



Grzegorz BARTH*

O UWAŻNOŚCI – KILKA REFLEKSJI

Przyspieszenie społeczne, postępująca cyfryzacja i logika ekonomii uwagi przyczyniają się do powstawaniu chronicznego rozproszenia, które może być interpretowane jako współczesna forma ubóstwa duchowego. Towarzyszą temu zjawisku istotne konsekwencje psychologiczne, obejmujące przeciążenie bodźcami, zwiększoną labilność emocjonalną czy osłabienie zdolności do pogłębionego kontaktu z własnym doświadczeniem. Współczesne tempo życia, charakteryzujące się wysokim poziomem zaangażowania oraz wielozadaniowością, może prowadzić do obniżenia zdolności do świadomego kierowania uwagi. W tym kontekście zagadnienie uważności coraz częściej staje się przedmiotem badań z zakresu psychologii, neuronauk czy nauk o zdrowiu. W Wielkim Słowniku Języka Polskiego „uważność” zdefiniowana została jako „cecha kogoś, kto robi coś, będąc skupionym i dokładnie obserwując przedmiot czynności bądź towarzyszącą jej sytuację”¹. W świetle tej definicji uważność można rozumieć jako stan świadomej obecności, w którym jednostka pozostaje intensywnie skupiona na wykonywanej czynności oraz uważnie obserwuje jej przebieg, unikając rozproszenia. Odniesienie do skupienia (niem. *Sammlung*) wskazuje na proces „zebrania się w sobie”, czyli ukierunkowania i stabilizacji uwagi na jednym obszarze doświadczenia. Taki sposób funkcjonowania sprzyja pogłębionej autorefleksji oraz zwiększonej kontroli nad własnymi reakcjami. Uważność staje się tym samym ważnym czynnikiem integrującym osobę.

Celem niniejszego eseju jest uchwycenie zależności oraz związków znaczeniowych między współczesnymi badaniami z zakresu psychologii uważności (ang. *mindfulness*), intuicjami dotyczącymi umiejętności skupienia się obecnymi w refleksji edukacyjnej i ascetycznej Simone Weil, a także ustaleniami Johna F. Crosby’ego z obszaru filozofii osoby, odnoszącymi się do jej podmiotowości, takimi jak samoobecność czy „zbieranie się w sobie”. Uwzględnione zostaną również wybrane zagadnienia z zakresu filozofii osoby: *Sammlung* w myśli Maxa Schelera oraz integracja w ujęciu Karola Wojtyły. Jako wspólny mianownik tych rozważań przyjęto kategorię uważności. Choć wszystkie przywołane koncepcje wywodzą się z odmiennych tradycji intelektualnych, charakteryzują je różne metody badawcze i perspektywy teoretyczne, łączy je wspólne dążenie do uchwycenia w człowieku tego, co istotne, trwałe i wiążące. Uważność ujmowana osobowo, a więc jako wewnętrzna dyspozycja umożliwiająca prawdziwe poznanie, samoposia-

* Dr hab. Grzegorz Barth, prof. KUL – Katedra Chrystologii i Personalizmu Chrześcijańskiego, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, e-mail: grzegorz.barth@kul.pl, ORCID 0000-0002-2590-0182.

¹ Hasło „Uważność”, Wielki Słownik Języka Polskiego, <http://wsjp.pl/haslo/podglad/84391/uwaznosc>.

danie, spotkanie z wartościami oraz integrację wnętrza, może stanowić pomost między nauką, edukacją i duchowością. Przyjrzyjmy się kilku ujęciom tego zagadnienia.

UWAŻNOŚĆ W ŚWIECIE BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH

Współczesne badania psychologiczne ukazują uważność jako realny czynnik wzmacniający autonomię, relacyjność i kompetencję osoby. W świetle teorii autodeterminacji (SDT – self-determination theory) uważność rozumiana jako receptywna świadomość i uwaga skierowana na doświadczenie chwili obecnej stanowi kluczowy czynnik psychologiczny, wspierający wymienione wyżej wymiary funkcjonowania osoby².

