

Kontemplacja i podejścia pierwszoosobowe w badaniach społecznych

Krzysztof T. Konecki 
Uniwersytet Łódzki

<https://doi.org/10.18778/1733-8069.20.2.02>

Słowa kluczowe: badania kontemplacyjne, fenomenologia, wymiar patyczny, autoetnografia, emocje, medytacja, autoraportowanie, noty kontemplacyjne

Abstrakt: Artykuł omawia koncepcje pierwszoosobowe w badaniach społecznych. Opisuje podejścia autoetnograficzne, fenomenologiczne i kontemplacyjne. To, co łączy te trzy podejścia, to refleksyjność, koncentracja na przeżyciach, procesie myślenia i odczuć ciała oraz na emocjonalnym i sytuacyjnym wymiarze poznawania świata, a w konsekwencji na badaczu jako na wytwórcy wiedzy. Można powiedzieć, że chociaż te podejścia różnią się, to łączy je cecha kontemplacyjności, w różnym nasileniu występująca w tych podejściach. Miejsce uczestnika badania w sytuacji jego pracy naukowej poddane zostało eksplikacji we wszystkich trzech podejściach. Podkreślono aspekt ucieleśnienia w sytuacji i namysł nad subiektywnością i obiektywnością jako fikcyjnymi dystynkcjami obrazowania badań jakościowych. Przedstawiono także metody badań kontemplacyjnych.

Krzysztof T. Konecki

Profesor zwyczajny doktor habilitowany, kierownik Katedry Socjologii Organizacji i Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, były przewodniczący Polskiego Towarzystwa Socjologicznego, obecnie członek Zarządu PTS, członek Komitetu Socjologii Polskiej Akademii Nauk, przewodniczący komisji ds. stopni naukowych w dyscyplinie nauki socjologiczne Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego UŁ. Jego obszar zainteresowań naukowych to między innymi: socjologia jakościowa, teoria ugruntowana, socjologia interakcji, badania kontemplacyjne, socjologia wizualna oraz socjologiczne badania nad medytacją i jogą.

e-mail: krzysztof.konecki@uni.lodz.pl



© by the author, licensee University of Lodz, Poland
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license
CC-BY-NC-ND 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Wprowadzenie

W dzisiejszym świecie dominuje praktyczna orientacja, w której rozum praktyczny znajduje zastosowanie w różnych sytuacjach życiowych. Formalne reguły i algorytmy coraz bardziej wpływają na nasze myśli i doświadczenia, a my zazwyczaj dostosowujemy się do nich. Proces ten jest dodatkowo przyspieszany przez sztuczną inteligencję, która umaszynowia nasze myśli.

Badacze społeczni są włączeni w tę rzeczywistość, przestrzegając reguł i tempa współczesnego życia, które nieustannie przyspiesza wraz z postępem technologicznym i rozwojem systemu kapitalistycznego. Brakuje czasu na refleksję nad terażniejszością i zastanowienie się nad tym, co dzieje się w naszych umysłach i ciałach oraz jak one współpracują czy ewoluują w czasie i w naszym przemieszczaniu się w przestrzeni.

Badacze społeczni, choć nie są wyjątkowi, gdy kontemplują swoją pracę zawodową, skupiają się głównie na aspektach metodologicznych i teoretycznych. Ograniczeni są zasadami dotyczącymi obiektywności, przejrzystości i dystansu wobec badanego przedmiotu. W obserwacji naukowej istnieją jedynie abstrakcyjne koncepcje, metody i techniki badawcze, a sam badacz staje się niemal zbędnym.

W przyszłości może ziszczyć się scenariusz, w którym narzędzia i algorytmy sztucznej inteligencji będą prowadzić badania oraz analizy teoretyczne, a naukowiec będzie zbędnym obciążeniem dla budżetu badawczego. Choć te przewidywania mogą być przesadzone, wskazują one na istniejący proces i zmiany w roli badacza.

Refleksja humanistyczna dotycząca położenia badacza w kontekstach o potencjalnym znaczeniu politycznym, ideologicznym i dyskursywnym wydaje się niezbędną. Istnieje potrzeba zrozumienia, jak funkcjonuje umysł i jakie są jego związki z ciałem, gdy jednostka zostaje „wrzucona” w określoną sytuację. Czy możliwe jest oddzielenie badacza od jego ludzkiej tożsamości? Co by się stało, gdybyśmy „zrzućli naukowy płaszcz”, a człowiek-badacz stałby się dosłownie nagi? Jakie przeżycia towarzyszyłyby tej osobie? Czy doświadczenia tego rodzaju różnią się między ludźmi-niebadaczami a ludźmi-badaczami? Jeśli tak, to jak kształtuje się etyczna odpowiedzialność badaczy społecznych, którzy obserwują społeczeństwo z pozycji pozbawionej uczuć, empatii i współczucia? Jakie są uczucia badaczy, gdy muszą utrzymywać dystans od obiektów swoich badań?

Warto skoncentrować się na sednie tego podziału i specyficznego sposobu myślenia. Rozważmy przez chwilę tę kwestię. Emil Durkheim twierdził, że relacje społeczne stanowią podstawę dla kategorii postrzegania świata. W związku z tym sposób, w jaki badacze odnoszą się do obiektu, opiera się na zdystansowanym, dystynktywnym i nieemocjonalnym postrzeganiu sytuacji z pozycji świata zewnętrznego, a przecież w obserwowany świat są zaangażowani. To paradoks. Społeczna relacja dystansowania sugeruje także określoną relację władzy. Jako badacz znam uczestników lepiej niż zwykły człowiek, ponieważ posiadam racjonalną metodologię. Etycznie jestem uprzywilejowany, ponieważ mogę pomóc, identyfikując określone problemy społeczne i dostarczając innym doświadczenia i wiedzy na ich temat.

U podstaw socjologii znajduje się motyw ujawniania prawdy, do którego czuję się mocno przywiązany. Odkrywanie motywów kierujących działaniami i założeniami aktorów społecznych może być fascynujące i zaskakujące (Berger, 1963). Dodatkowo odsłanianie niektórych zjawisk życia społecznego, przepełnionych emocjami, które nie wchodzą w zakres komunikacji publicznej i medialnej, oraz ujawnianie ich reguł działania stanowi niewątpliwie cenny dorobek intelektualny. Jest tutaj też wątek emancypacyjny. To, co ukrywa się za zasłoną języka usprawiedliwień i racjonalizacji, często determinuje nasze postępowanie (Berger, 1963; Berger, Luckmann, 1966), emocje często są ważniejsze niż racjonalne rozważania (Douglas, Johnson, 1977; Heinich, 2019; Kotarba, Johnson, 2022). Proces demaskacji jest nierzadko dziełem socjologa, który nie ufając językowi, instytucjom, mediom i działaniom różnych grup społecznych oraz jednostek zajmujących określone pozycje społeczne, odkrywa ich prawdziwe intencje. Czynią to socjologowie i badacze społeczni umiejący odkrywać polityczne czy ideologiczne interesy i cele instytucji oraz grup społecznych. Jednakże omnipotentny socjolog jest otoczony pewnym rodzajem tajemnicy. Badacz dysponuje metodą, która nawet po ujawnieniu zakrywa coś istotnego. Ta metoda zazwyczaj staje się zasłoną, skrywającą osobę-badacza działającą w konkretnej sytuacji. Za metodą, która ma ujawnić coś, co przekracza świadome intencje i wyrażone otwarcie definicje sytuacji, kryje się założenie nieufności. Paradoksalnie używana metoda zakrywa pewne aspekty naszego działania. Niewiele zyskujemy, opisując twórcę sytuacji badawczej, tj. socjologa, i jego miejsce w środowisku świata życia. Socjolog unika analizowania podstaw swojego naukowego przedsięwzięcia, podobnie jak tzw. społeczeństwo (jego reprezentanci – z wyjątkami rzecz jasna), które nie pragnie znać istoty systemu społeczno-ekonomicznego, w którym przyszło mu żyć. Świat życia wydaje się oczywisty¹. Demaskowanie fundamentów życia społecznego byłoby bolesne i zmusiłoby ludzi do podejmowania samodzielnych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących teraźniejszości i przyszłości, często mających charakter etyczny. Częściowo zasłaniając się racjonalnością działania, zwalniamy się z takiej odpowiedzialności.

Z tego powodu w moim artykule proponuję narzędzia refleksyjne, które umożliwią badaczom nawiązanie relacji ze sobą i relacji „my” z uczestnikami badania. Pozwoli to na uzyskanie świadomości osadzenia w danej sytuacji i świecie życia, którego naukowy świat jest integralną częścią. Uważam, że socjologia, a także inne dziedziny nauk społecznych i humanistycznych powinny również ujawniać ukrytą prawdę o autorach (badaczach), ich założeniach, uczuciach i działaniu *in situ*; oni również uczestniczą w życiu społecznym. Wykorzystując podejście fenomenologiczne, takie jak *epoché*, możemy odseparować się od początkowych założeń, postrzegać naszą sytuację jako nieograniczoną rygorystycznie metodologicznie, postrzegać obiektywność jako postulat, a także zauważać konsekwencje tak zwanego obiektywizmu w kontekście relacji z innymi osobami i światami. Takie podejście zapewnia także etyczność badań, badacz jest bowiem maksymalnie otwarty i szczerzy, ujawniając swoje założenia i wynikające z nich działania badawcze.

1 Rozważania te zawarte były częściowo w mojej odpowiedzi na ankietę socjologiczną organizowaną na XVIII Zjeździe Socjologicznym w Warszawie w 2022 roku. Ankieta dotyczyła kondycji polskiej socjologii.

