

MINDFULNESS JAKO NOWY ETHOS KORPORACJI*

Jan Biedziak
Uniwersytet Warszawski

/// Wstęp

Mindfulness (pol. uważność), które w latach 70. ubiegłego wieku zadebiutowało jako metoda terapeutyczna, robi coraz większą karierę. Ponieważ wpasowuje się w panujące warunki społeczno-ekonomiczne, jest reklamowane jako skuteczny sposób podnoszenia ogólnie pojętego dobrostanu. Uważność, opierająca się na ćwiczeniach oraz światopoglądzie buddyjskim, porzuca jednak jego transcendentalny aspekt, co stanowi ciekawy przypadek postreligijnej praktyki.

Przenika ona przede wszystkim do środowiska pracy, ale także szkół i uniwersytetów. Staje się również coraz bardziej widoczna w popkulturze. Poradniki dotyczące uważności biją rekordy poczytności, najpopularniejsze aplikacje do medytacji warte są setki milionów dolarów, a wzięte magazyny, takie jak „Time” czy „Financial Times”, ogłaszają na swoich okładkach rewolucję *mindfulness* (Pickert 2014). Na naszych oczach metoda terapeutyczna, która z początku służyła osobom z chronicznymi zaburzeniami psychicznymi, staje się powoli nieodłącznym elementem stylu życia współczesnego zachodniego społeczeństwa. Obrazem przemysłu *mindfulness* jest chociażby rosnąca liczba książek dostępnych na Amazonie, która obecnie wynosi około 100 tysięcy publikacji. Dotyczą one nie tylko medytacji jako treningu lub metody, lecz odnoszą się również do prawie wszystkich

* Artykuł powstał na podstawie pracy magisterskiej przygotowanej pod kierunkiem dr. Jakuba Motrenki i obronionej na Wydziale Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego w grudniu 2021 roku.

czynności, które wykonujemy na co dzień. Wśród poradników o *mindfulness* możemy znaleźć takie tytuły, jak: *Mindful Parenting*, *Mindful Eating*, *Mindful Teaching*, *Mindful Leadership*, a nawet *How To Be Mindful on the Subway*.

Uważność we współczesnej wersji staje się głównym narzędziem dbania o zdrowie psychiczne pracowników. Wśród badaczy budzi to spore kontrowersje. Z jednej strony pracownicy otrzymują narzędzie, które pomaga im zmagać się ze stresem i lękami, a z drugiej należy pamiętać, że przyczyną tych zaburzeń w głównej mierze są właśnie sytuacje panujące w środowisku pracy. Wpływ neoliberalizmu i współczesnej organizacji pracy na zdrowie psychiczne zajmuje coraz więcej miejsca w dyskusjach prowadzonych na temat neoliberalizmu oraz badaniach nad zdrowiem psychicznym. Jak wskazuje Ruth Cain (2018), istnieje powszechne przekonanie, że za spadkiem zdrowia psychicznego stoją przyczyny społeczne i gospodarcze, które stały się szczególnie odczuwalne po kryzysie finansowym z 2008 roku. Pokazuje to dwojaki charakter uważności: z jednej strony pozwala zaznać odetchnienia, a z drugiej – techniki zachowywania uważności stają się narzędziem podtrzymania niezdrowego *status quo*.

Przeciwnicy rewolucji *mindfulness*, na przykład Ronald Purser, autor słynnej książki *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality* (2019), wskazują, że narzędzie to wprost prowadzi do demobilizacji pracowników w walce o swoje prawa. W dodatku, jak podnosi Laura Marsh, wprowadzenie *mindfulness* do korporacji zbiegło się z wielkim kryzysem finansowym z 2008 roku. Wtedy właśnie pracownicy, którzy nie stracili zatrudnienia w wyniku załamania gospodarczego, doświadczyli „wielkiego przyspieszenia”. Polegało one na narzucaniu im coraz bardziej wymagających zadań bez podwyżki płac i częstym zmuszaniu do pracy w „czasie wolnym”, rozciągającym ją na sferę domową.

Treningi uważności według Marsh (2018) nie są przywilejem, lecz sposobem na uformowanie nowego typu pracownika. Ich korporacyjna implementacja w wielu przypadkach wiąże się bowiem z przyjęciem określonego spojrzenia na świat, które jest ciekawym połączeniem myślenia biznesowego, zorientowanego na maksymalizację zysków i produktywności pracowników, z założeniami wywodzącymi się z buddyzmu. Uważność wraz z naleciałościami ideologicznymi biorącymi swój początek w rozwoju osobistym może dać nowe spojrzenie na miejsce pracy i wykonywany zawód, będąc niejako współczesną wersją ascezy protestanckiej oraz ethosu kapitalizmu opisywanego przez Maxa Webera. Tak jak Weber pisał o ascezie protestanckiej i dochodzeniu dzięki niej do bogactwa, tak samo uważność w implementacji biznesowej prowadzi do przekonania, że tylko wytrwale

i systematyczne ćwiczenia pomogą osiągnąć szczęście i sukces. Bycie osobą uważną powinno być dostrzegane w pracy, co jednak wymaga regularnych, codziennych ćwiczeń oraz zmiany zachowania jednostki. To ciekawy rodzaj ascezy, podobnej do tej weberowskiej, manifestującej się w starannym i metodycznym uprawianiu swojego zawodu.

Definiując świat w obowiązujących neoliberalnych kategoriach, można jednoznacznie stwierdzić, że udana kariera zawodowa wciąż jest głównym źródłem aspiracji jednostek. W tych warunkach uważność wspiera dążenia do osiągnięcia sukcesu, a praktykowanie medytacji staje się wręcz obowiązkiem pracowników, przynajmniej na kierowniczych stanowiskach, co potwierdzają treści renomowanych czasopism poświęcone metodom zarządzania w dużych korporacjach.

/// Mindfulness

Zanim wskażę, w jaki sposób uważność jest implementowana do środowiska biznesowego, chciałbym przybliżyć, czym ona w ogóle jest. Twierdzę, że jej duży sukces jest związany z wpisaniem jej praktyk oraz idei w tendencje sekularne nowoczesnych państw, które dla Thomasa Luckmanna oznaczają proces prywatyzacji i indywidualizacji. Religia, jak przekonuje, staje się niewidzialna, ponieważ w nowoczesnych państwach została ograniczona do sfery prywatnej. Dzięki temu wybór religii stał się sprawą indywidualną i każda jednostka może wybrać odpowiednią formę nadającą życiu sens, która będzie dostosowana do jej potrzeb (zob. Knoblauch 1996: 25–26). W zsekularyzowanych społeczeństwach nie ma miejsca na jeden, przeważający w całym życiu społecznym paradygmat. Człowiek poruszający się w ramach pluralizmu poglądów staje się uczestnikiem targu idei, a jego życie duchowe – sprawą prywatną.

