

Kamila Lasocińska

Zróżnicowanie współczesnych biografii a potrzeba refleksyjności w rozwoju osób dorosłych

Wszyscy jesteśmy wciągnięci w coś, co nazywam codziennymi eksperymentami społecznymi, bo do tego w większym lub mniejszym stopniu zmuszają nas zmiany społeczne zachodzące na większą skalę (A. Giddens)¹.

Wstęp

Zmieniające się warunki społeczno-kulturowe ograniczają doświadczanie przez jednostki poczucia stabilności i pewności, w stosunku do otaczającego świata, miejsca w którym żyją oraz ról, jakie pełnią². W związku z tym, funkcjonowanie we współczesnym społeczeństwie sprzyja coraz większemu zróżnicowaniu jednostkowych biografii i jednocześnie wymaga działań autokreacyjnych opartych na refleksji, samodzielnego określania własnej drogi życia, wybierania aktywności zawodowej i pozostawania elastycznym w sytuacji zmiany. Wybór pojawia się także w sferze własnego „ja” – tego, kim jesteśmy i jacy jesteśmy w relacjach z innymi. Ponadto, możliwa wielość i różnorodność relacji dopuszcza wiele sposobów autoekspresji.

Zjawiska przyczyniające się do zróżnicowania losów ludzi we współczesnym społeczeństwie są złożone, warto wskazać niektóre z nich, wpływające szczególnie na potrzebę refleksyjności biograficznej. Są one związane z przemianami stylów życia i wartości,

¹ A. Giddens, *Przemiany intymności*, PWN, Warszawa 2006, s. 18.

² T. Leszniewski, *Czy tożsamość jest obecnie możliwa? Konsekwencje teoretyczne wynikające z kryzysu tożsamości współczesnego człowieka*, [w:] E. Hałas, K.T. Konecki (red.), *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2005, s. 151.

a także z rozwojem mediów i nowych technologii. Jednym z efektów zachodzących przeobrażeń jest coraz większa różnorodność biograficzna, ale także nowy stosunek człowieka do własnych przeżyć. Znaczące staje się skupianie uwagi na pewnej sferze doświadczeń przy jednoczesnym odrywaniu się i wypieraniu innych, dotyczących ważnych, ale trudnych aspektów egzystencjalnych. Kolejną cechą mającą znaczenie w życiu współczesnego człowieka jest **indywidualizacja** polegająca na możliwości uwolnienia się jednostek od realizacji własnych biografii zgodnie z wyznaczanymi wzorami kulturowymi i tradycją. W zmieniającym się szybko świecie pojawiają się ciągle nowe propozycje rozwoju pozwalające indywidualnym osobom na samodzielne kształtowanie kierunku kariery zawodowej, jak i własnych życiorysów³ (...). Taka sytuacja przyczynia się do intensyfikacji życia codziennego, ale także do nowego pojmowania swojego „ja”, które coraz bardziej staje się zależne od szybko zmieniających się sytuacji, w których uczestniczy człowiek. Ma on możliwość odgrywania nowych, często sprzecznych ról, bycia jednocześnie w bardzo różnych relacjach z innymi.

Separacja doświadczenia

Separacja doświadczenia oznacza to, że nie wszystkie aspekty egzystencjalne są w równym stopniu dostępne w codziennym życiu, choć stanowią ważny aspekt funkcjonowania człowieka w społeczeństwie. Według Giddensa, **separacja doświadczenia** polega na oderwaniu ludzi od pewnych doświadczeń życiowych i ich wyparciu. Separacja opiera się na oddzieleniu życia codziennego od problemów, które mogłyby skłonić do stawiania potencjalnie niepokojących pytań egzystencjalnych⁴. Pojęcie separacji doświadczenia odnosi się do ukrywania pewnych wydarzeń i sytuacji, co prowadzi do izolacji niektórych osób poprzez azyl, szpital czy więzienie. Ważną kategorią separacji doświadczenia jest zjawisko choroby i śmierci. Śmierć jest rutynowo ukrywana przed ludzkim wzrokiem, stała się sprawą techniczną, której ocena spoczywa w rękach profesjonalistów i instytucji (szpital, zakład pogrzebowy). Śmierć ma być obecnie coraz bardziej dyskretna, niewidoczna dla ogółu, kontrolowana⁵. Separacja doświadczenia pomaga opanować wiele niepokojów, które w innym razie zachwiałyby bezpieczeństwem ontologicznym jednostki, ale ma to swoje różnorakie konsekwencje. Z jednej strony, jednostka jest chroniona przed problemami, które są trudne i budzą niepokojące pytania. Z drugiej strony, w każdym momencie przełomowym, bądź trudnej sytuacji życiowej, następuje bolesna konfrontacja z tym, od czego człowiek na co dzień ucieka i czego stara się za wszelką cenę uniknąć. Problemy egzystencjalne, przed którymi się chroni, dotyczą fundamentalnych aspektów życia człowieka, nie można ich całkowicie wyeliminować i usunąć⁶. Narodziny i śmierć to dwa najważniejsze punkty zwrotne w życiu

³ U. Beck, *Spoleczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2002.