Celem tego artykułu jest zatem przedstawienie kilku perspektyw i metod, które starają się realizować wyżej wspomniane refleksje – epistemologiczną i metodologiczną. Oto te podejścia i omawiane tematy:

- 1) autoetnografia jako metoda refleksji o narratorze/obserwatorze/autorze uwikłanym w określone sytuacje egzystencjalne;
- 2) zasady kontemplacyjnych badań i ich związek z naukami społecznymi;
- 3) inspiracje fenomenologiczne, praktyki jogi i medytacji (inspiracje buddyzmem zen);
- 4) metody kontemplacji (autoobserwacja, raportowanie własnych doświadczeń, kontemplacyjne noty, eksperymenty kontemplacyjne).

Badania autoetnograficzne

Jednym z bardziej znaczących podejść pierwszoosobowych w humanistyce i badaniach społecznych jest autoetnografia.

Autoetnografia, rozwijana przez Carolyn Ellis (1991; 2001; Bochner, Ellis, 2016; zob. Kacperczyk, 2014; 2020; Kafar, Kacperczyk, 2020), reprezentuje znaczący postęp w kierunku kontemplacyjnego stylu badań, chociaż sama nie posługuje się tym określeniem. Koncepcja socjologicznej introspekcji opracowana przez Ellis (1991), zwłaszcza w obszarze badań nad emocjami, stanowi kluczowy element tego podejścia. Według niej introspekcja to proces psychospołeczny umożliwiający generowanie interpretacyjnych materiałów na podstawie osobistych doświadczeń aktora społecznego.

Podkreślając znaczenie wewnętrznego dialogu, który zachodzi poprzez symbole w procesie introspekcji, Ellis definiuje introspekcję jako ważne, choć „ukryte zachowanie komunikacyjne”, umożliwiające badaczom generowanie interpretacji dotyczących przeżywanych emocji. Istotnym aspektem tego podejścia jest także interaktywne badanie introspekcyjne z innymi uczestnikami. Choć badanie etnograficzne nie jest tylko introspekcją, bo dotyczy także etnograficznego opisu sytuacji podmiotu, to elementy introspektywne ciągle są w takich narracjach obecne.

Autorzy, używając tej metody, traktują autoetnografię jako akt **pisania o sobie**, co stanowi pierwszą jej cechę charakterystyczną. Autoetnografia obejmuje zatem opis życiowego świata jednostki i stanowi pierwszy krok w kierunku obiektywizacji doświadczenia. Autoetnografowie badają swoje przeżycia w interakcjach społecznych, często prezentując szczegółowe opisy sytuacji życiowych.

Autoetnografia jest również rozumiana jako tekst narracyjny, często reprezentowany w postaci dzienników introspekcyjnych, w których autorzy otwarcie opisują swoje myśli i towarzyszące im emocje. Pisanie autoetnografii wymaga odwagi, wrażliwości i umiejętności wyrażania siebie bezpośrednio, a uzyskane zapisy mogą przekraczać granice świata badacza. Pisanie jest tutaj immanentnym elementem metody, a zmaganie się z językiem, by wyrazić emocje w sposób ewokacyjny, jest kluczowe w oddaniu nastroju opisywanych sytuacji i uwikłań w nie podmiotu.

Autoetnografia przedstawia osobiste doświadczenia badacza, które przekształca on w tekst. W pisaniu dostrzec można drugie życie podmiotu, które staje się widoczne w pełni dopiero w akcie publikacji. Pisanie autoetnografii łączy w sobie rolę badacza i uczestnika życia codziennego, umożliwiając dialog między dwoma światami. Autoetnografowie przekraczają granice swojego subiektywnego świata, wchodzą często w obszar teoretycznej kontemplacji, by przedstawić szersze odniesienia opisanych przez siebie indywidualnych przeżyć i interakcji z bezpośrednim otoczeniem (Ellis i in., 2018; Konecki, 2021).

Autoetnografia analizowana z perspektywy fenomenologii stanowi proces subiektywnej kontemplacji świata życia codziennego, czasami wykraczającej poza codzienną egzystencję. Zastosowanie teoretycznej koncepcji Alfreda Schütza (1962; 1976; 2011), stylu kognitywnego jako struktury świata, umożliwia nam uchwycenie sześciu kluczowych cech tego badawczego podejścia (zob. Konecki, 2021).

Po pierwsze, w kontekście Schützowskiej koncepcji stylu kognitywnego zastosowanego tutaj do analizy świata autoetnografii istotne jest tzw. napięcie świadomości; autoetnografia jest procesem koncentracji na opisie własnych przeżyć, biograficznych fragmentach i incydentach. Skupienie na życiu codziennym, doświadczeniach i emocjach prowadzi do napięcia świadomości, lecz w trakcie pisania autoetnografii to napięcie stopniowo maleje, umożliwiając refleksję i kontemplację, czasami teoretyczną. Opisy często traumatycznych sytuacji pozwalają nabrać do nich dystansu, a także lepiej je zrozumieć.

Po drugie, autoetnografia angażuje specyficzną *epoché*, czyli zawieszenie zwątpienia w pamięć i dokładność opisów. Badacz traktuje opisywane fakty jako rzeczywistość, unikając zwątpienia w swoją pamięć. Pamięć jako dokładny zapis przeszłych wydarzeń i przeżyć jest wzięta w nawias, istotne jest, co się pamięta w danej chwili zapisu autoetnografii. Stosując *epoché*, zawiesza się również wiarę w kulturowe i społeczne kategorie postrzeżeń, co umożliwia głębszą refleksję i zrozumienie własnej sytuacji egzystencjalnej bez narzuconych filtrów.

Po trzecie, forma spontaniczności w autoetnografii oznacza swobodę w wyrażaniu odczuć i łamanie norm kulturowych związanych z różnymi tabu. Działając kontemplacyjnie, autoetnograf przekracza bariery społeczne i eksponuje swoje doświadczenia. Jednak spontaniczność ta nie jest związana z działaniami pragmatycznymi, lecz bardziej z procesem wglądu w siebie i przemiany wewnętrznej.

Po czwarte, autoetnografia umożliwia przyjęcie specyficznej perspektywy czasowej, pozwalając na podróżowanie w czasie i łączenie subiektywnego odczucia trwania ze standardowym czasem kalendarzowym. To z kolei pozwala na głęboką refleksję nad przeszłymi wydarzeniami, jednocześnie umożliwiając standaryzację czasu i nabranie dystansu do przeszłości.

Po piątę, forma doświadczania siebie w autoetnografii odnosi się do specyficznego wymiaru czy cechy stylu poznawczego. W życiu codziennym jaźń jest zazwyczaj postrzegana jako całość, niepodzielona, skupiona na praktycznych celach. W autoetnografii doświadczamy siebie jako całość emocjonalną w danym fragmencie opisu rzeczywistości. Jesteśmy zanurzeni w wydarzeniu lub cyklu

zdarzeń życiowych, ale funkcjonujących w naszej pamięci, niezwiązanych bezpośrednio z realizacją konkretnych zadań czy pragmatyką codziennego działania.

W tym kontekście eksponowanie siebie staje się istotnym elementem doświadczania siebie w procesie pisania opowieści autoetnograficznej. Podkreśla się brak trzeciej osoby czy strony biernej; narrator koncentruje się na sobie jako punkcie zerowym wszystkich opisywanych zdarzeń. To moment, w którym „JA jestem w centrum świata”. W razie pojawienia się innej osoby może to być alter ego lub zapośredniczona prezentacja samego narratora.

Relacje te ukazują zakorzenienie JA w świecie, w którym trudno oddzielić siebie od innych, zwłaszcza z perspektywy pierwszej osoby. Jednak ten świat istnieje głównie w pamięci piszącego narratora. Jeśli chodzi o aktualność bycia podmiotem tu i teraz, istnieje częściowe zawieszenie wiedzy o ciele (Leder, 1990), ale ciało może również współuczestniczyć w przypominaniu np. traumatycznych wydarzeń.

W rezultacie autoetnografia zyskuje miejsce jako kompleksowe podejście badawcze, łączące głęboką refleksję nad własnym doświadczeniem, jest w istocie często kontemplacją JA i sytuacji egzystencjalnej podmiotu. Można stwierdzić, że w autoetnografii istnieją elementy kontemplacyjne, choć nie jest to metoda nastawiona na kontemplację, raczej na opis własnych doświadczeń w określonym kontekście społecznym i kulturowym, choć w niektórych tekstach z zakresu autoetnografii element kontemplacji jest silnie akcentowany (Bochner, 2020)².

Szóstą cechą jest forma uspołecznienia. W świecie autoetnografii odnosi się ona do intersubiektywności, czyli budowania i podtrzymywania relacji społecznych, komunikacji i społecznego działania w codziennym życiu. W kontekście autoetnografii budowanie intersubiektywności zaczyna się od momentu rozpoczęcia pisania, mając czytelnika jako adresata, którego autor chce poruszyć i związać swoją narracją.