W sferze a u t o n o m i i odnosi się ona do potrzeby doświadczania własnych zachowań jako dobrowolnych i zgodnych z własnym „ja”. Jako ważny czynnik wewnątrzosobowy wspierający autonomię uważność ułatwia dostęp do własnych uczuć i myśli, jak również daje lepsze rozpoznanie warunków zewnętrznych, a tym samym sprzyja wyborom i zachowaniom zgodnym z sobą. Badania wskazują, że w porównaniu z warunkami kontroli trening uważności wiąże się z bardziej autonomiczną regulacją aktywności fizycznej i ćwiczeń, a osoby praktykujące uważność wykazują większy wzrost w autonomicznym funkcjonowaniu, szczególnie w zakresie podejmowania decyzji i działania w zgodzie z własnymi wartościami. Ponadto uczestnicy, którzy odbyli krótką praktykę uważności, zgłaszali wyższy poziom autonomii w podejściu do trudnego zadania związanego z oceną, a osoby o wyższym poziomie uważności jako cechy deklarowały więcej autonomicznie motywowanych wyborów żywieniowych w codziennym życiu. Uważność wydaje się sprzyjać autonomii również w środowisku edukacyjnym, ponieważ studenci wykazujący w badaniach wyższą uważność byli bardziej skłonni postrzegać swoje zachowania akademickie jako dobrowolne i zgodne ze sobą, co z kolei wiązało się z większym zaangażowaniem w naukę i lepszymi wynikami. Uważność wzmacnia zatem poczucie sprawstwa oraz możliwość działania „z siebie”³.

W obszarze r e l a c y j n o ś c i natomiast wiąże się ona z wyższą jakością relacji w różnych kontekstach interpersonalnych, a osoby bardziej uważne wykazują większą zdolność do empatii, współczucia i akceptacji innych ludzi. Uważność może zwiększać relacyjność poprzez bardziej uważne słuchanie, zmniejszenie reaktywności emocjonalnej oraz tworzenie przestrzeni psychologicznej dla doświadczeń innych osób. Osoby o wyższym poziomie uważności jako cechy częściej angażują się w zachowania wspierające innych i bardziej skutecznie regulują negatywne emocje, które mogłyby zakłócać relacje, a także wykazują większą skłonność do udzielania wsparcia innym w sytuacjach społecznych w porównaniu z grupą kontrolną. Ponadto uważność zwiększa poziom współczucia i redukuje uprzedzenia wobec członków grupy obcej. Jednocześnie osoby uważne rzadziej odczuwają samotność i emocjonalne oddzielenie od innych. Wyniki badań sugerują, że uważność stanowi mechanizm ułatwiający tworzenie więzi interpersonalnych poprzez

² Por. P. B e l o b o r o d o v a, K. W. B r o w n, *Mindfulness and the Satisfaction of Basic Psychological Needs*, w: *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*, red. R.M. Ryan, Oxford University Press, Oxford 2023, s. 188.

³ Por. tamże, s. 189n.

sprzyszanie otwartej i akceptującej świadomości doświadczeń społecznych. Dzięki uważności relacje przestają być jedynie polem automatycznych reakcji i projekcji, a stają się przestrzenią rzeczywistego spotkania.

Uważność może zwiększać p o c z u c i e k o m p e t e n c j i poprzez poprawę regulacji uwagi, redukcję reaktywności emocjonalnej oraz wspieranie bardziej skutecznych strategii zarządzania zadaniami. Osoby o wyższym poziomie uważności jako cechy zgłaszają wyższe poczucie skuteczności własnej oraz większą wiarę w zdolność radzenia sobie z trudnymi zadaniami. W środowisku edukacyjnym bardziej uważni uczniowie częściej wykazują większą motywację do nauki, lepszą koncentrację, co może wynikać z większej zdolności do skupiania się na aktualnym zadaniu i zmniejszania wpływu bodźców rozpraszających. Ponadto praktyka uważności prowadzi do poprawy pamięci roboczej oraz zwiększonej odporności na stres, co ułatwia efektywne wykonanie zadań poznawczych. Uważność wiąże się także ze zwiększonym poczuciem efektywności zawodowej, większą satysfakcją z pracy oraz lepszą zdolnością radzenia sobie z wymaganiami zawodowymi. W codziennym życiu koreluje ona również z większym poczuciem kontroli nad wykonywanymi działaniami oraz mniejszym wpływem stresu na realizację celów — osoby bardziej uważne potrafią skuteczniej organizować czas, regulować emocje w trakcie trudnych zadań i utrzymywać długoterminowe zaangażowanie w działania wymagające wysiłku⁴.