Alvin Toffler w książce *Trzecia fala* tak opisał to zjawisko:

nigdy jeszcze ludzie w tyłu krajach świata – nawet wykształceni i zdawaloby się wyrafinowani pod względem intelektualnym – tak bezradnie nie szamotali się w wirze sprzecznych, wywołujących dezorientację, kakofonicznych idei. Tyle jest kolidujących ze sobą wizji, że chwieją się w posadach wszystkie nasze dotychczasowe wyobrażenia o świecie. Każdy dzień przynosi jakąś nową modę, odkrycie naukowe, religię, nowy ruch lub manifest. Naszą świadomość bezustannie przenikają krzyżujące się prądy: raz jest to kult natury, innym razem parapsychologia, to znowu medycyna

holistyczna lub socjobiologiczna, anarchizm, strukturalizm, neomarksizm, nowa fizyka, mistycyzm Wschodu, technofilia, technofobia i tysiące innych – a każda z tych mód ma swych uczonych kapłanów lub dziesięciominutowych guru. (Toffler 1986: 340)

Mimo odejścia od tradycyjnych form duchowości potrzeba realizacji spirytualnej nie zniknęła i objawia się w różny sposób. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na okres rewolucji obyczajowej, która miała początek w latach 60. ubiegłego wieku. To czas, w którym dorosłymi stawały się osoby urodzone w czasie II wojny światowej, negujące chrześcijaństwo, jako że nie potrafiło ono zapobiec kataklizmom wojny. Na Zachód zostały wtedy zaimportowane nowe formy duchowości, wywodzące się z Dalekiego Wschodu, które można wpisać w popularny w tamtym czasie ruch New Age. Miał on ogromne znaczenie popkulturowe i oswajał wschodnie prądy myślowe, w tym duchowość, z Zachodem. Bartłomiej Dobroczyński przekonuje, że New Age to:

złożony i wielowymiarowy alternatywny ruch kulturowy [...], jawiący się jako poważne wyzwanie dla cywilizacji zachodniej czy chrześcijańsko-helleńskiej formacji duchowej, ale także i dla wszystkiego, co można określić mianem narodowej kultury i obyczajów, a nawet dla subtelnej strefy indywidualnych przekonań i sumienia. (Dobroczyński 1997: 108–109)

W ruchu tym można było dostrzec przede wszystkim subiektywne podejście do kwestii wyznawanej religii. Obojętna jest wyznawana wiara, ponieważ każda może prowadzić do duchowego spełnienia. Człowiek powinien zatem wybrać ten system, który mu odpowiada, oraz praktykować ze świadomością, że wybrana przez niego droga nie jest ani lepsza, ani gorsza od innych. Podejście do duchowości jest pozytywne, natomiast negatywne do Kościołów oraz instytucji religijnych. Ponadto wśród zwolenników New Age dosyć często spotyka się pogląd, że Ostateczna Rzeczywistość nie jest odrębnym Bytem, ale czymś, co w sposób mistyczny i nie do końca zrozumiały jest tożsame i jemu równe. Oznacza to, że człowiek lub jakaś jego część duszy jest Bogiem, a pogłębiony trening duchowy ma prowadzić do odkrycia tej zapomnianej prawdy (Dobroczyński 1997: 60–62).

Sekularyzacja jest nieodłącznym elementem dziejów współczesnych państw zachodnich. Jej wpływy objawiają się nie tylko w formalnym, usankcjonowanym prawnie rozdziale państwa od Kościoła, lecz także w posta-

wach ludzkich, które determinowane są przez coraz mniejszą rolę religii w życiu społecznym. Zanik *sacrum* w tej sferze wyraża się w zindywidualizowanych poszukiwaniach duchowych przyjmujących różne formy, często zależnych od indywidualnych potrzeb człowieka. Innym jej przejawem jest pluralizacja poglądów w przestrzeni społecznej, nieuchronnie prowadząca do powstawania nowych idei, również tych odnoszących się do potrzeb spirytualnych człowieka. Wydaje się, że później omówiona praktyka uważności wpisuje się w proces sekularyzacji, będąc wyjątkowym fenomenem połączenia tradycji buddyjskiej ze zrjonalizowanym światem Zachodu. Jej postreligijność wynika z faktu zachowania kategorii buddyjskich przy jednoczesnym odrzuceniu ich transcendentalnego charakteru.

Współczesna wersja uważności, służąca na początku jako forma terapii, została opracowana przez Jona Kabat-Zinna, który definiuje ją jako:

starożytną praktykę buddyjską, posiadającą głębokie znaczenie dla współczesnego świata. To znaczenie nie ma nic wspólnego z buddyzmem *per se* ani z byciem buddystą, lecz wypływa z przebudzenia i życia w harmonii ze sobą i światem; z dociekania, kim jesteśmy, ze zgłębiania naszego poglądu na świat i naszego miejsca w nim, z kształcenia w sobie uznania dla pełni każdej chwili życia. (Kabat-Zinn 2016: 23)

W założeniu praktykowanie uważności nie jest więc jednoznaczne z byciem buddystą. *Mindfulness* wykorzystuje jednak kategorie buddyjskie w celu przedstawienia różnych form medytacji oraz opisu otaczającego świata.

Kabat-Zinn przekonuje, że z perspektywy buddyzmu stan świadomości człowieka Zachodu jest ograniczony i nieświadomy. Medytacja jest narzędziem, które – jak określił autor – pozwala na przebudzenie ze snu mechaniczności i nieświadomości. Systematyczne ćwiczenia związane z uważnością mają na celu badanie własnej natury, co ma skutkować większym zadowoleniem i poczuciem harmonii w życiu praktykującego. *Mindfulness* może być dla Zachodu przeciwwagą dla charakterystycznego w tej kulturze dążenia do

kontrolowania i ujarzmiania natury zamiast uznania, że jesteśmy jej nieodłączną częścią [...] oraz proponuje spojrzenie na świat, które dopełnia zasadniczo redukcjonistyczne i materialne podejście dominujące obecnie w zachodnim sposobie myślenia. (Kabat-Zinn 2016: 23)

Praktyka uważności usytuowana w centrum buddyjskiej medytacji jest zasadniczo koncepcją, która ma przełożenie na praktyczne zastosowanie.