Autor jest punktem zerowym, centrum, od którego wszystko się zaczyna, ale jednocześnie pisze dla kogoś innego, nie tylko dla siebie. Wartość relacji społecznych jest uwzględniana zarówno obecnie, jak i w horyzoncie przyszłości. Przed aktem pisania autor był już częścią społeczności, uczestnicząc np. w dyskursie naukowym, gdzie jego pierwszoosobowa perspektywa mogła być akceptowana lub

2 Różnice i podobieństwa pomiędzy autoetnografią i badaniami kontemplacyjnymi zostały przedstawione w książce opublikowanej przez Krzysztofa T. Koneckiego (2022a: 3–4 i inne). Poniższy cytat może w skrócie objaśnić podstawową różnicę: „Metody kontemplacyjne chcą wykorzystywać procedurę porównywania, aby zobaczyć, jak różne narracje tworzą wzorce. Perspektywa pierwszoosobowa jest ważna, ale wkład badacza pochodzi ze świata nauki. Chociaż zastane koncepcje odgrywają ważną rolę, a teoria jest pomocna, czasami trudno jest wyrazić znaczenie zjawisk i doświadczeń za pomocą abstrakcyjnych pojęć. Dlatego w takiej sytuacji główną rolę w interpretacji powinny odgrywać noty kontemplacyjne. Chodzi o pokazanie, w jaki sposób badacz wykorzystuje perspektywę pierwszoosobową i jak jego umysł, ciało i emocje są włączone w ten proces. Kontemplacyjny badacz staje się obiektem autorefleksji jako narzędzie naukowe i istota ludzka w tym samym czasie [...] Autoraporty o własnych przeżyciach nie są autoetnografią; ich celem jest uchwycenie doświadczeń chwili, tu i teraz; nie jest to autobiografia ani opis całej sytuacji życia i działania. **Celem jest opisanie, jak umysł współpracuje z ciałem i jak podmiot radzi sobie z emocjami, które są uwalniane tu i teraz.** Opisy procesów myślenia są podawane bezpośrednio po tym, jak żywe doświadczenia się wydarzyły i stały się żywymi doświadczeniami, a formuła *tu i teraz w danej sytuacji* jest niezbędna, by przeprowadzić badanie kontemplacyjne. Badania są planowane i przeprowadzane w ściśle określonym czasie i miejscu” (Konecki, 2022a: 4). Ponadto bardzo ważną różnicą jest to, że badania kontemplatywne są inspirowane fenomenologią oraz buddyzmem zen i z tego wynikają bardzo ważne implikacje dla interpretacji materiałów empirycznych.

odrzuca. Chociaż w momencie kontemplacji własnego JA i umysłu autor nie jest obecny z innymi „tu i teraz”, to jednak istnieje wspólnota wcześniej zbudowanych relacji.

Relacja „my” powstaje w trakcie współpracy z innymi uczestnikami procesu pisania autoetnografii, zwłaszcza w przypadku kolaboracyjnych projektów czy warsztatów (Kafar, Kacperczyk, 2020; Dobosz i in., 2023). Innymi, z którymi autor współpracuje, mogą być też recenzenci, redaktorzy, koledzy czy koleżanki, a komunikacja pełna wsparcia, zrozumienia, empatii i otwartości na odmiennosc jest kluczowa. Warto zauważyć, że autoetnograf nigdy nie jest całkowicie sam, mimo że „auto” w jego działaniach sugeruje indywidualizm. Działanie autoetnografa od początku ma charakter kolektywny, choć akt pisania może czasem wydawać się odizolowany od obecności innych ciał w bieżącym momencie, piszący zwykle jest od nich oddzielony tylko fizycznie, ale nie mentalnie.

Co to są badania kontemplacyjne?

Badania kontemplacyjne łączą nas z doświadczeniami (ang. *lived experiences*) uczestników badań i włączają badaczy w relacje „my”. Badacze nie są ponad uczestnikami badań; starają się być z nimi w świecie życia i doświadczają tych samych lub podobnych sytuacji życiowych. Aby osiągnąć taką postawę, badacze uczą się technik kontemplacyjnych, chcą być wystarczająco otwartymi i współczującymi, aby zrozumieć badane zjawiska i sytuacje z uczestnikami. Medytują, ćwiczą jogę i uważność oraz uczą się obserwować uczucia, emocje, myśli i odczucia ciała, aby być w pełni osadzonymi w kontekście pojawiających się zjawisk, które chcą zrekonstruować i znaleźć ich podstawowe cechy. Uczą się samoobserwacji i autoraportowania bezpośrednio po doświadczeniu jakiegoś zjawiska. Doświadczanie kontemplacji oznacza bycie czujnym w konstruowaniu kategorii czy hipotez, dociekaniu skąd one pochodzą (Konecki, 2022a) – z języka życia codziennego czy wiedzy naukowej (Konecki, 2022a: 19, 22, 32, 42–44, 58–60). Jak te aspekty odnoszą się do doświadczeń wszystkich uczestników badania? Jak przeżywana jest przestrzeń i czas w kontekście badań? Gdy analizujemy te fundamentalne cechy istnienia jednostki ludzkiej, możemy dostrzec i wyjaśnić przeżycia związane z przestrzenią, czasem i odczuciami ciała (van Manen, 1997/2015: 101–106). Pozwala nam to zobaczyć, co pochodzi od nas, a co jest zewnętrzne, jakie są nasze społeczno-poznawcze ograniczenia. Ta wiedza jest kluczowa nie tylko do zrozumienia badanego zjawiska, ale również do zrozumienia samych siebie i naszej roli w świecie społecznym oraz przyrodniczym, w sensie umysłowym i cielesnym jednocześnie. Może to nawet otworzyć drzwi do transformacji perspektywy poznawczej i jaźni (Rehoric, Bentz, 2008).

Jest to niezwykle śmiałe i nowatorskie spojrzenie na związek między podmiotem a przedmiotem:

Relacja między podmiotem i przedmiotem nie jest już jedynie relacją poznawczą, w której przedmiot zawsze jest postrzegany jako konstrukcja podmiotu, lecz raczej relacją bycia. By użyć

paradoksu, podmiot jest swoim ciałem, swoim światem, swoją sytuacją, a w pewnym sensie wchodzi z nimi w interakcję (Merleau-Ponty, 1964: 72)³.

W koncepcji Merleau-Ponty'ego bycie jest ucieleśnione: „Ciało stanowi ostateczne i pierwotne źródło wszelkich odległości, czasu i znaczeń. Ciało jest miernikiem własnego świata” (Fontana, Van De Water, 1977: 126; zob. też Merleau-Ponty, 1962). Aby jednak uzyskać dostęp do tego pierwotnego źródła naszej percepcji, konieczne jest świadome doświadczanie ciała (Morley, 2001).

Świat wpływa na nas, a my zmieniamy się wewnętrznie. Jednak to podmiot inicjuje relację lub akceptuje inicjację świata; nie można tego wymusić instytucjonalnie:

[...] rezonans oznacza pewien tryb relacji ze światem, w którym podmiot i świat „docierają” do siebie nawzajem, tak że powstaje relacja odpowiedzi, która uczasawia te skutki transformatywne, ponieważ czyni płynnym stosunek do świata. W doświadczeniach rezonansowych podmioty zostają dotknięte (poruszone) przez to, co inne, co ich dotyczy i co do nich przemawia, a jednocześnie odpowiadają na to (emocjonalnie i cieleśnie), doświadczając przy tym siebie samych jako samo-skutecznych. Niedostępność pojawia się tu jako konstytutywna cecha takich relacji: nie dają się one ani dekretować politycznie, ani w prosty sposób instrumentalnie wytwarzać (Rosa, 2020: 204).

Przedefiniowanie „ja” badacza staje się możliwe poprzez głęboką refleksję nad własnym „ja”, które jest zakorzenione w konkretnej sytuacji i tam rezonuje. Ten proces może zostać uruchomiony poprzez praktyki medytacyjne, współczucie wobec uczestników badań, otwarcie się na doświadczenia innych ludzi oraz świadome obserwowanie, jak własne ciało reaguje na otaczający świat. Kluczowym egzystencjalnym warunkiem tego podejścia kontemplacyjnego jest bycie tu i teraz. Dotyczy to badaczy, a także uczestników badania. W celu osiągnięcia tego stanu istnienia można korzystać z różnych technik kontemplacyjnych, które zostaną opisane w kolejnych fragmentach tekstu. Wszystkie te metody mogą być zastosowane zarówno przez badaczy, jak i każdą osobę pragnącą praktykować głęboki rezonans z otaczającym światem, nie unikając jednocześnie ewentualnych przemian w tej relacji.

Korzystając z dorobku fenomenologii

Studia kontemplacyjne są związane z badaniami fenomenologicznymi (Bentz, 2016: 50–51), istnieje tutaj wiele podobieństw pod względem metod. *Epoché* to jedna z metod oczyszczenia umysłu. Wstrzymujemy nasze założenia, aby dostrzec rzeczywistość taką, jaką jest, nie przez społeczno-kulturowe czy naukowe filtry. Poprzez medytację, praktykę jogi, wypisywanie założeń, które przyjmujemy w oglądzie rzeczywistości, i pisanie kontemplacyjnych not możemy być świadomi tego, co dzieje się w naszym umyśle i ciele, jak kształtuje się nasze postrzeganie świata i dlaczego widzimy to, co widzimy.

3 Tłumaczenie własne. Dalej, gdzie nie jest to zaznaczone, również są to tłumaczenia autora artykułu.

Dla Martina Heideggera nie istnieje dychotomia między przedmiotem a podmiotem. Człowiek jest wrzucony w sytuację, pierwotny stan bycia – *dasein* (Heidegger, 1962; Fontana, Van De Water, 1977: 124). Świadomość bycia w świecie jest podstawą świadomości naszego istnienia. Wklamy się w dychotomie, ponieważ narzuca je język. Jednak bliższe spojrzenie ujawnia, że jesteśmy głęboko zaangażowani w BYCIE POPRZEZ NASZE CIAŁO, jego umiejscowienie w czasie i przestrzeni (żywa i przeżywana przestrzeń oraz czas), i że jest to byt pierwotny (Merleau-Ponty, 1962). Jest to pierwotna rzeczywistość tu i teraz, rzeczywistość rozpoznawania siebie tam, gdzie jesteśmy, razem z innymi. Możemy troszczyć się o innych lub ich ignorować, ale jesteśmy z nimi w danym nam czasie i przestrzeni. Bycie jest warunkiem istnienia świata.