Jak zatem wykazują badania, uważność stanowi ważny intrapsychiczny zasób wspierający autonomię, relacyjność i kompetencję, czyli trzy podstawowe potrzeby psychologiczne w teorii autodeterminacji. Uważność pozostaje w związku z lepszą samoregulacją, lepszym funkcjonowaniem społecznym, wyższą jakością wyborów oraz większą zdolnością do podejmowania trudnych zadań, co przekłada się na większą zwartość i spójność funkcjonowania podmiotu. Kluczowym mechanizmem jest tu przesunięcie z automatycznego przetwarzania na świadomą regulację uwagi, dzięki czemu uważność ogranicza działanie „autopilota”, wzmacnia skupienie oraz sprzyja bardziej świadomym decyzjom. Istotne znaczenie ma również zmniejszenie reaktywności emocjonalnej, które wspiera stabilność regulacji i redukuje impulsywność. Uważność umożliwia ponadto obserwację myśli i emocji bez identyfikacji egoicznej, co zwiększa elastyczność psychologiczną i sprzyja działaniu w zgodzie z własnymi wartościami.

Psychologiczne ujęcie uważności jako zasobu regulacyjnego i rozwojowego znajduje duchowe i moralne dopełnienie w refleksji Simone Weil na temat uwagi.

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI (UWAGI) WEDŁUG SIMONE WEIL

Simone Weil postrzega uwagę jako centralną zdolność osoby ludzkiej. Jak zauważa Eric Springsted, w pewnym sensie uwaga „jest aktywnością moralną, która stwarza samą osobę ludzką”⁵, będącą jej przedmiotem⁶. Weil podkreśla, że „kształtowanie zdolności uwagi jest prawdziwą i prawie że jedyną korzyścią uczenia się, pomimo że dziś się to

⁴ Por. tamże, s. 191n.

⁵ E. Springsted, *Of Tennis, Persons and Politics*, „Philosophical Investigations” 16 (1993), s. 209. Jeśli nie podano inaczej, tłumaczenie fragmentów obcojęzycznych – G.B.

⁶ Por. Ch. Hamilton, *Simone Weil's "Human Personality": Between the Personal and the Impersonal*, „Harvard Theological Review” 98(2005) nr 2, s. 195.

ignoruje”⁷. Zauważa także, że uwaga skierowana ku Bogu stanowi istotę modlitwy⁸. Tak rozumiana uwaga nie jest zdolnością czysto techniczną, dotyczy bowiem samego rdzenia osobowego istnienia i moralnej formacji osoby. „Prawdziwy wysiłek uwagi – pisze Weil – nie jest stracony. Zawsze jest w pełni skuteczny pod względem duchowym, a skutek tego i ponadto działa również na inteligencję w potocznym sensie, na którą wpływa każde duchowe światło”⁹. Ów wysiłek pozornie daremny i bezowocny wlewa nowe światło. Dalej dodaje, że niezależnie od wymiaru religijnego, kiedy „człowiek dokonuje wysiłku skupienia uwagi, pragnąc jedynie stać się bardziej zdolnym do uchwycenia prawdy, osiąga on tę zdolność w coraz wyższym stopniu, choćby jego wysiłek nie dał widocznego rezultatu”¹⁰. Wysiłek ten owocuje w czasie, przekraczając bezpośrednią skuteczność poznawczą.