Oznacza szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej. Taka uwaga wykształca wielką świadomość, jasność i akceptację bieżącej sytuacji. Budzi nas do faktu, że życie rozwija się tylko w pojedynczych chwilach. Jeśli przez wiele chwil nie jesteśmy w pełni przytomni, możemy nie tylko przeoczyć to, co najcenniejsze w życiu, ale również możemy nie uświadomić sobie własnych możliwości rozwoju i przemiany. (Kabat-Zinn 2016: 24)

Jednocześnie Kabat-Zinn kładzie silny akcent na odmitologizowanie medytacji jako techniki zarezerwowanej dla konkretnej duchowości, wskazując, że może być ona pozbawiona jakichkolwiek naleciałości ideologicznych:

Medytacja nie jest czymś dziwnym i tajemniczym, jak to się często sądzi. Aby medytować, nie musisz stać się jakimś zombi, rośliną, egocentrycznym narcyzem, obserwatorem własnego pępka, czci-cielem, entuzjastą, mistykiem albo filozofem Wschodu. Medytacja polega po prostu na tym, by być sobą i wiedzieć co nieco o tym, kim się jest. Ma ci uświadomić, czy ci się to podoba, czy nie, że kroczysz ścieżką; ścieżką, która jest twoim życiem. Medytacja może pomóc nam dostrzec, że ta ścieżka, którą zwiemy naszym życiem, ma kierunek; że zawsze się rozwija, chwila za chwilą; i że to, co dzieje się teraz, w tej chwili, wpływa na to, co zdarzy się potem. (Kabat-Zinn 2016: 15)

Jak widać, autorowi zależy na podkreśleniu, że *mindfulness* nie jest religią w sensie żadnej z wielkich religii tradycyjnych. Kluczem do znalezienia równowagi za pomocą *mindfulness* są praktyki leżące u podstaw buddyzmu, taoizmu czy jogi i związanego z nią postrzegania świata w kategorii „tu i teraz” (Kabat-Zinn 2016: 25). Choć tradycyjnie to religia była źródłem dociekań istoty człowieczeństwa, to – jak zaznacza Kabat-Zinn:

Uważność jednak niewiele ma wspólnego z religią, jeśli pominąć najbardziej podstawowe znaczenie tego słowa, które wskazuje na usiłowanie przeniknięcia głębokiej tajemnicy życia i uznanie swe-

go ścisłego związku ze wszystkim, co istnieje [...]. Dla mnie uważność jest po prostu sztuką świadomego życia. Żeby ją uprawiać, nie musisz być buddystą czy joginem. W istocie, jeśli wiesz cokolwiek o buddyzmie, to rozumiesz, że najważniejszą sprawą jest być sobą i nie próbować stać się czymś innym, niż jesteś. Buddyzm polega w gruncie rzeczy na utrzymywaniu kontaktu ze swoją najgłębszą naturą i pozwalaniu, by ona swobodnie z nas wypływała [...]. Dlatego uważność nie będzie sprzeczna z żadną wiarą czy tradycją – religijną bądź naukową – ani nie będzie próbowała niczego ci sprzedać, szczególnie nowego systemu wiary albo ideologii. (Kab-Zinn 2016: 25–26)

Mindfulness jest więc w założeniu ruchem areligijnym, który zarówno może być oddzielną praktyką, jak i uzupełnić życie duchowe człowieka. Co jednak istotne, dokonuje ono przedstawienia świata w kategoriach buddyjskich, które w ramach wykonywanych praktyk mogą zostać zaimplementowane do życia jednostki. Spojrzenie na rzeczywistość, które wymaga zajrzenia w głąb siebie, odróżnia uważność od innych technik rozwoju osobistego, które koncentrują się na konkretnym celu i bardziej przypominają długofalowy projekt oparty na określonych postawach etycznych, wynikających z regularnej praktyki duchowych ćwiczeń buddyjskich.

/// *Mindfulness* jako styl życia i asceza

W tym kontekście *mindfulness* można rozpatrywać jako styl życia. Jak przekonuje Anthony Giddens, nie należy go jedynie łączyć z konsumeryzmem. Jest nieodłącznym elementem nowoczesności, a jednostka jest zobligowana do konkretnego wyboru. Autor *Nowoczesności i tożsamości* definiuje styl życia jako „mniej lub bardziej zintegrowany zespół praktyk, które podejmuje jednostka nie tylko dlatego, że są użyteczne, ale także dlatego, że nadają materialny kształt poszczególnym narracjom tożsamościowym” (Giddens 2010: 115).

Z tej perspektywy wzrost zainteresowania medytacją na Zachodzie nie musi być wyłącznie przejściową modą na spirytualizm. Styl życia pozwala bowiem zakotwiczyć codzienne praktyki w życiu codziennym, które przekładają się bezpośrednio na konkretne działania nie tylko jednostki, lecz także grup czy organizacji, takich jak te, z którymi stykamy się w miejscu pracy. Rozpatrując *mindfulness* z tej perspektywy, należałoby rozważyć tezę Ronalda Pursera, która głosi, że uważność stała się nową duchowością ka-

pitalizmu, a styl życia oparty na medytacjach jest podobny do ascezy protestanckiej opisanej przez Maxa Webera (zob. Marzec 2022: 86).

Asceza protestancka poza tym, że koncentruje życie człowieka wokół pracy, zawiera się także w praktycznych wskazówkach dotyczących życia wiernych. Dla Webera jest ona fundamentem, ethosem kapitalizmu, tworzącym jego etyczne podstawy. *Ethos* kapitalizmu, który wyrósł z protestantyzmu, zakłada, że praca jest głównym powołaniem człowieka. Dla wierzących była ona zabezpieczeniem przed światem zewnętrznym, którego pokusy mogły prowadzić do utraty zbawienia. Życie zawodowe człowieka powinno być tymczasem „ascetycznym sprawdzianem stanu łaski, uzyskiwanej dzięki sumienności, która manifestuje się starannym i metodycznym uprawianiem swojego zawodu” (Weber 2018: 28).