Dla niektórych fenomenologów ciało i posługiwanie się nim staje się istotą zdobywania wiedzy o świecie. W niektórych sytuacjach to, co robimy z naszymi ciałami w przestrzeni i czasie, staje się sposobem na dotarcie do miejsca i jednocześnie uzyskanie wiedzy. Wiem, gdzie i kim jestem, ponieważ mogę się poruszać i coś robić. Moje ciało może działać. Intencjonalność jest również pierwotna; podmioty są jednocześnie sobą, światem i sytuacją. Jest to całkowicie odmienna sytuacja, gdy podmioty są pierwszymi twórcami świata poprzez swoją percepcję (Fontana, Van De Water, 1977: 125; zob. też Merleau-Ponty, 1962)

Dlatego fenomenologia może być somatyczna (Bentz, 2016: 53), a używając ciała do obserwacji świata życia, możemy się zmienić. Możemy nawet przekroczyć ograniczenia w niektórych sferach egzystencji: „Dzięki somatyczno-fenomenologicznym dociekaniom jesteśmy w stanie uwolnić się od osobistych nagromadzeń zniekształceń wynikających z władzy nad nami innych, takich jak trauma, ego, pieniądze i zmysłowe zubożenie, otwierając w ten sposób przestrzeń do transcendencji. Tak jak dzieje się w związku z fenomenologicznym *epoché*; możemy wtedy stworzyć przestrzeń dla wyłonięcia się naszej istoty na głębszym poziomie” (Bentz, 2016: 60–61). Ta transformacja nie musi być religijna ani nawet duchowa (choć może być), ale psychika i mentalność badacza mogą się zmienić.

Posiadanie jasnego i holistycznego spojrzenia łączy się z byciem blisko zjawiska. Aby uchwycić jego znaczenie, powinniśmy być obecni, gdy ono powstaje i się rozwija. Może to być bezpośrednio doświadczenie badacza lub „pożyczone doświadczenie” od innej osoby (w tym sensie, że otrzymaliśmy dane, opis zdarzenia, w którym emocje, myśli i odczucia ciała są dokładnie opisane podczas przebiegu zjawiska). Metoda fenomenologii jest zwykle używana poprzez przyjęcie określonej perspektywy oglądu rzeczywistości, a nie ścisłych procedur metodycznych:

Tak więc najlepiej jest myśleć o podstawowej metodzie fenomenologii jako o przyjmowaniu pewnej postawy i praktykowaniu pewnej uważnej świadomości wobec rzeczy świata tak, jak je przeżywamy, a nie tak, jak je konceptualizujemy lub teoretyzujemy, i tak, jak uważamy je za oczywiste. „Uprawianie fenomenologii” jako metody refleksyjnej jest praktyką odsuwania, odgarniania lub redukcji tego, co uniemożliwia nam nawiązanie oryginalnego lub źródłowego kontaktu z pierwotną konkretnością przeżywanej rzeczywistości (Van Manen, 2016: 41).

„Przeżycia można uznać za punkt początkowy i końcowy badań fenomenologicznych” (Van Manen, 2016: 57). Przeżycia opracowane poprzez bezpośrednią eksplikację interpretacji pomagają wydobyć znaczenie zjawisk. Możemy dotrzeć do momentu przedrefleksyjnego, zanim zjawisko zostanie nazwane i staje się tematem. Chcemy zrozumieć pierwotne struktury znaczeniowe przeżywanego doświadczenia (Legrand, 2007; Van Manen, 2016: 61). Praktyka jogi może w tym bardzo pomóc. Możemy mieć kontakt z naszą obecnością, tu i teraz, i z naszym ciałem, co jest warunkiem wstępnym osiągnięcia wiedzy.

Powracając do koncepcji ciała, mamy zdolność do zmiany i rozpoznania naszego związku ze światem. Jesteśmy zanurzeni w świecie, nasza fizyczna forma jest z natury jego częścią i poruszamy się po nim, zanim zaangażujemy się w świadome myślenie o nim (Morley, 2001). W związku z tym odrzucenie jego znaczenia nie jest opcją (Merleau-Ponty, 1962). Ciało służy nie tylko jako środek radzenia sobie z codzienną egzystencją, ale także jako podstawa naszego bytu, często ułatwiając transcendencję w kierunku lepszego życia.

Kontemplacyjne eksploracje

Czym jest kontemplacja?

Kontemplacja jest formą aktywności, która prowadzi do określonego stanu umysłu. Jednocześnie służy jako metoda zdobywania wiedzy o istniejących przedmiotach i uzyskiwania wglądu w samą wiedzę, tu i teraz, poprzez uważne badanie postrzeganych (w tym wyobrażonych) zjawisk lub przedmiotów, a także siebie (Konecki, 2018: 21; zob. także Giorgino, 2015; 2016).

Pojęcie kontemplacji można także dekonstruować i rekonstruować. Obrazy mentalne i postrzeganie siebie, które zamierzamy przeanalizować podczas naszego badania, również wymagają namysłu. Bycie konceptualnie świadomym terażniejszości może usprawnić te dociekania. W przeciwieństwie do przyjętych założeń świadomość ta może pomóc badaczom w dokładniejszym postrzeganiu „badanej” lub „współbadanej” rzeczywistości (Konecki, 2018: 49). Zgodnie z praktyką uważności sugeruje się, że wszelkie dystynkcje konceptualne są iluzjami, które należy w jakiś sposób ujawnić.

Medytacja odgrywa kluczową rolę zarówno w jodze, jak i buddyzmie zen, dzieląc podobieństwa z omówioną wcześniej procedurą *epoché*. W związku z tym może służyć jako wstępny krok w kierunku kontemplacji. Kontemplacja z kolei wiąże się z oczyszczeniem umysłu. Jasność myśli osiągnięta dzięki temu procesowi jest niezbędna do zagłębienia się w dalsze refleksje na temat świata życia. W konwencjonalnych praktykach badań społecznych zazwyczaj przeprowadza się przegląd literatury, a docelowa rzeczywistość jest systematycznie kategoryzowana. Podejmowane są rygorystyczne wysiłki w celu zapobiegania błędom, a wszelkie pojawiające się błędy są niezwłocznie korygowane. Badacze ściśle przestrzegają ustalonych metod i procedur, skrupulatnie planując różne etapy badania i analizy.

Jednak często zaniedbujemy introspektywny wgląd w nasze działania i funkcjonowanie naszych umysłów. Nasze procesy myślowe, ukryte założenia i konfiguracje pomysłów wydają się racjonalizować nasze decyzje. Zamiast być obserwatorami własnych umysłów, zanurzamy się w badanie tak, że znajdujemy satysfakcję, wręcz ekscytację w naszym zaangażowaniu i przywiązujemy się bardzo do tych odczuć. Jednak to przywiązanie może być mylące i potencjalnie szkodliwe. Możemy stać się tak zafiksowani na wyidealizowanej koncepcji badań i metodzie naukowej, że stracimy z oczu osobę prowadzącą badania w kontekście przeżywanego świata. Zagłębienie się w kontemplacji tej kwestii i nasze aktywne zaangażowanie w nią może rzucić światło na dynamikę gry, którą prowadzimy ze sobą, zapewniając wgląd w naszą perspektywę i wpływ badań na nas samych.

Kontemplacja jest istotna w odkrywaniu historycznego kontekstu naszych wysiłków badawczych. Jesteśmy umiejscowieni w procesie historycznym, kształtowanym przez czynniki społeczne i polityczne, a nasze metody są nieuchronnie pod wpływem tych sił. Zaufanie do nauki lub jego brak stają się integralną częścią naszej sytuacji badawczej. Poprzez kontemplację możemy albo odrzucić ten wpływ, albo uznać go za znaczący czynnik w systematycznych decyzjach, które mają etyczne implikacje podczas angażowania się w to, co nazywa się „badaniem naukowym”. Emocjonalnie oczekuje się od nas, że jako badacze zachowamy naukowy dystans, który staramy się utrzymać. Jednak kontemplacja ujawnia wewnętrzną walkę o zachowanie „neutralności emocjonalnej”, która jest wymogiem metodologicznym w środowisku akademickim, a której konsekwentne utrzymanie okazuje się dla nas wyzwaniem.

Kontemplacyjne techniki badań opisane poniżej są immanentnym elementem badań kontemplacyjnych i mogą być używane tylko w badaniu kontemplacyjnym, ale także mogą stanowić techniki wspomagające innego rodzaju badania, by urefleksyjnić proces badawczy i usytuować badacza w konkretnym kontekście społeczno-kulturowo-historyczno-egzystencjalnym.

Techniki kontemplacyjne

Medytacja

Podjmując wyzwanie związane z naszym możliwym oporem wobec metody naukowej, zaleca się stosowanie metod kontemplacyjnych w celu refleksji nad naszą postawą i sobą w kontekście badawczym. Medytacja może być sposobem na oczyszczenie umysłu (Depraz, 2002: 122). Dzięki praktycznej *epoché* ponownie oceniamy nasze uprzedzenia dotyczące postrzegania i rozumienia świata, co skłania nas do tymczasowego odłożenia ich na bok, zobaczenia czym są, a medytacja okazuje się cenną pomocą w tym procesie (Konecki, 2018: 50–53).

Praktyka medytacji obejmuje różne podejścia, czerpiąc z różnych tradycji, takich jak chrześcijaństwo i buddyzm czy joga (Iyengar, 1983; 2002; 2005a; 2005b; Konecki, Płaczek, Tarasiuk, 2023). Jak wyraził to Nhat Hanh Thich (1976: 23–24; 1991; 2006), medytacja nie ogranicza się do określonych czynności, ale może być zintegrowana z codziennymi zajęciami, w tym chodzeniem, staniem, leżeniem,

siedzeniem, pracą, myciem rąk, zmywaniem naczyń, zamiataniem podłóg, piciem herbaty, rozmową z przyjaciółmi lub innymi (zob. także Janesick, 2015).