Warunkiem uważności jest pragnienie prawdy i swoiste zawieszenie myśli: „Uwaga polega na tym, by trzymać myśl w zawieszeniu, by móc nią dobrowolnie rozporządzać, opróżnić ją, by przedmiot, ku któremu się zwraca, mógł do niej przeniknąć”¹¹. Jeszcze dobitniej wyraża to Weil, twierdząc, że „myśl powinna być pusta, oczekująca, nie szukająca niczego, lecz gotowa na przyjęcie przedmiotu, który ma do niej przeniknąć w całej swej nagiej prawdzie”¹². Wszelkie błędy poznawcze wynikają z niewłaściwej postawy osoby poznającej: „Myśl rzuca się na coś z pośpiechem i przedwcześnie tym napełniona, nie jest już w stanie przyjąć prawdy. Przyczyną tego jest zawsze nadmierna aktywność i chęć poszukiwania”¹³. Uwaga wymaga więc rezygnacji z nachalnego poszukiwania na rzecz otwartej gotowości. Weil łączy uważność z postawą pokory i świadomością własnych ograniczeń: Pierwszym warunkiem nauki jest przepojenie duszy tą intencją, aby powiększyć możliwość skupienia w odniesieniu do modlitwy. Drugim warunkiem jest przyjrzenie się własnej nieudolności i przeciętności, nie wykluczając błędów. Nic tak nie pomaga własnemu rozwojowi jak rozpatrzenie własnych błędów. To prowadzi do pokory. Chodzi o to, żeby odczuć własną przeciętność. Oba warunki prowadzą do świętości¹⁴. Uwaga jest więc związana z pokorną gotowością uczenia się. Zdaniem Weil prawdziwe dobra nie są osiąganе wskutek aktywnego poszukiwania, ale w efekcie oczekiwania: „Najcenniejsze dobra nie powinny być poszukiwane, lecz oczekiwane. Człowiek nie może znaleźć ich o własnych siłach, a jeśli zacznie szukać, znajdzie zamiast nich fałszywe dobra”¹⁵. W innym miejscu filozofka podkreśla, że nie chodzi o poszukiwania na własną rękę, ale czuwanie, oczekiwanie i czujność¹⁶. Nawet rozwiązywanie zadań stanowi pewną formę oczekiwania. Rozwiązanie zadania jest jedynie obrazem dobra i prawdy wyższej. W tym sensie zadanie staje się sakramentem. W każdym takim zadaniu istnieje

⁷ S. Weil, *Uwagi o dobrym użytkowaniu nauki szkolnej z punktu widzenia miłości Boga*, w: *Zakorzenie i inne fragmenty. Wybór pism*, tłum. A. Wielowieyski, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 1961, s. 87.

⁸ Por. tamże.

⁹ Tamże, s. 88.

¹⁰ Tamże, s. 89.

¹¹ Tamże, s. 92.

¹² Tamże.

¹³ Tamże.

¹⁴ Por. tamże, s. 89n.

¹⁵ Tamże, s. 93.

¹⁶ Tamże, s. 94.

specjalny sposób oczekiwania i pragnienia prawdy¹⁷. Uwaga realizuje się więc jako cierpliwe trwanie w gotowości na przyjęcie tego, co przekracza ludzką sprawczość.

Weil zauważa: „Inteligencja może być kierowana tylko pragnieniem”¹⁸, a to łączy się z uczuciem radości. „Tylko w radości inteligencja rozwija się i przynosi owoce”¹⁹. Uwaga wymaga zatem nie tyle dyscypliny woli, ile przede wszystkim uczucia radości, które podtrzymuje pragnienie prawdy. Korzyścią płynącą z kształtowania uwagi, pokory, gotowości na prawdę oraz zdolności do oczekiwania i radosnego pragnienia dobra jest duchowy i moralny rozwój osoby.

To duchowe rozumienie uwagi jako postawy oczekiwania i wewnętrznego skupienia prowadzi do personalistycznej koncepcji „zbierania się w sobie” rozwijanej przez Johna F. Crosby’ego.

