grupie badanych mogą zostać w dowolny sposób rozciągnięte na całą populację.

Ronald Purser odwołał się do metaanaliz, z których wynika, że badania, na jakie powołują się autorzy podręczników nieoceniającej uwagi, częstokroć opierają się na błędnej metodologii: brak w nich grup kontrolnych, przeważa zaś tendencja do wyciągania daleko idących wniosków ogólnych z bardzo ograniczonego zbioru jednostkowych danych<sup>32</sup>. Wydają się one również cechować symplistycznym rozumieniem związków między fizjologiczną aktywnością mózgu a przebiegiem procesów psychicznych poprzez nieuprawnioną abstrakcję od społeczno-kulturowego otoczenia tych ostatnich. Z innych metaanaliz przywoływanych przez Pursera wynika, że brak mocnych dowodów naukowych na istnienie prospołecznych długotrwałych efektów praktykowania medytacji<sup>33</sup>.

W tekstach zwolenników *mindfulness* próżno szukać odniesień do krytycznych studiów cytowanych przez Pursera. Tendencyjna maniera przywoływania badań naukowych świadczy, że w ramach uważnościowego dyskursu rewerencja

---

30. Por. Michel Foucault, *Narodziny biopolityki*, przeł. Michał Herer (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011), 243.

31. Z podobnego rodzaju scjentystyczną retoryką spotykamy się również w ramach analizowanej przez Sama Binkleya psychologii pozytywnej, zakładającej obiektywnie kwantyfikowalną naturę szczęścia. Binkley, *Happiness as Enterprise...*, 24.

32. Zob. Bassam Khoury, Tania Lecomte, Guillaume Fortin, Marjolaine Masse, Philip Therien, Vanessa Bouchard, Marie-Andrée Chapleau, Karine Paquin, Stefan G. Hofmann, "Mindfulness-based Therapy: A comprehensive Meta-analysis", *Clinical Psychology Review*, 33/2013, 763–771; Madhav Goyal, Sonal Singh, Erica M.S. Sibinga, Neda F. Gould, Anastasia Rowland-Seymour, Ritu Sharma, Zackary Berger, Dana Sleicher, David D. Maron, Hasan M. Shihab, Padmini D. Ranasinghe, Shauna Linn, Shonali Saha, Eric B. Bass, Jeniffer A. Haythornthwaite, "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis", *JAMA Internal Medicine*, nr 3, 2014, 357–368.

33. Ute Kreplin, Miguel Farias, Inti A. Brazil, "The Limited Prosocial Effects of Meditation: A Systematic Review and Meta-analysis", *Scientific Reports*, nr 8, 2018, 1–10.

dla wiedzy empirycznej sprowadza się do utylitarnie pojętej retoryki. Jak jednak wskazuje Max Horkheimer, instrumentalizacja rozumu zawarta jest już w scjentystycznej wykładni poznania. W opinii filozofa perspektywa, która redukuje wszelki poznawczy kontakt ze światem do nauki, a w szczególności do nauk ścisłych, stanowi epistemologiczny wstęp do praktyki, która w rzeczywistości widzi jedynie przestrzeń technologicznego zawłaszczenia.

Cechujące dyskurs *mindfulness* symplistyczne rozumienie relacji między mózgiem a psychiką ujawnia stojącą za nim uproszczoną teorię umysłu, zgodnie z którą ludzkie wnętrze stanowi zamknięty obieg, niepodległy zewnętrznym wpływom. Rozpatrując neoliberalne analizy pojęcia kapitału ludzkiego, Foucault pisał o odnoszeniu podmiotowości typu *homo economicus* do życia emocjonalnego, relacji dziecko-matka albo problemu przestępczości<sup>34</sup>. W ten sposób powstała iluzja indywidualnego podmiotu, którego psychiczny dobrostan jest niezależny od kontekstu społecznego, ekonomicznego i kulturowego. Uważnościowy dyskurs nie tylko opiera się na takim wyobrażeniu; jego funkcja społeczna polega na kultywowaniu go w świadomości praktykujących. Jednocześnie sam ten dyskurs, w dokładnej kontrze wobec powielanych przez siebie prymitywnych wyobrażeń na temat życia społecznego, stanowi intersubiektywną maszynę produkcji indywidualnego życia.