Technika *epoché* pomaga pozbyć się założeń i uprzedzeń zakorzenionych w naszych przeszłych doświadczeniach i wychowaniu lub co najmniej je sobie uświadomić. Zastosowanie tej metody zwiększa precyzję naszych opisów codziennych wydarzeń i swoich odczuć, jeśli je badamy. Możemy zidentyfikować kluczowe elementy jakiegoś incydentu i zrozumieć potencjalne emocje, jakie może odczuwać dana osoba/dany badacz. Droga do osiągnięcia tego stanu obejmuje między innymi praktykę medytacji, praktyki oddechowe lub jogę (Konecki, 2022a: 30–31, 44, 57).

Terminy „kontemplacja” i „medytacja” są czasami używane zamiennie, choć staramy się je rozróżniać. Medytacja jest ściśle związana z procesem intuicyjnym i oczyszczaniem umysłu, kontrastując z bardziej poznawczymi operacjami związanymi z kontemplacją. Kontemplacja obejmuje refleksję nad pojęciami (lub kategoriami) i ich związkiem z rzeczywistością, rozważając ich pochodzenie i znaczenie dla ludzkiej egzystencji i społecznych uwikłań jednostki (patrz Konecki, 2018: 228–229).

Autoobserwacja i autoraporty

Techniki te dotyczą opisu zjawisk z perspektywy pierwszej osoby. Wiąże się to z przedstawianiem osobistego i indywidualnego punktu widzenia na świat życia i służy jako zmaterializowane ostatecznie przeżycia (poprzez zapis), które zaszły w trakcie trwania określonego zjawiska (niem. *Erlebnis*).

Autoobserwacja polega na uważnym obserwowaniu pracy umysłu, odnotowywaniu jego aktywności i rodzajów generowanych przez niego myśli, a także obserwowaniu, jak ciało reaguje na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne – w szczególności na pojawiające się emocje i sposób ich doświadczania w różnych sytuacjach. Poprzez autoobserwację zyskujemy zdolność do refleksji i rekonstrukcji istotnych elementów wydarzeń, obiektów lub warunków sytuacyjnych, w których zachodzi zjawisko (Konecki, 2018: 230). Takie podejście obserwacyjne pozwala nam badać i odtwarzać nasze doświadczenia w różnych miejscach, czy to w przestrzeni publicznej miasta (Konecki, 2018: 123–140; 2023), na cmentarzu (Konecki, 2022a: 120–153), podczas praktyki jogi (Konecki, 2022b), czy w wielu innych miejscach. Poniżej przedstawiam przykład wskazówek (instrukcji) dotyczących autoobserwacji w badaniach nad praktyką jogi oraz autoraport związany z ćwiczeniami oddechowymi (pranajamą):

Ciało jest siedliskiem emocji. Emocje są często stwarzane lub „opracowywane” podczas praktyki cielesnej i przez specjalne pozycje ciała (są „likwidowane”, „usunięte”, „zaprzyjaźniane”, „stapiane” itp.). Reakcje emocjonalne praktykujących zostaną zbadane przy użyciu fenomenologicznych metod eksplikacji autoraportów wykonanych bezpośrednio po praktyce odnośnie odczuć, które zostały wzbudzone podczas ćwiczeń. Prosimy o obserwowanie odczuć ciała, umysłu i emocji oraz o pisanie raportów z autoobserwacji tuż po zakończeniu praktyki. Obserwuj także całą sytuację podczas praktyki i napisz o tym w raporcie.

Obserwuj, co dzieje się w Twoim umyśle w danej chwili. Jakie myśli przychodzą ci do głowy? Obserwuj również swoje uczucia. Spróbuj je zapamiętać i opisać później. Zaobserwuj też, jak reaguje Twoje ciało. Czy jest odrętwiałe, zmęczone lub napięte? Spróbuj zlokalizować te uczucia w ciele. Gdzie je odczuwasz? Które części ciała są najbardziej zaangażowane w te uczucia?

Jakie emocje się pojawiają? Strach, radość, miłość, nienawiść, zazdrość...? Obserwuj uczucia i ich umiejscowienie w ciele. Bezpośrednio po samoobserwacji zapisz zapamiętane myśli i uczucia. Bądź bardzo szczegółowy w swoim opisie. Nie bój się zapisywać nawet niechcianych myśli i uczuć. Mogą one być najważniejszymi elementami zapisu (Konecki, 2018: 229–231).

Przykład raportu z autoobserwacji:

Ćwiczyłem z moimi uczniami oddychanie w oparciu o tzw. oddychanie kwadratowe, tj. pogłębiony wdech, liczenie do czterech i długi wydech, liczenie do czterech. Cztery serie po pięć „wdechów i wydechów”, w sumie dwadzieścia. Następnym razem zrobimy po dziesięć z przerwą i dwadzieścia w jednej serii. Ale teraz konieczne jest stopniowe wchodzenie w tę praktykę. Wejście w 20 oddechów na raz dla początkujących może być złe dla psychiki i zdrowia fizycznego; zbyt wyczerpujące.

W międzyczasie spontanicznie zadałem pytanie o poszukiwanie wolności w tej formie oddychania („Proszę, znajdź wolność w tym oddechu”), ćwiczący mieli oddychać, licząc do czterech, jak określono w instrukcji. Zauważalna jest wyraźna struktura oddychania. Można było jednak regulować głębokość samego oddechu, a także regulować jego prędkość. Każdy musiał szukać swojej przestrzeni i wolności w swojej przestrzeni oddechowej. Poprosiłem o krótką refleksję, czy można znaleźć wolność w tej formie (w narzuconym schemacie oddychania).

Następnie wykonaliśmy pranayamę Viloma⁴, która jest jeszcze bardziej uregulowana i ma prostą formę. Poprosiłem również o porównanie jej z poprzednią pranajamą, która jest bardziej swobodna i co oznacza pojęcie wolności.

Ja sam poczułem, paradoksalnie, wolność w schemacie i brak wolności w tym samym schemacie jednocześnie. Po prostu rytm w oddychaniu, niemyślenie o tym, co robię, dla mnie nie było to ograniczenie. (relacja własna autora, instruktor jogi, 25.03.2021)

Noty kontemplacyjne

Pisanie odgrywa kluczową rolę w badaniach kontemplacyjnych. Po zakończeniu opisu przystępujemy do wyrażenia naszych refleksji na temat tego procesu w tzw. notach kontemplacyjnych (zob. instrukcja poniżej):

Należy ponownie przyjrzeć się swoim myślom i emocjom, przy czym opis może stać się bardziej specyficzny dla kontekstu miejsca i sytuacji samoobserwacji.

4 Pranayama Viloma jest schematem oddychania, w którym długości wdechu i wydechu powinny być identyczne, podobnie jak długość przerw/zatrzymań w trakcie oddychania pomiędzy wdechem i wydechem, wydechem i wdechem.

Cel badania dyktuje tę refleksyjną praktykę i ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że opanowanie autoobserwacji wymaga czasu. Praktyki takie jak medytacja, hatha-joga, tai-chi i modlitwy chrześcijańskie lub muzułmańskie, wśród innych technik umysłu i ciała, mogą być korzystne w tym kontekście.

Pamiętaj o znaczeniu pisania w badaniach fenomenologicznych i kontemplacyjnych. Służy ono jako narzędzie do dokumentowania i objaśniania zaobserwowanych zdarzeń. Należy dążyć do sporządzenia raportu niezwłocznie po spotkaniu, koncentrując się na wydarzeniach, które miały miejsce podczas tworzenia autorelacji (Konecki, 2018: 231).

Zachowując wysoki poziom szczegółowości, opis powinien również uchwycić szerszy kontekst sytuacji. Zalecane jest, aby język użyty w opisie w miarę jak najbardziej autentycznie przekazywał emocje i uczucia:

Unikaj ograniczania się do pozytywnych stwierdzeń (lub tylko do negatywnych), które pomijają twoje rzeczywiste emocje i osądy. Zamiast tego wyraż swoje uczucia i subiektywne oceny. Twoje słowa mogą zawierać symboliczne niuanse, uznając, że wszystkie języki z natury zawierają elementy metaforyczne, nie wahaj się używać metafor. Włączaj rysunki, zdjęcia lub filmy do swoich autorelacji, aby je wzbogacić, a następnie napisz o tym, co myślisz.

Rozważ prowadzenie codziennego dziennika dokumentującego twoje życie i znaczące doświadczenia jako sposób na lepsze przygotowanie się do szczegółowych autoraportów. Uwzględnij powiązane refleksje w swoim dzienniku, pogłębiając w ten sposób zrozumienie zniuansowanej natury pisania i jego związku zarówno ze światem wewnętrznym, jak i zewnętrznym (instrukcja z badań nad praktyką hatha jogi⁵).

Oto ilustracja noty kontemplacyjnej pochodzącej z udostępnionego przeze mnie autoraportu (patrz powyżej – przykład autoraportu z autoobserwacji). Jak sugeruje Martin Heidegger (2000), aby kompleksowo przekazać przeżyte doświadczenie, czasami konieczne staje się użycie poezji (Richardson, 2018). W procesie tworzenia kontemplacyjnych not badamy czynniki, które ukształtowały nasz stan psychiczny i artykulację naszych przeżyć, czasami włączając w to poezję. Czynniki te pochodzą z mojej wcześniejszej praktyki jogi, w której pewne działania charakteryzują się spontanicznością i nieprzewidywalnością.