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI W UJĘCIU JOHNA F. CROSBY’EGO I MAXA SCHELERA

Centralnym wymiarem życia osobowego w ujęciu Crosby’ego jest *s a m o o b e c n o ś ć*, rozumiana jako podmiotowy związek osoby z samą sobą. Każdy akt intencjonalny – pragnienie, poznanie, działanie – zakłada zwrócenie się ku przedmiotowi, ale podmiot dokonuje go „jako ktoś, kto jest zakotwiczony w sobie”²⁰. Zwracając się ku czemuś poza sobą, podmiot pozostaje jednocześnie obecny wobec siebie. Samoobecność nie oznacza uprzedmiotowienia siebie, przeciwnie, polega na spotkaniu siebie „podmiotowo, a nie przedmiotowo”²¹. Co więcej, Crosby podkreśla, że im silniejsza jest samoobecność, tym głębsza staje się transcendencja ku przedmiotowi – nie są one wobec siebie konkurencyjne, lecz wzajemnie się warunkują. Samoobecność stanowi też fundament odpowiedzialności moralnej: podejmując decyzję w zgodzie z sumieniem lub wbrew sumieniu, osoba rozporządza sobą i potwierdza albo narusza własną integralność²². *R o z p r o s z e n i e* osoby natomiast prowadzi do osłabienia, a nawet utraty podmiotowości. Może ono polegać na biernym zatopieniu się w strumieniu wrażeń: osoba nie dystansuje się wobec tego, co przeżywa, nie odnosi doświadczeń do siebie jako centrum i „jej samoobecność jest bliska wyłączenia”²³. W rezultacie dochodzi do wewnętrznej fragmentaryzacji – doświadczenia „nie są jej własnymi, lecz raczej jej się przydarzają”²⁴. W konsekwencji osoba pobawiona jest zdolności głębokiego rozumienia, podejmowania decyzji i dokonywania moralnie własnych czynów. Inną postaci utraty siebie stanowi egzystencja całkowicie podporządkowana przyszłemu celom. Człowiek żyje w napięciu i niepokoju, „nigdy tak naprawdę nie przebywa z sobą samym”²⁵, a jego działanie, choć intensywne,

¹⁷ Por. tamże, s. 93.

¹⁸ Tamże, s. 91.

¹⁹ Tamże.

²⁰ J.F. C r o s b y, *Zarys filozofii osoby. Bycie sobą*, tłum. B. Majczyna, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 101.

²¹ Tamże.

²² Por. tamże, s. 106.

²³ Tamże, s. 119.

²⁴ Tamże.

²⁵ Tamże, s. 120n.

nie wypływa z wewnętrznego centrum. Wówczas – pisze Crosby – „nie żyję podmiotowo moim byciem sobą”²⁶ i tracę zdolność działania „z siebie samego”²⁷. Odpowiedzią na tę depersonalizację jest osobowy akt *z b i e r a n i a s i ę w s o b i e* (ang. recollection). Nawet osoba o silnie zredukowanej samoobecności może powrócić do siebie poprzez akt zbierania się w sobie. W akcie tym odzyskuje centrum swojego bycia, dystansuje się wobec doświadczeń i planów oraz budzi się z duchowego odrętwienia²⁸. Zbieranie się w sobie nie jest jedynie techniką koncentracji czy samokontroli, lecz odzyskaniem jedności bycia w jego najgłębszych pokładach. Może ono zostać pogłębione przez odniesienie do spraw ostatecznych – śmierci, miłości, Boga – które mają najwyższą wagę egzystencjalną. W tym sensie personalistycznie rozumiana uważność nie jest jedynie neutralnym treningiem świadomości, lecz aktem odzyskiwania siebie jako osoby. Dzięki temu aktowi człowiek ponownie staje się podmiotem swoich czynów i kieruje się ku pełni życia osobowego. Zdaniem Crosby’ego główną korzyścią z uważności jest odzyskanie samoobecności, czyli pełnej obecności wobec siebie, co pozwala osobie stawać się autentycznym podmiotem swoich czynów, podejmować odpowiedzialne decyzje i kierować się ku pełni życia osobowego.

