

MILCZENIE JAKO PRAKTYKA TOŻSAMOŚCIOWA

Zrozumienie roli milczenia w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „kim jestem?”, wymusza konieczność postawienia kolejnego pytania: „co dzieje się w człowieku, kiedy milknie, co pozwala mu głębiej zajrzeć w siebie?”.

Jak wskazywano wcześniej, zamilknięcie pomaga nastroić się odbiorczo, przyjmując postawę otwartości, zasłuchać się – ale nie w to, co językowe, w milczeniu bowiem przestrzeń jest wolna od mowy, także tej wewnętrznej. Chenevière zwraca uwagę, jak istotne w praktykach skupienia jest wyciszenie dialogu, który prowadzimy sami ze sobą⁴². Uzyskana w ten sposób przestrzeń, oczyszczona z wszelkiej artykulacji, pozwala wydobyć te aspekty „ja”, które w codziennych okolicznościach pozostają dla człowieka transparentne, i – wobec braku innych, zazwyczaj silniejszych bodźców – dostrzec własne ciało. „Chociaż nie jest ono jasno i świadomie przez podmiot tematyzowane, ciało stanowi ramy, w których doświadczenie świadome może przebiegać”.

Jak pisze Shaun Gallagher: „Osoba ludzka w jakiś oczywisty sposób zawiera się w swoim ciele. Ciało, organizując sposób ludzkiego doświadczenia, wpływa także na kształt doświadczenia siebie i prawdopodobnie w ogóle tworzy podstawę rozwijania poczucia jaźni”. Merleau-Ponty ujmuje to bardziej radykalnie – jego zdaniem człowiek „realizuje [...] swoją tożsamość, jedynie będąc faktycznie ciałem i wkraczając dzięki niemu w świat”. „Jeżeli zastanawiając się nad istotą podmiotowości, odkrywam jej związek z istotą ciała

i istotą świata, znaczy to, że moje istnienie jako podmiotowość stanowi jedno z moim istnieniem jako ciałem i istnieniem świata, i że ostatecznie konkretny podmiot, którym jestem, jest nieodłączny od tego ciała i od tego świata. Świat i ciało jako byty ontologiczne, które odnajdujemy w centrum podmiotu nie są ideą świata czy ideą ciała. Jest to sam świat skondensowany w globalnym ujęciu, jest to samo ciało rozumiane jako ciało poznające⁴⁶. Za pointę wypowiedzi Merleau-Ponty'ego można uznać stwierdzenie François Chirpaza: „Moje ciało, nie będąc ani rzeczą, ani narzędziem, jest to moje Ja w świecie”⁴⁷.

Skoro poznanie świata i siebie ufundowane jest cielesnie, „niezbędne jest zdanie sobie sprawy z procesów zachodzących w nas wówczas, gdy wchodzimy w relacje ze światem”⁴⁸. Cieleśną relację nawiązywaną ze światem dzięki propriocepcji należy rozumieć jako wewnętrzny zmysł ciała skierowany na samo siebie⁴⁹. „[Relacja ta] staje się źródłem pierwotnego, niewerbalnego poczucia, że pojawiające się wrażenia należą do organizmu. Poczucie to pozwala powiedzieć, że coś jest przezeń słyszane, dotykane, widziane, wraz ze strumieniem doznań i uczuć, które temu towarzyszą. Jest to «poczucie, że się wie»”⁵⁰. Wiedza ta ma charakter najbardziej podstawowy, budowany na reakcji własnego ciała na relacje, w które wchodzi ono ze światem. Należy jednak pamiętać, że ten rodzaj doznań ma charakter głębszy, na co zwraca uwagę Chirpaz: „Ciało własne nie jest ani jedynie prawdziwym ciałem, ani nie jest całokształtem wrażeń – jest ono żyjącym mną samym”⁵¹. Dlatego też może być dla mnie źródłem niczym niezapśredniczonej wiedzy o sobie samym.

Przyjęcie postawy bycia egzystencjalnie otwartym, czyli „zasłuchania się” w siebie, wymaga usunięcia bodźców zakłócających dostęp do wiedzy o sobie – mówiąc wprost, wymaga milczenia, bo w milczeniu to, co pozostaje transparentne, ma szansę „dojść do głosu”. Siłę działania propriocepcji i bogactwo doznań, jakie ona przynosi, doskonale oddają momenty fizycznego wysiłku – zaczynamy wówczas czuć, że mamy serce, że w naszych żyłach płynie krew, że mamy mięśnie. Są to chwile, w których cielesność, skupiając na sobie uwagę, niweczy wszelkie formy artykulacji. Wskutek utraty oddechu lub koncentrowania się na wykonaniu kolejnych czynności, ale też wraz z odchodzeniem zmęczenia, pojawia się propriocepcyjne zrozumienie siebie jako kogoś, kto coś przeżył, kto wie o sobie, że jest na przykład kimś, kto do-

⁴⁶ Tamże, s. 429n.