Wśród amerykańskich purytanów popularna była literatura dotycząca podjęcia odpowiednich postaw życiowych w konkretnych sytuacjach, traktująca Pismo Święte jak „paragrafy kodeksu” etycznego (Weber 2018: 30). Koncentrowanie nauczania Kościołów, w większości protestanckich, na kwestiach materialnych to tak zwana teologia sukcesu, czyli duchowość, która ma na celu osiągnięcie wymiernych korzyści, którą Kamil Wons definiuje jako:

zespół pewnych przekonań, będących swojego rodzaju nakładką lub filtrem stosowanym niezależnie w różnych nurtach chrześcijaństwa [...] oznacza ona dostrzeżenie bezpośredniego związku przyczynowego pomiędzy relacją z Bogiem a doczesnym szczęściem materialnym oraz zdrowiem psychicznym i fizycznym. (Wons 2021)

Teologia sukcesu sprowadza religię do roli „narzędzia rozwoju”, a jej genezy należy szukać w dziewiętnastowiecznych amerykańskich ruchach religijnych i ich paradygmacie racjonalności. Ten typ duchowości przekonuje, że praktykowanie chrześcijaństwa objawia się konkretnymi korzyściami. Bóg staje się środkiem do celu, który ma zagwarantować ogólnie pojęty dobrostan oraz powodzenie w życiu rodzinnym i biznesie. Weber, analizując nauczanie dziewiętnastowiecznych sekt protestanckich, jako przykład podaje purytańskiego pastora Richarda Baxtera. Był on autorem *Christian Dictionary*, który poza tym, że jest kompendium teologii moralnej, to koncentruje się na praktycznych doświadczeniach jego wiernych. Weber zauważył, że nauka Baxtera dotycząca stałego zawodu powiązana jest z etycznie nowoczesną **specjalizacją zawodową**, w ramach której „cały promień aprobaty kieruje się na mieszczańskiego selfmademana” (Weber 2018: 30).

Etyka protestancka zakłada postępowanie według określonych ram wynikających z nauk purytańskiego protestantyzmu. Odnosząc swoje założenia głównie do jednostki, czyni z nich szczególną praktykę indywidualną, tworzącą podstawę ethosu kapitalizmu, w którego centrum znajduje się praca, co w zsekularyzowanych czasach przejęła kultura rozwoju osobistego. O ile wcześniej asceza była zarezerwowana dla wąskiej grupy zakonników, o tyle w realiach współczesnego, zsekularyzowanego społeczeństwa zaczęła objawiać się pod postacią „racjonalnego sposobu życia, i to w celu przewyciężenia *status naturae*, uwolnienia człowieka od władzy irracjonalnych dążeń” (Weber 2020: 133).

/// *Mindfulness* jako rozwój osobisty

Etyka *mindfulness* w korporacjach

Jednym z pierwszoplanowych obszarów implementacji *mindfulness* w świecie zachodnim są korporacje. To przede wszystkim z ich perspektywy dokonywana jest ocena praktyki uważności w życiu społecznym. Uważność staje się bowiem głównym narzędziem wykorzystywanym przez działy *Human Resources* w celu poprawienia atmosfery w miejscu (zakładzie) pracy. Firma Zevo Health, określająca siebie jako *health and wellness provider*, wskazuje na to, że:

praktykowanie *mindfulness* nie tylko ma zalety psychologiczne dla pracowników, ale również wywiera pozytywny wpływ na ich miejsce pracy. *Mindfulness* pomaga wprowadzić wiele pozytywnych aspektów w środowisku pracy, wliczając w to dobrostan, dobre relacje oraz kreatywność. (Finbaker 2020, tłum. J.B.)

Jak dostrzegła amerykański „Forbes”, w ostatnich latach *mindfulness* stało się podstawą zdrowia psychicznego w takich markach, jak Google, Spotify czy Goldman Sachs. Google utworzyło nawet własny trening – Search Inside Yourself. Uznaje się, że epicentrum rewolucji uważności znajduje się w Dolinie Krzemowej, a każda szanująca się korporacja informatyczna, między innymi Adobe, Apple, Asana, Cisco, eBay, Facebook, Genentech, Intel, Juniper Networks, LinkedIn czy Twitter, mają swoje programy *mindfulness* (Galles 2015: 312).

Współczesne czasopisma dotyczące świata biznesu, takie jak chociażby renomowany „Harvard Business Review”, podtrzymują i wzmacniają modę na *mindfulness*. W artykule *The Busier You Are, the More You Need Mindfulness*

autorzy zwracają uwagę na to, że tradycyjne metody osiągania celów finansowych, polegające na ciężkiej pracy wykonywanej szybko oraz dewizie *doing more with less* (Achor, Gielan 2015), nie sprawdzają się bez zastosowania odpowiednich metod relaksacyjnych. Jako przykład podana zostaje Aetna, jedna z największych amerykańskich firm sprzedających ubezpieczenia zdrowotne, której przychody w 2018 roku wyniosły około 60 miliardów dolarów. W treningach relaksacyjnych, które miały na celu nauczenie pracowników wykorzystywania krótkich przerw w pracy do praktyki medytacji i jogi, uczestniczy tam ponad 25% osób zatrudnionych w korporacji. Wewnętrzne badania wykazały, że ich stres zmniejszył się o 28%, jakość snu poprawiła się o 20%, a ból spadł o 19%. Aetna wyliczyła również, że dzięki *mindfulness* zyskała 62 minuty produktywności pracownika w czasie tygodnia, co daje oszczędność 3000 dolarów rocznie na jedną osobę (Achor, Gielan 2015).

Autorzy zwracają ponadto uwagę na pojawienie się nowych badań, które analizują wpływ *mindfulness* na wyniki finansowe firmy, oraz podają definicje tego, czym jest *mindfulness* w pracy. To „uważność zdarzeń oraz możliwości w środowisku pracy” (Achor, Gielan 2015, tłum. J.B.) – należy obserwować swój zespół oraz zastanawiać się, „czy wydają się uważni, czy ich myśli wybiegają na tyle do przodu, że nie są w stanie dostrzec teraźniejszości i tego, co dzieje się tu i teraz, zwracać uwagę na mimikę innych członków zespołu, dostrzegać sens w stresie” (Achor, Gielan 2015, tłum. J.B.). Brak uważności w pracy pozbawia możliwości dostrzeżenia potencjalnych ścieżek do sukcesu.