Szembrana synteza mistyki i nauki, za jaką opowiada się dyskurs uważności, znajduje wyjaśnienie w politycznej funkcji kształtowania podmiotu za pomocą propagowanej w jego ramach praktyki duchowej. Popularność *mindfulness* bierze się po części z tego, że dyskurs ten, choć oferuje fałszywe rozwiązania, odnosi się do rzeczywistych problemów. Nadmierny stres, lęk, depresja, chorobliwie zaniżona samoocena mogą zostać zakwalifikowane jako psychopatologie życia codziennego w neoliberalnej rzeczywistości ciągłej sprzedaży. W świetle rozważań Horkheimera uczucia te stanowią bunt naturalnych odruchów ludzkiego ciała, wywołany nadmiernym obciążeniem przez ekonomiczny wyzysk. Jak jednak zauważa filozof: "Swoistością naszej epoki jest manipulowanie ową rewoltą przez panujące siły samej cywilizacji, wykorzystanie jej jako środka uwiecznienia tych właśnie warunków, które ją spowodowały i przeciw którym jest skierowana"<sup>35</sup>.

To, co dla urodzonego w ostatniej dekadzie XIX stulecia myśliciela było jeszcze historyczną nowością, w dobie biopolitycznego zarządzania stanowi stosunkowo powszednią praktykę, której przejawem, obok szeroko rozumianego dyskursu samopomocowego, coachingu czy rozpowszechniających się w internecie nowych form mizoginii, jest właśnie *mindfulness*. Poprzez sprowadzenie zbuntowanych emocji do roli środka podtrzymującego warunki, które je wytworzyły, ujawniony

---

34. Zob. Foucault, *Narodziny biopolityki...*, 280.

35. Horkheimer, *Krytyka rozumu instrumentalnego...*, 110.

zostaje fałsz zawarty we wpisanej w strategię marketingową uważnościowych guru obietnicy emancypacji.

Horkheimer twierdził, że już klasyczny liberalizm stanowił przejaw instrumentalizacji kultury politycznej<sup>36</sup>. Foucault natomiast określa następstwo neoliberalizmu wobec wcześniejszych form myśli wolnościowej jako mutację, a więc taką zmianę, która nie jest zerwaniem, ale która zachowuje ciągłość. Zdaniem autora *Historii szaleństwa* doktryna neoliberalizmu wyróżnia się wprowadzaniem, obok tradycyjnych form kapitału, takich jak pieniądź, towar czy maszyna fabryczna, kapitału ludzkiego<sup>37</sup>. Praktyka gospodarcza tradycyjnego liberalizmu zakładała wielość prywatnie posiadanych, drobnych przedsiębiorstw. Chociaż w ramach neoliberalnie urządzonej gospodarki mało kto jest właścicielem takiego przedsiębiorstwa, każdy powinien postrzegać własne wnętrze jako przedsiębiorstwo. Jeżeli zgodnie z perspektywą Karola Marksa właściwy kapitalizmowi wyzysk oparty był na sprzedaży siły roboczej przez pracownika<sup>38</sup>, pojęcie kapitału ludzkiego czyni ekonomicznie racjonalne zarządzanie pokładami własnej siły roboczej osobistym obowiązkiem każdego indywiduum.