Używane przez Crosby’ego angielskie słowo „recollection” odpowiada niemieckiemu „Sammlung”, które występuje w pismach Maxa Schelera. Słowem tym określa on wewnętrzny ruch, w którym osoba zwraca się ku własnemu centrum aktowemu i odzyskuje duchową jedność. Scheler odrzuca substancjalne rozumienie ducha, wskazując, że osoba nie jest rzeczą ani trwałym podłożem, lecz „monarchicznym układem aktów, wśród których jeden przewodzi i kieruje, zwracając się ku tej wartości i idei, z którą się w danym momencie «identyfikuje»”²⁹. W momencie, gdy ów przewodzący akt zwraca się ku samej osobie jako swemu sprawcy, pojawia się skupienie, rozumiane jako szczególna postać samoświadomości, jako „stawanie świadomym samego siebie”³⁰ poprzez wewnętrzne „pochylenie się nad sobą (Zurückbeugung) i ześrodkowanie ludzkiej egzystencji”³¹. Skupienie nie polega zatem na introspekcyjnym oglądzie psychicznych treści, lecz na odzyskaniu pozycji osobowego centrum wobec sfery witalnej i psychicznej³². Ponieważ między duchem a życiem nie zachodzi więź substancjalna, lecz jedynie dynamiczna, Sammlung jawi się jako akt porządkujący: osoba reguluje popędy, emocje i procesy psychiczne, podporządkowując je kierunkowi nadanemu przez wartości.

Personalistyczne ujęcie samoobecności i recollection znajduje filozoficzną syntezę w Karola Wojtyły koncepcji integracji osoby w czynie.

UWAŻNOŚĆ A INTEGRACJA OSOBY WEDŁUG KAROLA WOJTYŁY

Uważność jako wewnętrzna integracja osoby w akcie samoobecności znajduje pogłębione ujęcie w Karola Wojtyły teorii c z y n u. „Być może dziś powszechnie wiadomo, że

²⁶ Tamże, s. 123.

²⁷ Tamże.

²⁸ Por. C r o s b y, dz. cyt., s. 121.

²⁹ M. S c h e l e r, *Stanowisko człowieka w kosmosie*, w: tenże, *Pisma z antropologii filozoficznej*, tłum. S. Czerniak, A. Węgrzecki, PWN, Warszawa 1987, s. 114.

³⁰ Tamże, s. 86.

³¹ Tamże.

³² Tamże, s. 86n.