Przykład noty kontemplacyjnej:

Podczas pranajamy doświadczyłem niesamowitego relaksu oraz udało mi się znacznie spowolnić tempo zarówno moich myśli, jak i funkcjonowania mojego ciała (oddechu i ruchów ciała). Wszystko wydawało się poruszać w spokojnym tempie; świat rozwijał swe powaby powoli, jakby zasłonięty mgłą mojego oddechu. Migoczący ekran migotał w niezwykle wolnym tempie,

5 Badania realizowano w ramach projektu NCN, Opus 15, nr projektu 2018/29/B/HS6/00513, „Doświadczenie ciała i gestów w świecie społecznym hatha-jogi. Znaczenia i transmisja wiedzy w praktyce cielesnej”.

a ptaki za oknem śpiewały w coraz wolniejszej kadencji. Czułem się tak, jakby wszystko stopniowo zbliżało się do całkowitego zatrzymania.

„Wszystko zmierzało do zatrzymania”

Było niespiesznie,
świat na mnie czekał.
Odkrywałem go,
powoli i delikatnie,
dzięki temu poruszał się powoli,
lekko,
a ja nie chciałem,
żeby przyspieszył.
Wstrzymałem oddech,
czułem ślad istnienia,
i czym jest bycie.
Próbowałem zatrzymać tę chwilę.

Bezdech okazał się
kamiennym trwaniem.

Eksplorując temat wolności i ciągłego dążenia do wolności, zagłębiłem się w savasane, pozycję jogi znaną również jako „pozycja trupa” lub, w kontekście zachodnim, „pozycja relaksacyjna”. Podczas savasany doświadczyłem uczucia drętwienia w prawej nodze, tak jakby delikatnie unosiła się sama, prawdopodobnie w wyniku dłuższego okresu siedzenia podczas pranajamy. Jednocześnie pozostawałem konsekwentnie czujny, obserwując rozwijające się doznania. Stopniowo ugruntowujący się ciężar mojego ciała wciskającego się w podłogę stał się namacalny; powstało odczucie ciężaru zrelaksowanego ciała, podkreślało to znaczenie otwartego umysłu i przekazywało mi istotę zrelaksowanego, ale stabilnego ciała pragnącego bezruchu i osiedlenia się w tej spokojnej przestrzeni. Wyjście z tego stanu było czymś, co robiłem niechętnie.

Temat praktyki oddechowej i savasany pojawił się spontanicznie, obejmując odczucia wzajemnego oddziaływania wolności i struktury. Pragnienie do przelania moich myśli na papier, by zgłębić ideę wolności w ramach ustrukturyzowanej pranajamy, również pojawiło się spontanicznie. Nie zawsze wszystko skrupulatnie planuję; zamiast tego pewne wspomnienia skłoniły mnie do sięgnięcia po to, czego nauczyłem się o pranajamie w przeszłości.

Jednak moje podejście obejmuje spontaniczne i nieoczekiwane innowacje dotyczące zmian w oddychaniu, a także pojawiają się związane z nimi pytania i refleksje. Nasunęły się one ze wspomnień moich wcześniejszych doświadczeń z prowadzeniem jogi w Holy Center, gdzie często przyjmowałem bardziej kontemplacyjny i refleksyjny styl jogi. (autor, 25.03.2021)

Eksperymenty zen/kontemplacyjne

Celem eksperymentów zen jest stworzenie paradoksalnego scenariusza działania, kwestionującego nasze założenia i potencjalnie odsłaniającego nowe spojrzenie na rzeczywistość. Jednak, ze względów społecznych i psychologicznych, zaaranżowanie takiej sytuacji może okazać się wyzwaniem zarówno dla badacza, jak i uczestników eksperymentu. Uzyskanie zgody uczestników przed rozpoczęciem eksperymentu jest niezbędne, nawet jeśli stwarza trudności, ponieważ cała struktura badania nie jest ujawniana z wyprzedzeniem.

Podstawą do tworzenia eksperymentów, które odsłaniają podstawowe zasady porządku społecznego i procesów poznawczych, jest paradoksalne podejście do rzeczywistości przedstawione w koanach zen⁶ lub stylu życia mnichów (Suzuki, 1964; 1994). Podczas tych badań uważnie obserwujemy zarówno nasze ciało, jak i procesy umysłowe. Jeden z takich eksperymentów polegał w moich badaniach na staniu nieruchomo w przestrzeni publicznej, aby obserwować, jak nasze umysły reagują na odstępstwa od ustalonych norm obowiązujących w tym środowisku (takich jak angażowanie się w praktyczne działania). Dane empiryczne do realizacji tego celu badawczego zostały zebrane poprzez świadome monitorowanie pracy umysłu podczas całego eksperymentu i dokumentowanie zaobserwowanych zjawisk (patrz Konecki, 2018: 128–132).

Eksperymenty zen obejmują obserwację następujących elementów sytuacji:

- 1) umysłu/myśli,
- 2) przestrzeni fizycznej i społecznej,
- 3) emocji,
- 4) odczuć ciała.

Umysł i jego obserwacja są kluczowe w tym kontekście, wpływając na myśli i aktywnie uczestnicząc w procesie etykietowania i opisywania emocji i doznań cielesnych, które przejawiają się w różnych działaniach społecznych (Konecki, 2018: 232).

Interpretację autoraportów możemy rozpocząć po udokumentowaniu naszych refleksji na temat myśli, doznań cielesnych i emocji. Do analizy danych empirycznych możemy wykorzystać kontemplacyjną teorię ugruntowaną (Konecki, 2022a: rozdział 2). Ilustracją takiego eksperymentu jest obserwacja umysłu stojącej nieruchomo osoby w przestrzeni publicznej (zob. Konecki, 2018: 128–138).

Kiedy stoimy nieruchomo w miejscu publicznym, nasze zachowanie wydaje się osobliwe dla osób dzielących tę samą przestrzeń. Powstrzymujemy się od ruchu przez dłuższy czas, skupiając wzrok na jednym punkcie. Jak zatem działa umysł w tak niekonwencjonalnej sytuacji? Możemy zaobserwować

6 Koan to krótkie zdanie oznajmujące, formuła, pytanie, stwierdzenie lub łamigłówka o paradoksalnym charakterze, wykorzystywane w praktyce medytacyjnej buddyzmu zen. Celem koanu jest zakłócenie logicznego myślenia i intelektualnego rozumowania w celu skierowania praktykującego ku bezpośredniemu, nielogicznemu doświadczeniu i zrozumieniu rzeczywistości.

uczucie niepokoju, ale także kontemplować, jak nas postrzegają inni. Staje się oczywiste, że nasze poczucie „ja” zależy od tego, jak postrzegają nas inni (ang. *looking-glass self*). Kwestia naszego istnienia i obrazu w świecie społecznym staje się istotna. Przychodzą na myśl szczególne okoliczności sytuacyjne, ponieważ liczba osób w miejscu publicznym jest różna, co wpływa na nasze emocje. Nasz stan psychiczny może wahać się od spokoju do niepokoju, złości lub zmęczenia, do zubożenia pod wpływem presji psychospołecznej i napięcia ciała związanego z obserwacją bezpośredniego otoczenia społecznego i fizycznego.

Rozważania na temat niewłaściwego zachowania pojawiają się w wyniku norm społecznych nakazujących ciągłą aktywność; bezczynność jest ogólnie źle widziana. Oznacza to, że nasze procesy myślowe są kształtowane przez przestrzeganie norm społecznych, a nasze myślenie nie jest tak naprawdę nasze własne. W związku z tym pojawia się fundamentalne pytanie: „kim jestem, jeśli zdecydowałem się nie dostosowywać do oczekiwań społecznych?”. To introspektywne pytanie może rozciągać się na szersze zjawiska, w tym rozważania na temat przestrzegania etyki pracy dominującej w społeczeństwach kapitalistycznych. Taka kontemplacja może oznaczać zapoczątkowanie osobistej transformacji jaźni i perspektywy oglądu świata.

Eksperymenty empatyczne

Eksperymenty empatyczne podążają śladami eksperymentów zen, koncentrując się na empatii i współczuciu. Możemy tutaj zauważyć również związek z empatyczną introspekcją (ang. *sympathetic introspection*) zalecaną ponad sto lat temu przez socjologa Charles’a Hortona Cooleya (1909: 7). Zagłębiając się w siebie, możemy odkryć warstwy empatii wcześniej niezauważone, często zaciemnione przez filtry społeczne, które dyktują, kto zasługuje na empatię, i obawy o potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychicznego z powodu zmęczenia empatycznego.

Wejście poznawcze i zastępcze w perspektywę innych, wyobrażenie sobie bycia kimś innym nawet w naszych myślach może pomóc w zrozumieniu i przyczynić się do głębszej analizy warunków, ram społecznych i życia jednostek w różnych miejscach, w tym w odległej przeszłości. Angażowanie się w takie eksperymenty wymaga chwil refleksji i ciszy. Medytacja służy zatem jako narzędzie do zainicjowania wyobrażeniowego procesu identyfikacji z innymi.

Chociaż mogą istnieć skrajne przypadki, trudne do empatycznego wglądu, to samo rozważanie ich podkreśla psychologiczne bariery w zanurzeniu się mentalnie w kontekst życia innej osoby. Rozpoznanie tych przeszkód zwiększa nasze zrozumienie założeń społecznych, które wpływają na naszą zdolność do odczuwania i zrozumienia różnych zdarzeń, w tym empatii wobec cierpiących. Niezbędne staje się zaprojektowanie eksperymentów dotyczących palących kwestii społecznych, często trudnych do osobistego doświadczenia – takich jak poddaństwo, niewolnictwo, gwałt, publiczne upokorzenie, emigracja, wygnanie, wykluczenie, wojna, a nawet ludobójstwo. Eksperymenty te powinny być przeprowadzane ze spokojnym umysłem, w przyjaznym otoczeniu. Próby te, choć psychologicznie wymagające, są niezbędne, aby przekroczyć zwykłe poznawcze (informacyjne) uczenie się o świecie, które zaniedbuje emocje,

doznania cielesne i przeżycia. Budowanie wiedzy o świecie poprzez takie eksperymenty ma kluczowe znaczenie dla głębszego zrozumienia humanistycznego aspektu wiedzy (Konecki, 2018: 234).