Specyfika neoliberalnego zarządzania leżałaby zdaniem Foucaulta w obsadzaniu populacji jako przedmiotu władzy, którym rządzi się za pomocą stecniczowanej socjalizacji: chodzi o to, żeby jednostki pozornie same sobą rządziły, dostosowując struktury życia wewnętrznego do ekonomicznej logiki konkurencji i akumulacji kapitału. Stąd pojawia się potrzeba sformułowania pojęcia biopolityki. Jeżeli superego wiktoriańskich pacjentów Freuda koncertowało się wokół nakazu seksualnej czystości, superego wytworzone na zamówienie biopolityki postuluje cnotę przedsiębiorczości, a więc troski o siebie rozumianego jako nośnik kapitału ludzkiego. W epoce wiktoriańskiej demonizacja seksualności szła w parze z dość powszechnym przyzwoleniem na prostytutkę. Dla współczesnego przedsiębiorczego menedżera samego siebie podobną funkcję pełnią afektywne technologie władzy tego rodzaju, co *mindfulness*. Pozwalają w kontrolowany sposób zawieść działanie nakazu superego, wpisując jednocześnie to doświadczenie w ramy panującego reżymu pragnieniowego.

Punktem wyjścia *mindfulness* była terapia: za cel stawiano redukcję stresu określanego jako problem o charakterze medycznym. Jednakże z punktu widzenia pojęcia kapitału ludzkiego każdy problem medyczny jest jednocześnie wyzwaniem ekonomicznym. Punktem dojścia praktyki uważności okazuje się zatem produkcja wydajnych pracowników, których wnętrze urządzone jest jak dobrze

---

36. Zob. Horkheimer, *Krytyka rozumu instrumentalnego...*, 138.

37. Zob. Foucault, *Narodziny biopolityki...*, 227.

38. Zob. Karol Marks, *Kapitał*, przeł. Henryk Gustaw Lauer i in., t. I (Warszawa: Książka i Wiedza, 1951), 188–211.

prosperujące przedsiębiorstwo. Należy zgodzić się z Purserem, kiedy określa on uważność jako narzędzie samowyzysku. Jest to taka forma duchowości, która sprowadza troskę o własne wnętrze do logiki inwestycji w naprawę i utrzymanie maszyn fabrycznych. Reklamowana przez *mindfulness* guru terapia miała ludzi zestresowanych, przygnębionych i zagubionych we współczesnym świecie zamienić w zmotywowanych pracowników. Zamiast pomagać osobom odczuwającym psychologiczne skutki nadmiernej eksploatacji, polega ona na takiej rekonfiguracji życia wewnętrznego, która ujawniałaby nowe pokłady siły roboczej.

Dyskurs uważności nie tylko zakłada podmiotowość jako wymagającą regulacji maszynę, lecz także sam stanowi aparaturę pozbawioną interfejsu; wyzuta z możliwości podmiotowej kontroli i służąca wyalienowanym siłom społecznym. Rozpoznanie to pozwala uchwycić zasadniczy sens kryjący się w pojęciu technologii władzy, ujęcia polityki jako systemu maszynowego. Funkcja maszyny leży w wytwarzaniu energii, a następnie przechwytywaniu jej, względnie w przechwytywaniu naturalnie wytworzonej energii. W tym sensie maszyna parowa nie różni się niczym od reaktora atomowego, a hipotetyczna sfera Dysona od fantastycznych kolektorów energii seksualnej projektowanych przez Wilhelma Reicha. Uważność jako technologia władzy polega na pochwyceniu zbuntowanych afektów, które określić można jako produkty uboczne neoliberalnej produkcji podmiotowości ekonomicznie wydajnej, a następnie wykorzystaniu jej do podtrzymania działania tego samego systemu, który je zrodził.

Mimo wszystkich różnic między myśleniem Francisca Bacona a Martina Heideggera, obu filozofów zdaje się łączyć przekonanie o technice jako przedłużeniu nauki: maszyna jest wiedzą obleczoną w ciało. W porównaniu z nazbyt jeszcze bliską teologicznemu wyobrażeniu duszy Kartezjańską koncepcją *cogito* Pascalska wizja maszynowego nawrócenia wydaje się paradoksalnie dużo bliższa odczarowanej, naukowej świadomości. Jak jednak pokazała analiza *mindfulness*, redukcja podmiotowości do surowca obrabianego przez publiczną technologię władzy albo prywatną technikę siebie oznacza zastąpienie rzeczywistej nauki scjentyistyczną retoryką.