Według Shawna Achora i Michelle Gielan praktyce *mindfulness* stosowanej przez pracowników mogą pomóc następujące pytania, które powinni sobie zadawać:

1. Czy w momencie, kiedy nie robisz czegoś produktywnego, czujesz, że nie wykorzystujesz dobrze swojego czasu?
2. Kiedy nie masz harmonogramu, czy wypełniasz mikrochwile, wyciągając telefon i sprawdzając stany magazynowe, odświeżając skrzynkę odbiorczą, czytając nagłówki lub grając w grę na smartphonie?
3. Czy w momencie przestoju nie wiesz, jak go wypełnić?
4. Czy chcesz, aby twój zespół odnosił większe sukcesy?
5. Czy chcesz otrzymać awans?

Autorzy artykułu przekonują, że wystarczy minuta dziennie, aby uzyskać efekty praktyki *mindfulness*. W tym duchu prowadzone są na przykład szkolenia dla nowo zatrudnionych w Google. Zachęca się w nich, aby pra-

cownicy praktykowali medytacje przez dwie minuty, a następnie wpisywali efekty do „dziennika wdzięczności”. Po kursie zauważono, że poziom zaangażowania pracowników wzrósł. Achor i Gielan zwracają uwagę na słowa Laszlo Bocka zarządzającego zasobami ludzkimi w Google, który wskazał, że wszystkie udogodnienia dla pracowników wprowadzone przez firmę, takie jak mikrokuchnie, kolorowe rowery czy darmowe sushi, mogą ostatecznie prowadzić do spadku produktywności, jeżeli pracownik nie podejmie kroków, aby świadomie wybrać uważność i wdzięczność (Achor, Gielan 2015).

Kimberly Schaufenbuel (2015) zauważa zmiany, jakie mają miejsce w kulturze korporacyjnej. Podnosi ona, że współcześnie coraz częściej dostrzega się zależność między efektywnym odpoczynkiem w pracy a zwiększoną produktywnością. Zwraca też uwagę na obecność uważności w strategiach przywódczych, która tworzy „środowisko zaangażowania”. Biznesowe programy *mindfulness*, takie jak Search Inside Yourself Google’a, mają wzmacniać inteligencję emocjonalną pracowników, która pozwala na zrozumienie motywacji pracy w firmie. Program według uczestników pomaga im w byciu cierpliwymi, spokojniejszymi oraz wzmacnia ich umiejętność słuchania innych.

Aetna, o której była mowa wcześniej, była na tyle zadowolona z efektów swoich programów uważności – Viniyoga Stress Reduction oraz Mindfulness at Work – że zaczęła oferować te programy również swoim klientom (Schaufenbuel 2015).

Wśród entuzjastów *mindfulness* pojawiają się też głosy, które mają przekonywać, że nawet najkrótsza praktyka, trwająca choćby sześć sekund, przynosi korzystne efekty (Tan 2015). Chade-Meng Tan, przewodniczący instytutu Search Inside Yourself, w artykule *Just 6 Seconds of Mindfulness Can Make You More Effective* zwraca się także do pracowników wyższego szczebla:

w niektórych dniach bycie członkiem kierownictwa bywa uciążliwe. Siedzisz na spotkaniach przez godziny, a każda decyzja, którą musisz podjąć, jest trudna, ponieważ wszystkie łatwe zostały już podjęte przez osoby, które tobie podlegają. W takich dniach wiesz, że możesz być bardziej efektywnym liderem, jeżeli mógłbyś podchodzić do każdego spotkania ze świeżą perspektywą. Ale aby to osiągnąć, po pierwsze musisz zrzucić bagaż, który dźwigasz z poprzednich spotkań. Możesz to zrobić, i to zaledwie w sześć sekund. (Tan 2015, tłum. J.B.)

Praktyka sześciosekundowa, którą opisuje autor, polega na szybkiej relaksacji poprzez jeden uważny oddech przed rozpoczęciem każdego spotkania. Jak przekonuje Tan, istnieją dwa powody, dlaczego taka praktyka ma sens i jest efektywna. Po pierwsze, uważny oddech jest głęboki i spokojny, dzięki czemu „stymuluje nerw błędny, aktywując przywspółczulny układ nerwowy” (Tan 2015, tłum. J.B.), co z kolei pozwala na obniżenie stresu, pulsu oraz ciśnienia krwi – w efekcie stajemy się spokojni. Po drugie, za sprawą takiej praktyki dana osoba jest w pełni w terażniejszości i nie jest rozproszona przez swoje myśli. Tan stwierdza, że aby odczuwać żal lub smutek, trzeba być w przeszłości lub przyszłości. Kiedy zaś ktoś jest w terażniejszości, uwalnia się od żalu i zmartwień. Jeden uważny oddech może zatem uwolnić nas od ciężaru, dając ciału i umysłowi okazję do regeneracji (Tan 2015).

Tan jako osoba odpowiedzialna za program *mindfulness* w Google wyjaśnia, w jaki sposób został on stworzony i przystosowany do ich środowiska pracy. Program działa w trzech krokach. Na początku uczestnicy uczeni są uważności w celu stworzenia spokojnego, świeżego umysłu. Później koncentrują się na rozwijaniu samowiedzy, która prowadzi do samoopanowania – ta umiejętność pozwala na wdrażanie odpowiednich strategii mentalnych i emocjonalnych w celu uspokojenia, kiedy jest się pobudzonym. W ostatnim kroku pielęgnuje się umiejętności umysłowe, takie jak empatia i współczucie, które sprzyjają lepszej komunikacji (Tan 2015).

Autor przekonuje, że dzięki temu programowi osoby na kierowniczych stanowiskach stają się lepszymi liderami. Wskazują oni, że dzięki praktyce uważności uczą się zarządzania swoim temperamentem oraz zyskują jasność umysłu dzięki oddzieleniu „ocen od rzeczywistości” (Tan 2015, tłum. J.B.). Ponadto umiejętność uspokojenia ciała na żądanie ma ogromny wpływ na jakość przywództwa, ponieważ zdolność zarządzania w sytuacjach stresowych jest wyznacznikiem dobrego lidera.