⁴⁷ F. Chirpaz, *Ciało*, tłum J. Migasiński, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1998, s. 34.

⁴⁸ Trzópek, dz. cyt., s. 261.

⁴⁹ Por. D. de Kerckhove, *Umysł dotyku. Obraz, ciało, taktylność, fotografia*, w: *Kody McLuhana. Topografia nowych mediów*, red. A. Maj, M. Derda-Nowakowski, Wydawnictwo Naukowe ExMachina, Katowice 2009, s. 45.

⁵⁰ Trzópek, dz. cyt., s. 262.

⁵¹ Chirpaz, dz. cyt., s. 88.

świadczyl wejścia na górę, czy też kimś, kto zapanował nad swoimi emocjami. John Naisbitt, Nana Naisbitt i Douglas Philips nazywają takie doświadczenie stanem szczególnej wrażliwości (ang. high touch), w którym rozumienie dokonuje się bez słów, na podstawie cielesnie doznawanych reakcji na świat⁵². Prowadzą one do jego odsłonięcia – a wtedy odkrywa się przed nami również własne „ja”, zaczynamy rozumieć, że jesteśmy kimś, kto w określony sposób odnosi się do pewnego aspektu świata.

To właśnie milczenie jako praktyka pozwala nam zwrócić się ku własnej cielesności, „zasłuchać się” w nią i dzięki propriocepcji rozpoznać, na co reagujemy, co nas pozytywnie lub negatywnie porusza, co wybieramy, co nas angażuje. Być może ten rodzaj doznań pozwala oddzielić naszą autentyczność od społecznych gier, w których uczestniczymy, określić, kiedy jesteśmy sobą, a kiedy manipulujemy wrażeniem, jakie sprawiamy. Doznania te stanowią warunek szczerości wobec siebie i wobec innych – mamy wiedzę o sobie, bo pozostajemy w opartym na propriocepcji kontakcie ze sobą.

Kwestie te współcześnie wydają się szczególnie znaczące ze względu na technologicznie wzmacniane tendencje do kontrolowania autoprezentacji lub – mówiąc kolokwialnie – „podrasowywania” swojego wizerunku, z którym z czasem zaczynamy się identyfikować. Wymóg takiej kontroli, czy wręcz nakazująca ją norma społeczna, kryje lęk przed ujawnieniem siebie, lecz nade wszystko przed poznaniem siebie. Ze względu na swoją doniosłość problematyka ta jednak wymaga odrębnego omówienia.

Ludwig Wittgenstein kończy *Tractatus logico-philosophicus* tezą, która stała się jednym z najbardziej znanych filozoficznych cytatów: „O czym nie można mówić, o tym trzeba milczeć”⁵³. Być może jednak jest również tak, że aby mówić, trzeba milczeć, bo to właśnie milczenie pozwala odsłonić te obszary doświadczenia, doznawania świata i siebie, w których – jak stwierdza Martin Heidegger – zwracamy uwagę „na to, co daje do myślenia”⁵⁴, dopiero wtórnie ubierając to w słowa. Ucieleśnione doświadczenie siebie odsłaniające się w praktyce milczenia jest zatem początkiem pewnego kontinuum, które następnie może się przerodzić w refleksyjne, artykułowane odnoszenie się do siebie. Właśnie jako kontinuum postrzega proces rozumienia Bartosz Brożek⁵⁵, jeżeli chcemy wiedzieć, kim jesteśmy, zgodnie z jego podejściem, musimy

⁵² Por. J. Naisbitt, N. Naisbitt, D. Philips, *High tech, high touch*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2003, s. 37n.

⁵³ L. Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, tłum. B. Wolniewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 83.

⁵⁴ M. Heidegger, *Co zwié się myśleniem*, tłum. J. Mizera, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Wrocław 2000, s. 11.

⁵⁵ Por. B. Brożek, *Granice interpretacji*, Copernicus Center Press, Kraków 2014, e-book, format MOBI, loc. 1587.

„wysłuchiwać się” w pełne spektrum doświadczania siebie. W tym subtelnym odsłanianiu się „ja” milczenie niewątpliwie może okazać się pomocne.