wysiłek Wojtyły, by zintegrować obiektywną naturę ludzkiej osobowości z subiektywną rzeczywistością jednostki, stanowi istotny element całego jego projektu³³. Człowiek „w dynamizowaniu swego podmiotu zależy sam od siebie”³⁴, a fundamentem tej dynamiki jest *s a m o p o s i a d a n i e*. Wojtyła odwołuje się tu do scholastycznego aksjomatu: *persona est sui iuris*, choć wyraża go w sposób odzwierciedlający uchwycenie dynamicznej rzeczywistości osobowego bycia. Ponieważ osoba jest zarówno posiadaczem, jak i posiadany, jest także zdolna określać samą siebie w wolności. Wolność osoby jest zatem zakorzeniona w podstawowej strukturze bytu osobowego. Decydując o przedmiotach swoich czynów, człowiek decyduje również o sobie i jest najbardziej immanentnym przedmiotem swoich działań. Każdy czyn ma bowiem podwójne odniesienie: ku przedmiotowi oraz ku własnemu „ja”. To jednak moment decyzji lub wyboru, moment „chcę”, w którym ujawnia się wolność osoby i jej samookreślenie, stanowi kluczowy moment konstytutywny. Dlatego integralność osoby ujawnia się szczególnie w tym właśnie momencie – w akcie „chcę”, który nie jest biernym poddaniem się przedmiotowi, lecz wyrazem *s a m o p a n o w a n i a*. Wojtyła wskazuje na znaczenie integracji, które łączy ze strukturami samoposiadania i samopanowania. Przeciwnie zjawisko, określane jako „dezintegracja”, odnosi się do różnych dziedzin, również do osobowości w sensie psychologicznym, a także do sfery moralnej. Wojtyłę interesuje dezintegracja w odniesieniu do struktury podstawowej, a więc dynamicznej struktury osoby, która kształtuje się poprzez *s a m o s t a n o w i e n i e*. Dzięki samostanowieniu człowiek posiada siebie i sobie panuje. Dezintegracja oznacza zatem niezdolność do posiadania siebie i panowania sobie przez samostanowienie³⁵. Tak rozumiana, dezintegracja stanowi zaprzeczenie integracji w czynie, cechy niepodporządkowalności i nieposiadalności podmiotowego „ja”. Wojtyła przyjmuje tradycyjne rozumienie woli jako ukierunkowanej na dobro i jej zależność od poznania prawdy. Moment decyzji nie jest zatem pozbawiony kontekstu moralnego. Właściwy woli pęd ku dobru stanowi o dynamizmie osoby. Im większe dobro, tym większe tkwią w nim możliwości przyciągania woli. Zdaniem Wojtyły o dojrzałości osoby, a więc jej zintegrowaniu, o jej doskonałości stanowi w znacznej mierze to, że pozwala się ona pociągać prawdziwym wartościom, że pozwala się im zaabsorbować. Sama gotowość wychodzenia ku dobru „jest dla dynamicznej istoty woli czymś bardziej pierwotnym niż zdolność rozstrzygania”³⁶. Samotranscendencja osoby dokonuje się w momencie decyzji, w którym jej wolność realizowana jest zgodnie z wewnętrzną orientacją woli ku prawdzie o dobru; osoba jest konstytuowana przez jej zależność od samej siebie w „dynamizowaniu” siebie jako podmiotu, co inicjuje ona w akcie samostanowienia, dzięki któremu staje się „albo dobra, albo zła”³⁷. Działanie może tu być oceniane nie tylko w aspekcie wartości moralnej, lecz także personalistycznej, gdyż w czynie osoba spełnia również samą siebie. Integralność osoby nie jest więc dana raz na zawsze, lecz kształtuje się w dynamicznym procesie samostanowienia. Na różnych poziomach refleksji Wojtyła obecne jest myślenie o integralności, „zebraniu się” i skupieniu osoby: uważność pełni

³³ D. S a v a g e, *The Centrality of Lived Experience in Wojtyła's Account of the Person*, „Roczniki Filozoficzne” 66(2013) nr 4, s. 21.

³⁴ K. W o j t y ł a, *Osoba i czyn*, w tenże, „*Osoba i czyn*” oraz *inne studia antropologiczne*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2000, s. 165.

³⁵ Tamże, s. 234.

³⁶ Tamże, s. 173.

³⁷ S a v a g e, dz. cyt., s. 44.

funkcję mechanizmu integrującego percepcję, świadomość i działanie w spójną strukturę, umożliwiając autorefleksję i samopanowanie. Każda analiza podmiotowości musi być odnoszona do całości doświadczenia osoby, które świadomość nieustannie uwewnętrznia jako przeżycie podmiotowe. Temu całościowemu ujęciu odpowiada także Wojtyły metoda filozofowania, łącząca perspektywę metafizyczną i fenomenologiczną w wyjaśnianiu subiektywnego i obiektywnego wymiaru istnienia.

Przedstawione w niniejszym eseju perspektywy myślenia o uważności ukazują ją nie tylko jako technikę regulacji psychicznej, lecz także jako fundamentalny wymiar życia osobowego, jako drogę do integracji, samoobecności i samostanowienia. W tym sensie uważność jawi się jako przestrzeń spotkania psychologii, filozofii i duchowości, a zarazem jako realne antidotum na współczesne przejawy roztargnienia, rozproszenia i fragmentaryzacji w myśleniu, kulturze oraz życiu społecznym.