Do wprowadzenia praktyki uważności w firmach zachęca Mindfulness Inside, która tworzy kursy *mindfulness* na potrzeby konkretnych firm (Babij 2017). Podkreśla ona, że praktyka uważności prowadzi do lepszego przywództwa w firmie:

praktykujący uważność są dobrymi liderami. Kropka. Według artykułu z „Harvard Business Review” *mindfulness* nie jest jakąś dodatkową mistyczną umiejętnością, ale czymś w rodzaju MBA (*Master of Business Administration*) z miękkich umiejętności. Bycie uważnym dla managera jest czymś tak samo ważnym jak umie-

jętność obsługi komputera lub znajomość angielskiego. Nie jest to coś dodatkowego, ale to raczej podstawowa cecha, jaką powinien posiadać każdy manager. (Babij 2015)

McMindfulness

Z punktu widzenia sceptyków uważności praktyka ta została jednak zinstrumentalizowana, a za dbaniem o lepsze samopoczucie pracowników stoi chęć podnoszenia zysków firmy oraz zniechęcenia zatrudnionych do organizowania się w związki zawodowe. Zdaniem krytyków praktyka uważności całkowicie wpisała się w nurt neoliberalny, ale nie wprowadza rozwiązań, które umożliwiłyby realną poprawę sytuacji pracowników.

Ciekawy przykład wprowadzenia uważności do firm znajdujemy w Amazonie. W swoich magazynach, które są szeroko znane z nieprzestrzegania praw pracowniczych, zaczął wprowadzać AmaZen – budki do medytacji, które mają służyć w rozładowaniu stresu pracowników. To interaktywne pomieszczenia z komputerem, na którym zapisana jest „biblioteka zdrowia psychicznego”. Twórczyni AmaZena zaznacza, że chciała wprowadzić do magazynów miejsce, w którym panuje cisza, a ludzie mogą skoncentrować się na swoim „dobroście psychicznym i emocjonalnym” (*Amazon's Amazon Kiosk* 2021, tłum. J.B.).



Fotografia 1. Budka do praktyki uważności w magazynie Amazona (Bateman 2021)

McMindfulness to pojęcie rozpowszechnione przez Ronalda Pursera, autora książki *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Autor wskazuje, że przez uznanie praktyk medytacyjnych jako lekarstwa na najważniejsze problemy współczesnego człowieka (długości życia, stresu, poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, wzrostu satysfakcji z życia) *mindfulness* stało się produktem, który sprzedawany jest jak panaceum na wykreowane przez kapitalizm potrzeby ludzkie. W tym kontekście Stanisław Radoń zastanawia się:

czy oferowany przez rynek (konkretne osoby i instytucje) towar mający na celu zaspokojenie potrzeb zestresowanych ludzi nie doprowadzi do negatywnych skutków? Czy spadek zdolności adaptacyjnych wynikający z przyspieszonego rozwoju technologicznego nie stanowi istotnego motoru wzrostu popularności medytacji? Czy spełnianie niektórych oczekiwań i potrzeb osób poszukujących medytacji nie osłania w konsekwencji ich zdolności adaptacyjnych wynikających z przyspieszonego rozwoju technologicznego? (Radoń 2017: 292)

Głównym zarzutem Pursera wobec powszechnej praktyki *mindfulness* jest jej utowarowienie, powodujące za sprawą sekularyzacji pozbawienie go zasad moralnych, które praktyka wynosiła z buddyzmu. Brakuje w niej, według autora, zasad etycznych, które w dłuższej perspektywie powinny wpływać pozytywnie na warunki pracy, a także zachowania dużych firm wobec otaczającego świata.

Utowarowienie uważności według Pursera polega też na wmawianiu społeczeństwu, że cierpi z powodu choroby nazywanej przez marketingowców *mindfulness* „natłokiem myśli”. Wedle propagatorów uważności każdy zmagają się z myślami wywołującymi w nas konkretne emocje, które powinny zostać stłumione. Ponadto trenerzy *mindfulness* przekonują, że szczęście jest efektem ciężkiej pracy każdego z nas. Jak pisze autor, prze-myśl szczęścia wmawia nam, że jest ono jedynie umiejętnością, dostępną dla każdego. *Mindfulness* podtrzymuje zatem neoliberalny paradygmat indywidualistyczny, wedle którego jednostka jest w całości odpowiedzialna za swój dobrostan, zarówno ekonomiczny, jak i zdrowotny. Wielu autorów książek z tematyki *mindfulness*, jak chociażby David Gelles, autor *Mindful Work* oraz innych poradników uważności, sądzi tymczasem, że stres nie jest nam narzucony, tylko sami go na siebie nakładamy. W skrajnej argumentacji Pursera świadczy to o tym, że narzędzie, jakim jest *mindfulness*,

stało się elementem nie tyle samodyscypliny, ile „samopacyfikacji” – „cokolwiek przyprawia cię o lęk lub stres może być zwalczone za pomocą ćwiczeń uważności” (2019: 19, tłum. J.B.).

Purser wskazuje, że od kilku dekad *mindfulness* zapuszcza swoje „konserwatywne” korzenie i przeniknęło już na tyle do dyskursu biznesu, że nawet osoby mówiące o sobie, iż są progresywne, myślą w kategoriach neoliberalnych. Wartości rynkowe na tyle wniknęły do świata, że opisujemy go i myślimy o nim w tych kategoriach. Praktyka uważności opatrzona idealami wolnorynkowymi stała się umiętnością, którą trzeba nabyć i pielęgnować. Te wszystkie elementy, które zaimplementowała do siebie uważność, sprawiają, że jest ona traktowana przez autora jako buddyzm bez etyki. Porównuje on modę na uważność do sieci McDonald’s i traktuje ją jako franczyzę medytacji. W warunkach pracy, zamiast używać *mindfulness* do „budzenia” jednostek w celu organizacji i walki o swoje prawa, wprowadzono je do ich pacyfikacji.

Krytykę *mindfulness* przedstawia również Laura Marsh. Jej zdaniem wprowadzanie praktyki uważności w firmach prowadzi do pacyfikacji pracowników, a kult uważności zastępuje realniejsze świadczenia, takie jak elastyczne godziny pracy czy dłuższe urlopy, oraz wprowadza zasadę rywalizacji pomiędzy pracownikami. Jak wskazuje autorka, treningi uważności w firmach to „nie tyle przywilej, ile sposób na uformowanie nowego typu pracownika” (Marsh 2018, tłum. J.B.).

[Pracownik] pracuje cały weekend bez ustanku, w poniedziałek od rana robota pali mu się w rękach, a w przerwie na lunch resetuje się mentalnie głębokimi wdechami. Miejsce pracy jest ośrodkiem nie tylko jego wypełnionego po brzegi i nieprzewidywalnego życia zawodowego, ale także prostego i przewidywalnego życia duchowego. (Marsh 2018, tłum. J.B.)