Jako ilustrację przedstawiam quasi-eksperyment, który przeprowadziłem. Był to eksperyment ze studentami, wspierający empatię dla ofiar wojny w Ukrainie (Konecki, 2022c). Spełniono wszelkie wymogi etyczne dotyczące uczestnictwa w eksperymencie. Studenci mogli odmówić wzięcia w nim udziału, a ci, którzy się zdecydowali uczestniczyć, wyrażali na to formalnie zgodę. Udział w eksperymencie lub odmowa nie miały wpływu na uzyskanie oceny i zaliczenia przedmiotu.

Studenci przeszli szkolenie w zakresie jogi, medytacji i ćwiczeń oddechowych, a następnie zaangażowali się w autoobserwację i przedstawili raporty oparte na obserwacji obrazów/zdjęć przedstawiających okrucieństwa wojny i cierpienia Ukraińców. Przedstawiono medialne obrazy uchodźców, a eksperymenty skupiały się na identyfikacji uczestników z tymi osobami: „Jesteś ofiarą! Jesteś uchodźcą! Poczuj to!”. Wynikające z tego emocje były często zaskoczeniem dla uczestników eksperymentu – pojawiał się strach, poczucie dewastacji, chęć uniknięcia kontemplacji sytuacji ofiar, wyrażanie niezrozumienia, ale także intensywne poczucie identyfikacji i chęć zaoferowania pomocy. Zaobserwowano również objawy cielesne, takie jak trudności w oddychaniu i napięcie ciała. Refleksja nad tymi sytuacjami doprowadziła do nieoczekiwanych spostrzeżeń, takich jak odkrycie przyczyn deficytu empatii w społeczeństwie, braku edukacji z empatycznej perspektywy oraz przewagi indywidualistycznych i konsumpcyjnych wartości we współczesnym społeczeństwie. Studenci zauważyli również transformujący wpływ eksperymentu, zwiększoną wrażliwość na cierpienie innych oraz wzrost uczuć empatii i współczucia.

Konkluzje

Przedstawione metody służą jako narzędzia do kontemplacji i zwykle stosowane są w końcowej fazie analiz zjawiska. Po zebraniu danych empirycznych następnym zadaniem badacza jest analiza, czyli łączenie cech zjawiska i objaśnienie tego, co przede wszystkim je kształtuje: jego struktury. Proces ten jest zakorzeniony w żywych doświadczeniach wywołanych podczas realizacji eksperymentów i wywiadów. Doświadczenia te mogą być również identyfikowane poprzez autoobserwację wyrażaną w autoraportach. Ten sam proces następuje w badaniach fenomenologicznych i autoetnograficznych. Zwykle na zakończenie raportów doświadczenia są podsumowywane i główne tematy rekonstruowane, by ukazać strukturę doświadczenia zjawiska, biografii lub zdarzenia, kontekst społeczny i fizyczny działań ludzkich.

Kontemplacja ma na celu wszechstronne zrozumienie zjawiska i badanego problemu. Obejmuje ona nie tylko wyjaśnienie pozycji badacza, ale także zagłębienie się w działanie jego umysłu, emocje wywołane podczas obserwacji i interpretacji materiałów empirycznych oraz doświadczane doznania cielesne. Istotą perspektywy kontemplacyjnej jest praca metaeksplikacyjna. Elementy kontemplacji zauważamy w wielu podejściach pierwszoosobowych, między innymi w badaniach

autoetnograficznych i fenomenologicznych badaniach jakościowych (zob. Konecki, 2022a: 3–4, 90, 100, 124). Namysł nad własną pozycją badacza i jego egzystencjalnym usytuowaniem wraz z przedstawieniem powstających emocji jest często wymogiem pisania raportów badawczych, w autoetnografii pisania ewokacyjnego, oddającego uczucia i emocje z opisywanych sytuacji (Bochner, Ellis, 2016), a w badaniach fenomenologicznych pisania zarazem konwokacyjnego (ang. *convocative*) i patycznego (ang. *pathic*). Słowo „konwokacyjny” odnosi się do odwołania w sposobie pisania do tego, że wszyscy jesteśmy ludźmi i dana jest nam naturalnie możliwość rozumienia innych, a to może się zdarzyć, jeśli piszemy w sposób patyczny (Van Manen, 2016: 267). Termin „patyczny” rozumiem i podaję za Maxem Van Manenem:

Wiedza jest patyczna w takim stopniu, w jakim akt praktyki zależy od zmysłu i zmysłowości ciała: osobistej obecności, relacyjnej spostrzegawczości, taktu, by wiedzieć, co powiedzieć i zrobić w pewnych sytuacjach, wymaga przemyślanych rutyn i praktyk oraz innych aspektów wiedzy, które są po części przedrefleksyjne, a jednak przemyślane – pełne myśli (Van Manen, 2016: 267; zob. także Merleau-Ponty, 1962).

Termin „patyczny” odnosi się do emocji, ale także do pewnego rodzaju przedrefleksyjnego poznania. Działamy szybko i natychmiast; nasze reakcje są bezpośrednie i występują na miejscu, bez refleksji. Wiedza patyczna łączy się również z empatią – staramy się zrozumieć, jak czują się inni ludzie i żywe istoty. Patyczny wymiar poznania dotyczy uczuć, poznania poprzez uczucia w działaniu. Działaniem takim jest także pisanie, wtedy oddajemy patyczność przeżyć w sytuacjach w języku, który powinien oddać emocjonalny i sytuacyjny charakter naszego poznania. Odczyt takiego raportu powinien wywołać patyczny nastrój, oddający to, co przeżył narrator w określonej sytuacji. Jego przeżycia nie mogą być czystą klasyfikacją odczuć, ale powinny je ukazywać w języku dotyczącym emocji i egzystencjalnego wymiaru świata życia.

Podejście kontemplacyjne, czy to w badaniach fenomenologicznych, czy w autoetnograficznych, pozwala nam dostrzec nasze zaangażowanie w świat życia przez obserwację zjawisk i zrozumienie nie tylko siebie jako badaczy, ale także uczestników badań. Poznawcza transformacja staje się tutaj także prawdopodobna, gdy eksplikacja naszego światopoglądu pogłębia nasze rozumienie siebie i naszej współzależności z sytuacjami, w których zjawisko przejawia się i jest postrzegane przez badaczy. Zyskujemy jaśniejszą perspektywę na nasze wzajemne powiązania z różnymi elementami świata. Jedność świata staje się oczywista, nawet podczas badania pojedynczego zjawiska. Jednocześnie jesteśmy otwarci na ambiwalencję (Heinich, 2019: 107–108), która pojawia się w doświadczaniu świata, na konflikty wewnętrzne jednostki doświadczającej świata, nie zawsze rozwiązywalne w sposób racjonalny.

Na przykład badając bezdomność, stajemy się świadomi naszej pozycji i wzajemnych powiązań z sytuacją, emocjami i losem osób bezdomnych, uznając potencjał wspólnych doświadczeń. Emocje nasze i uczestników badania są tutaj kluczowe dla zrozumienia sytuacji innego. Chęć pomocy zewnętrznej nie zawsze jest przyjmowana przez bezdomnych, mimo że wyraźnie widać potrzebę takiej pomocy

w danej chwili. Ta zwiększona świadomość dotyczy również skomplikowanych nie tylko politycznie, ale i psychologicznie zjawisk, takich jak uchodźstwo, emigracja, przestępczość młodocianych, wojna itp. Bardzo często odwołanie się do strukturalnych wyjaśnień działań (np. podłoża ekonomicznego) nie pozwala nam wytłumaczyć, a tym bardziej zrozumieć motywów działań.

Bardzo istotnym aspektem kontemplacji, który zmienia nasze spojrzenie na zjawiska społeczne, jest kontemplacja śmierci. Michel de Montaigne wyraził pogląd, że „filozofować to nauczyć się umierać”, a dla chrześcijan wyobraźniowe uczestnictwo w śmierci Jezusa Chrystusa jest uważane za kluczowe (Hadot, 1995: 68). Kulturowanie takiego sposobu myślenia jest niezbędne dla sztuki życia i może mieć zasadnicze znaczenie dla uznania wartości zarówno „doświadczenia śmierci”, jak i życia (Konecki, 2018: 233; Bentz, Marlatt, 2021).

Badacze niespecjalizujący się w badaniach nad śmiercią rzadko postrzegają to jako kluczowy temat do refleksji. Jednak badania nieuchronnie kiedyś się skończą; spotkania z uczestnikami badań mogą oznaczać ostatnie spotkanie w tym życiu; badacze ostatecznie kończą karierę i przechodzą na emeryturę. Wszystko, co materialne, ostatecznie przemija. Niemniej jednak kontemplacja naszej egzystencji trwa, ewoluując w celu wspierania uważnego podejścia do wszystkich żywych istot i natury, ostatecznie przyczyniając się do zachowania humanistycznej perspektywy w świecie życia oraz w badaniach społecznych.