Ogólny wniosek, jaki można z tego wyciągnąć, ma postać przekonania, że antropologia maszynowości, która stara się pojąć człowieka jako maszynę, zapożycza o antropologicznym wymiarze wszelkiej technicznej aparatury. Nie chodzi o humanistyczne stanowisko, że technologia to dzieło człowieka, bo w równym stopniu prawdą jest, że same technologie wytworzyły swojego twórcę, ale o to, że sposób działania danej technologii zależy od kontekstu społecznego, w jakim jest ona wykorzystywana. Czym innym jest medytacja rozumiana jako pewna technika siebie w kontekście historycznego Tybetu bądź Indii oraz w kontekście XXI-wiecznego neoliberalizmu. Jest tak z tego samego powodu, dla którego tylko

w społeczeństwie kapitalistycznym maszyna fabryczna może wystąpić jako forma przejawiania się kapitału w sensie ekonomicznym.

Antropologia maszynowości może być zatem rozumiana jako naturalny wyraz zreifikowanej rzeczywistości społecznej. Sama kategoria maszyny jest jednak zbyt prosta i abstrakcyjna, aby mogła stanowić klucz do zrozumienia społeczeństwa. W ramach antropologii maszynowości można opisywać człowieka wystawionego na mechanizację, można nawet analizować technologie sprawowania władzy nad nim, ale nie można zadać pytania o samo urzeczowienie, o historyczne czynniki, które doprowadziły do przyjęcia przez subiektywność postaci maszyny, a także o możliwości jej przekroczenia. Pytania te nie dotyczą bowiem stosunków maszynowych, ale relacji społecznych, te natomiast nie mogą zostać przedstawione w ramach takiego opisu maszyny (dowolnej maszyny, prostego narzędzia, jak i skomplikowanej technologii władzy), który posługiwałby się jedynie czysto mechanicznymi kategoriami. Kategorie te zdolne są bowiem mówić o nieuniknionych stratach energii albo wektorach jej przesyłania, jednakże cele, jakim funkcjonowanie aparatury służy, pozostają poza ich zasięgiem. *Mindfulness*, jako przejaw zastąpienia ludzkiej spontaniczności programowalnością maszyn, musiał podmienić rzeczywistą wiedzę scjentystyczną retoryką. Nauka – starając się adekwatnie opisać złożoność świata – wprowadza szereg zróżnicowanych kategorii (kwant, organizm, społeczeństwo – by wymienić tylko kilka z nich), które nie redukują się do pojęcia maszyny.

## Bibliografia

- Badiner, Allan Hunt, red. *Uważność na targowisku. Globalny rynek i masowa konsumpcja a świadome życie*, przeł. Jerzy Paweł Listwan. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, 2004.
- Foucault, Michel. *Narodziny biopolityki*, przeł. Michał Herer. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
- Foucault, Michel. "Podmiot i władza". *Lewą nogą* 10, 1998, 174–192.
- Horkheimer, Max. *Krytyka rozumu instrumentalnego*, przeł. Halina Walentowicz. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2007.
- Kabat-Zinn, Jon. *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*, przeł. Henryk Smagacz. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2014.
- Marturano, Janice. *Prowadź siebie i innych. Mindfulness dla liderów*, przeł. Agnieszka Kowalska. Warszawa: Wydawnictwo Amber, 2016.
- Purser, Ronald E. *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater Books, 2019.
- Siemek, Marek Jan. "'Nauka' i 'naukowość' jako ideologiczne kategorie myślenia filozoficznego". W: *Racjonalność, nauka, społeczeństwo*, red. Helena Kozakiewicz, Edmund Mokrzycki, Marek Jan Siemek. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1989.
- Williams, Mark, Danny Penman. *Mindfulness. Trening uważności*, przeł. Katarzyna Zimnoch. Warszawa: Samo Sedno, 2014.