Propagowanie medytacji w miejscu pracy może sprzyjać kulturze akceptacji, która podtrzymuje i utrwała warunki, które źle wpływają na pracowników. Ponadto, jak wskazuje Marsh, *mindfulness* jest wdrażane w firmach, które na co dzień zachowują się nieetycznie. Przykładem jest chociażby Monsanto, które poprzez wypuszczanie na rynek genetycznie modyfikowanych nasion, z których wyrastają rośliny niezdolne do dalszego rozmnażania, zmuszało rolników do kupowania kolejnych partii materiału siewnego. Mimo wprowadzenia *mindfulness* korporacja nie zrezygnowała z dalszej produkcji genetycznie modyfikowanych nasion (Marsh 2018).

Marsh, krytykując biznesową implementację *mindfulness*, zauważa również niebezpieczeństwo związane z chęcią zarządzania emocjami pracowników. Często pod płaszczykiem atmosfery przyjaźni i akceptacji dokonuje się bowiem masowych zwolnień pracowników. Ta „kultura” była obecna na przykład w placówkach Forda, który po masowych zwolnieniach otrzymywał listy od byłych pracowników, którzy dziękowali prezesowi za szczęśliwe lata spędzone w firmie (Marsh 2018).

/// Zakończenie

Wykorzystując buddyjskie kategorie i ćwiczenia, *mindfulness* uczy, w jaki sposób radzić sobie z trudnościami charakterystycznymi dla zsekularyzowanego, kapitalistycznego świata zachodniego. Jednak mimo wielu neutralnych pojęć wydaje się, że niektóre punkty wpisują się w neoliberalną narrację, która była przedmiotem krytyki Ronalda Pursera.

Głównym celem praktykowania medytacji jest redukcja stresu, który został przedstawiony jako problem jednostki, posiadającej zdolność do pełnego zarządzania jego wpływem na swoje zdrowie i postrzeganie świata. Jednocześnie nie wspomina się o czynnikach stresogennych, które wynikają z organizacji miejsca pracy. Wskazuje się natomiast, że to po stronie jednostki leży powinność nauczenia się, jak za pomocą regularnie wykonywanych ćwiczeń buddyjskich oraz zmiany sposobu myślenia nie popadać w negatywne oceny, które wprost przekładają się na jej dobrostan psychiczny. To pewien rodzaj ascezy podporządkowanej panującym warunkom społeczno-ekonomicznym. Nieprzedstawianie uważności w szerszym kontekście według Pursera jest poważnym naruszeniem etyki buddyjskiej, sprowadzającym szczęście do umiejętności technicznej, którą można wykształcić za pomocą regularnych ćwiczeń.

Spojrzenie na rzeczywistość, które wymaga praktyk duchowych oraz przyjęcia określonych postaw, odróżnia *mindfulness* od innych technik rozwoju osobistego i stanowi o jego wyjątkowym fenomenie. Wymagając regularnych ćwiczeń, które wzmacniają i podtrzymują „uważność”, traktuje się *mindfulness* raczej jako długofalowy projekt, a nie jedynie formę doraźnej pomocy. W związku jednak z przekazywaniem praktycznych rad w czasie kursu *mindfulness* można uznać za podobną do „teologii sukcesu” formę służącą przyjmowaniu konkretnych postaw w określonych sytuacjach.

Przedstawiony przeze mnie problem to jedynie wstęp do pogłębionych badań nad wpływem uważności na społeczeństwo zachodnie. Patrząc na

rosnącą liczbę publikacji dotyczących tej tematyki, jestem przekonany, że niedługo stanie się ona istotną częścią dyskursu nauk społecznych.

Bibliografia:

/// Achor S., Gielan M. 2015. *The Busier You Are, the More You Need Mindfulness*. <https://hbr.org/2015/12/the-busier-you-are-the-more-you-need-mindfulness>; dostęp: 20.08.2021.

/// *Amazon's Amazon Kiosk (Quick Reupload)*. 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=2X2yMDsQPDw>; dostęp: 22.08.2021.

/// Babij J. 2015. *Stres i struktura, czyli jak stresuje Cię Twoje miejsce w pracy*. <https://mindfulnessinside.pl/struktura-i-stres-praktyka-mindfulness-w-pracy>; dostęp: 20.08.2021.

/// Babij J. 2017. *Mindfulness w IKEA – case study*. <https://mindfulnessinside.pl/mindfulness-case-study-ikea-w-pracy>; dostęp: 20.08.2021.

/// Bateman T. 2021. *Amazon Unveiled Its New 'Amazon Wellness Booth' for Workers. Then It Deleted the Video*. <https://www.euronews.com/next/2021/05/28/amazon-s-amazon-wellness-booth-was-unveiled-on-wednesday-then-it-deleted-the-video>; dostęp: 22.08.2021.

/// Cain R. 2018. *How Neoliberalism is Damaging Your Mental Health*. <https://theconversation.com/how-neoliberalism-is-damaging-your-mental-health-90565>; dostęp: 19.08.2021.

/// Dobroczyński B. 1997. *New Age*, Znak.

/// Finbaker K. 2020. *What Is Mindfulness and Why Is It Important in a Workplace*. <https://www.zevohealth.com/blog/what-is-mindfulness-and-why-is-it-important-in-a-workplace>; dostęp: 8.07.2021.

/// Galles D. 2015. *Mindful Work: How Meditation is Changing Business From the Inside Out*, Houghton Mifflin Harcourt.

/// Giddens A. 2010. *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN.

/// Hill N. 1994. *Mysł i bogać się*, tłum. W. Sadowski, „Studio Emka”.

/// Iwanicki J. 2012. *Geneza i etyka gospodarcza nowożytnego kapitalizmu*. https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/5785/1/2012_PPES2_11_19.pdf; dostęp: 27.11.2021.

/// Kabat-Zinn J. 2016. *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, tłum. H. Smagacz, Czarna Owca.

/// Knoblauch H. 1996. „Niewidzialna religia” Thomasa Luckmanna, czyli o przemianie religii w religijność, [w:] T. Luckmann, *Niewidzialna religia. Problem religii we współczesnym społeczeństwie*, tłum. L. Bluszcz, NOMOS, s. 7–41.