Bibliografia

- Bentz Valery M. (2016), *Knowing as Being: Somatic Phenomenology as Contemplative Practice*, [w:] V.M. Bentz, V. Giorgino (red.), *Contemplative Social Research. Caring for Self, Being and Lifeworld*, Santa Barbara: Fielding University Press, s. 50–79.
- Bentz Valery M., Marlatt James (2021), *Deathworlds to lifeworlds: Collaboration with strangers for personal and ecological transformation*, Berlin–Boston: De Gruyter.
- Berger Peter (1963), *Invitation to Sociology: A Humanistic Perspective*, Garden City: Doubleday.
- Berger Peter, Thomas Luckmann (1966), *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*, Garden City: Anchor Books.
- Bochner Arthur P. (2020), *Autoethnography as a Way of Life: Listening to Tinnitus Teach*, „Journal of Autoethnography”, vol. 1(1), s. 81–92, <https://doi.org/10.1525/joae.2020.1.1.81>
- Bochner Arthur, Ellis Carolyn (2016), *Evocative Autoethnography. Writing Lives and Telling Stories*, New York: Routledge.
- Cooley Charles H. (1909), *Social Organization: Study of Larger Mind*, New York: Schocken.
- Depraz Nathalie (2002), *What About the Praxis of Reduction? Between Husserl and Merleau-Ponty*, [w:] T. Toadvine, L. Embree (red.), *Merleau-Ponty's Reading of Husserl*, Dorchester–Boston–London: Kluwer Academic Publishers, s. 115–126.

Dobosz Kala, Kacperczyk Anna, Kafar Marcin, Konecki Krzysztof T., Kroczak Hanna, Melnikov Andrii, Szczepaniak Colette, Szwabowski Oskar (2023), *The Reverberations of War: Ukrainian and Polish Academics Write a Collective Autoethnography of Experiencing War in Ukraine*, „Cultural Studies © Critical Methodologies”, vol. 23(5), <https://doi.org/10.1177/15327086231178013>

Douglas Jack D., Johnson John M. (1977), *Existential Sociology*, Cambridge: Cambridge University Press.

Ellis Carolyn (1991), *Sociological Introspection and Emotional Experience*, „Symbolic Interaction”, vol. 14(1), s. 23–50.

Ellis Carolyn (2001), *With Mother/With Child. A True Story*, „Qualitative Inquiry”, vol. 7(5), s. 598–616.

Ellis Carolyn, Bochner Arthur, Rambo Carol, Berry Keith, Shakespeare Hannah, Gingrich-Philbrook Craig, Adams Tony E., Rinehart Robert E., Bolen Derek M. (2018), *Coming Unhinged: A Twice-Told Multivoiced Autoethnography*, „Qualitative Inquiry”, vol. 24(2), s. 119–133, <https://doi.org/10.1177/1077800416684874>

Fontana Andrea, Van De Water Richard (1977), *The existential thought of Jean-Paul Sartre and Maurice Merleau-Ponty*, [w:] J. Douglas, J.M. Johnson (red.), *Existential Sociology*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 100–129.

Giorgino Vincenzo (2015), *Contemplative Methods Meet Social Sciences: Back to Human Experience as It Is*, „Journal for the Theory of Social Behaviour”, vol. 45(4), s. 461–483, <https://doi.org/10.1111/jtsb.12078>

Giorgino Vincenzo (2016), *Contemplative Knowledge and Social Sciences: Close Encounters of the Enactive Kind*, [w:] V.M. Bentz, V. Giorgino (red.), *Contemplative Social Research. Caring for Self, Being, and Lifeworld*, Santa Barbara: Fielding University Press, s. 163–192.

Hadot Pierre (1995), *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, Malden: Blackwell.

Heidegger Martin (1962), *Being and Time*, New York: Harper & Row.

Heidegger Martin (2000), *Elucidations of Holderlin's Poetry*, New York: Humanity Books.

Heinich Nathalie (2019), *Sztuka jako wyzwanie dla socjologii*, Gdańsk: Fundacja Terytoria Książki.

Iyengar B.K.S. (1983), *Light on Pranayama. Pranayama Dipika*, London: Unwin Paperbacks.

Iyengar B.K.S. (2002), *The Tree of Yoga*, Boston: Shambhala.

Iyengar B.K.S. (2005a), *Light on Life. The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*, Pennsylvania: Rodale Books.

Iyengar B.K.S. (2005b), *The Illustrated Light on Yoga*, New Delhi: HarperCollins Publishers India & The India Today Group.

Janesick Valerie J. (2015), *Contemplative Qualitative Inquiry: Practicing the Zen of Research*, Walnut Creek: Left Coast Press.

Kacperczyk Anna (2014), *Autoetnografia – technika, metoda, nowy paradygmat? O metodologicznym statusie autoetnografii*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. X, nr 3, s. 32–74.

Kacperczyk Anna (2020), *Autoetnograficzna inicjacja*, [w:] M. Kafar, A. Kacperczyk (red.), *Autoetnograficzne zbliżenia i oddalenia. O autoetnografii w Polsce*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 43–78.

Kafar Marcin, Kacperczyk Anna (red.) (2020), *Autoetnograficzne zbliżenia i oddalenia. O autoetnografii w Polsce*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

- Konecki Krzysztof T. (2018), *Advances in Contemplative Social Research*, Łódź–Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Konecki Krzysztof K. (2021), *Przekraczanie granic, zamykanie granic. Perspektywa pierwszoosobowa w badaniach socjologicznych*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Konecki Krzysztof T. (2022a), *The Meaning of Contemplation for Social Qualitative Research. Applications and Examples*, London–New York: Routledge.
- Konecki Krzysztof T. (2022b), *Who Am I When I Am Teaching? Self in Yoga Practice*, „The Qualitative Report”, vol. 27(11), s. 2623–2658, <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5469>
- Konecki Krzysztof T. (2022c), *Empathy! So What?*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. XVIII, nr 4, s. 194–233.
- Konecki Krzysztof T. (2023), *Walking in the City as an Experienced Practice*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. XIX, nr 4, s. 170–201, <https://doi.org/10.18778/1733-8069.19.4.08>
- Konecki Krzysztof T., Płaczek Aleksandra, Tarasiuk Dagmara (2023), *Experiencing the Body in Yoga Practice. Meanings and Knowledge Transfer*, London: Routledge.
- Kotarba Joseph A., Johnson John M. (red.) (2002), *Postmodern Existential Sociology*, Walnut Creek: Altamira Press.
- Leder Drew (1990), *The Absent Body*, Chicago: University of Chicago Press.
- Legrand Dorothee (2007), *Pre-Reflective Self-Consciousness. On Being Bodily in the World*, „Janus Head”, vol. 9(2), s. 493–519.
- Merleau-Ponty Maurice (1962), *Phenomenology of Perception*, London: Routledge.
- Merleau-Ponty Maurice (1964), *The Primacy of Perception*, Evanston: Northwestern University Press.
- Morley James (2001), *Inspiration and Expiration: Yoga Practice Through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body*, „Philosophy East & West”, vol. 51(1), s. 73–82.
- Nhat Hanh Thich (1976), *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, Boston: Beacon Press.
- Nhat Hanh Thich (1991), *Peace Is Every Step. The Path of Mindfulness in Everyday Life*, New York: Bantam Books.
- Nhat Hanh Thich (2006), *Understanding Our Mind*, Berkeley: Parallax Press.
- Rehoric David A., Bentz Valerie M. (red.) (2008), *Transformative Phenomenology. Changing Ourselves, Lifeworlds, and Professional Practice*, Lanham: Lexington Books.
- Richardson Laurel (2018), *So, Why Poetry*, „Qualitative Inquiry”, vol. 24(9), s. 661–663.
- Rosa Hartmut (2020), *Przyspieszenie, wyobcowanie, rezonans. Projekt krytycznej teorii późnonowoczesnej czasowości*, Gdańsk: Europejskie Centrum Solidarności.
- Schütz Alfred (1962), *On Multiple Realities*, [w:] M. Natanson (red.), *Collected Papers. Vol. I: The Problem of Social Reality*, The Hague: Nijhoff, s. 207–259.
- Schütz Alfred (1976), *Don Quixote and the Problem of Reality*, [w:] A. Brodersen (red.), *Collected Papers II. Phaenomenologica*, vol. 15, Dordrecht: Springer, s. 135–158.

Schütz Alfred (2011), *Collected Papers V. Phenomenology and the Social Sciences*, Dordrecht–Heidelberg–London–New York: Springer.

Suzuki Daisetz T. (1964), *An Introduction to Zen Buddhism*, New York: Grove Press.

Suzuki Daisetz T. (1994), *The Zen Koans as a Means of Attaining Enlightenment*, Vermont–Tokyo: Charles E. Tuttle Co., Inc. of Rutland.

Van Manen Max (1997/2015), *Researching Lived Experience. Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*, New York: Routledge.

Van Manen Max (2016), *Phenomenology of Practice. Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*, London–New York: Routledge.

Cytowanie

Krzysztof T. Konecki (2024), *Kontemplacja i podejścia pierwszoosobowe w badaniach społecznych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. XX, nr 2, s. 12–35, <https://doi.org/10.18778/1733-8069.20.2.02>

Contemplation and First-Person Approaches in Social Research

Abstract: This article discusses first-person approaches in social research. It describes autoethnographic, phenomenological, and contemplative approaches. These three approaches have in common reflexivity, a focus on experiences, the process of thinking, bodily sensations, and the emotional and situational dimension of learning about the world, and, consequently, on the researcher as a producer of knowledge. Although these approaches are different, they share some characteristics of being contemplative.

The research participant's place in their scientific work is subjected to explication in all three approaches. The aspect of embodiment in the situation as well as the reflection on subjectivity and objectivity as fictive distinctions of qualitative research imagery are both highlighted. Contemplative research methods are also presented.

Keywords: contemplative research, phenomenology, pathic dimension, autoethnography, emotion, meditation, self-reporting, contemplative notes