/// Marsh L. 2018. *Mindfulness robi wam wodę z mózgu*. <https://krytykapolityczna.pl/gospodarka/mindfulness-korporacje-prawa-pracownicze>; dostęp: 19.08.2021.

/// Marzec J. 2022. *Zawiedzione nadzieje – neoliberalne konteksty ruchu mindfulness*, [w:] *Religijność i duchowość z perspektywy pedagogicznej. Od idei do empirii*, red. M. Szczepka-Pustkowska, S. Zielka, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s. 67–90.

/// Pickert K. 2014. *The Mindful Revolution*. <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>; dostęp: 13.12.2021.

/// Purser R. 2019. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, Watkins Media.

/// Radoń S. 2017. *Czy medytacja naprawdę działa*, Wydawnictwo WAM.

/// Schaufenbuel K. 2015. *Why Google, Target and General Mills Are Investing in Mindfulness*. <https://hbr.org/2015/12/why-google-target-and-general-mills-are-investing-in-mindfulness>; dostęp: 20.08.2021.

/// Tan C. 2015. *Just 6 Seconds of Mindfulness Can Make You More Effective*. <https://hbr.org/2015/12/just-6-seconds-of-mindfulness-can-make-you-more-effective>; dostęp: 20.08.2021.

/// Toffler A. 1986. *Trzecia fala*, tłum. E. Woydyłło, In Plus.

/// Weber M. 2018. *Szkiele z socjologii religii*, tłum. J. Prokopiuk, VIS.

/// Weber M. 2020. *Etyka protestancka a duch kapitalizmu*, tłum. D. Lachowska, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

/// Wons K. 2021. *Jeszcze chrześcijaństwo czy już może coaching? Teologia sukcesu jest ukrytym nibilizmem*. <https://klubjagiellonski.pl/2021/11/21/jeszcze>

/// Abstrakt

Mindfulness z ośrodków terapeutycznych przeniknęło do życia społecznego i jest obecnie jedną z najpopularniejszych metod samopomocy (ang. *self-help*), która od kilku lat robi zawrotną karierę. Przez dziesięciolecia uważność była dostosowywana do świata zachodniego, a *mindfulness* opanowało nie tylko dyskurs akademicki związany ze zdrowiem, ale też zaczęło się coraz częściej pojawiać się w dyskusjach o zarządzaniu i przyszłości edukacji.

W pierwszej części artykułu przedstawiam zamysł uważności. Wskazuję na jej nowoczesny, zindywidualizowany oraz sekularny, charakter. W tym celu przywołuję prace Jona Kabat-Zinna, który opracował współczesną wersję uważności i zapoczątkował rewolucję *mindfulness*. W drugiej ukazuję zaś *mindfulness* jako styl życia. Poprzez sumienne wykonywanie praktyk staje się ono bowiem niejako współczesną wersją ascezy, która ma prowadzić do ogólnie pojętego dobrostanu. Budzi to skojarzenia z założeniami ascezy protestanckiej oraz ethosu kapitalizmu opisanego przez Maxa Webera.

Na szczególną uwagę zasługuje model wprowadzenia praktyki uważności do firm, o którym traktuje trzecia część artykułu. W kontekście neoliberalnego systemu wpisuje się ono w nurt rozwoju osobistego i stanowi praktyczne rozwiązania dla pracowników. Wytwarza również własną etykę, która przynależy do nurtu indywidualizmu.

Ostatnia część tekstu została poświęcona zagadnieniu *McMindfulness*, czyli krytyce wprowadzania uważności do firm. W tym podrozdziale prezentuję argumenty wskazujące na wykorzystanie tej techniki w celu podnoszenia zysków firmy i pacyfikacji pracowników.

Wszystkie te elementy ukazują *mindfulness* jako praktykę dostosowaną do warunków neoliberalnych, która przyjmuje oraz modyfikuje konkretne założenia wywodzące się z ascezy protestanckiej. W konsekwencji sprawia to, że praktykowanie medytacji powoli przestaje być jedynie metodą terapii, a staje się ogólnie obowiązującą normą w dążeniu do dobrostanu psychicznego, choć może także stać się ethosem współczesnych korporacji.

Słowa kluczowe:

mindfulness, sekularyzacja, kapitalizm, neoliberalizm, asceza protestancka, medytacja, rozwój osobisty

/// Abstract

Mindfulness as the New Ethos of Corporations

From therapeutic centres, mindfulness has infiltrated society and is now one of the most popular self-help methods, with a brilliant career in the past few years. Over the decades, mindfulness has been adapted to the Western world and has dominated not only health-related academic discourse but has increasingly begun to appear in discussions about management and the future of education.

In the first part of the article, I introduce the idea of mindfulness. I point out its modern individualised and secular nature. To this end, I cite the work of Jon Kabat-Zinn, who developed the modern version of mindfulness and launched the mindfulness revolution.

In the second part, I present mindfulness as a lifestyle. Through conscientious performance of practices, mindfulness becomes, so to speak, a modern version of asceticism, which is supposed to lead to well-being in general and evokes associations with the principles of Protestant asceticism and the ethos of capitalism described by Max Weber.

Particularly noteworthy is the model of introducing mindfulness practice into companies, as discussed in the third part of the article. In the context of the neoliberal system, such a practice fits into the current of personal development and provides practical solutions for employees. It also produces its own ethics, which fits into the current of individualism.

The last section is devoted to the issue of McMindfulness, or criticism of the introduction of mindfulness into companies. In this section, I cite arguments that point to the use of this technique to increase company profits and pacify employees.

The above elements reveal mindfulness as a practice which is adapted to neoliberal conditions, and which adopts and modifies specific principles derived from Protestant asceticism. Consequently, the practice of meditation is slowly ceasing to be merely a method of therapy and is becoming a generally accepted norm in the pursuit of mental well-being. It may become the ethos of modern corporations.

Keywords:

mindfulness, secularisation, capitalism, neoliberalism, Protestant asceticism, meditation, personal development

/// **Jan Biedziak** – absolwent Wydziału Socjologii oraz Wydziału Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego. Szczególnie zainteresowany teoriami sekularyzacji, w których szuka odpowiedzi na pytania o rolę duchowości w nowoczesnych społeczeństwach. Zawodowo jest związany z muzyką – współpracuje między innymi z Piotrem Ziłą, Sorry Boys, zespołem Noże oraz Filharmonią Narodową w Warszawie.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3937-5614>

E-mail: jan.biedziak@gmail.com