⁴ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, PWN, Warszawa 2001, s. 317.

⁵ Tamże, s. 214–223.

⁶ Tamże, s. 254.

człowieka. Obie kategorie zdarzeń odbywają się w odseparowanym środowisku szpitalnym. Z tych dwóch zdarzeń śmierć jest ukrywana starannie, gdyż stanowi punkt zerowy życia, w którym znika kontrola i perspektywa trwania. Innym przykładem separacji jest próba oddzielenia przestępców i chorych psychicznie od osób przystosowanych społecznie. Natomiast w kulturach tradycyjnych uważano styczność z chorymi psychicznie za drogę dostępu do doświadczenia i boskiej prawdy. Można wysunąć wniosek, że izolacja chorych psychicznie, a szczególnie chorych na różne odmiany schizofrenii, przypomina ludziom o kruchości stosowanych w codziennym życiu konwencji. Można założyć również, że choroba psychiczna ujawnia wyparte obecnie ważne aspekty ludzkiej egzystencji⁷.

Zróźnicowanie biograficzne – indywidualizacja i niepewność losu

Innym zjawiskiem określającym charakter współczesnych biografii jest proces indywidualizacji prowadzący do zróźnicowania położeń życiowych i sposobów życia⁸. Pojawia się różnorodność możliwości życia w obrębie różnych faz życiowych, określająca niejednorodność pojedynczych biografii. Wzrasta również zjawisko indywidualnego myślenia o sukcesie, pracy czy o życiu rodzinnym. Ludzie nie kierują się już tak bardzo w kształtowaniu własnego życia obyczajami, normami czy tradycją, ale raczej poszukują własnych rozwiązań i pomysłów. W związku z tym, że pojawia się wiele opcji postępowania, tym samym trudny staje się ich wybór⁹. Indywidualizacja oznacza, że biografia indywidualnego człowieka staje się otwarta, zostaje wyzwolona od zastanych warunków, **uzależniona od własnych decyzji** osoby¹⁰. Znaczący jest fakt pojawiania się nowych możliwości kształtowania własnego życia przez człowieka, poszukiwania nowych dróg spełnienia, pozwalających na ekspresję własnej osobowości. Przyszłość staje się terytorium różnych możliwości, a „otwarty” charakter tego, co ma nadejść, wymaga od człowieka zdolności kształtowania swojego bytu i dalszej przyszłości¹¹.

Indywidualizacja zakłada możliwość podnoszenia samodzielnie swojego standardu życia, a jednocześnie natychmiastowej straty tego, co się dotychczas uzyskało i osiągnęło w ciągu życia, gdyż każda indywidualna droga (np. zawodowa) zakłada ryzyko i niepewność. Pojawia się brak poczucia bezpieczeństwa związanego z materialnym aspektem własnej egzystencji, który jest następstwem niepewności, co do stałości zatrudnienia i przyszłych możliwości realizowania się w danym zawodzie¹². Indywidualizacja umożliwia występowanie dwóch sprzecznych zjawisk – **masowości** (każdy może zostać bez pracy w każdym momencie życia) i **osamotnienia losu** (z własnymi trudnościami każdy musi uporać się sam)¹³. Ujawnia to występowanie nowych konfliktów

⁷ Tamże, s. 280.

⁸ U. Beck, dz.cyt., s. 116–117.

⁹ Tamże, s. 151–182.

¹⁰ Tamże, s. 200.

¹¹ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość...*, dz.cyt.

¹² U. Beck, dz.cyt. s. 136–142.

¹³ Tamże, s. 145.

i sprzeczności biograficznych. Ponadto potrzeba przystosowania się do zmiennego rynku pracy i jego niestabilność utrudnia zaangażowanie w życie rodzinne w tradycyjnym rozumieniu. Nie ma stałych wzorów dotyczących robienia kariery, wychowania dzieci, czy godzenia ze sobą różnych aspektów życiowych jak rodzina i praca.

Indywidualizacja różnicuje także przebieg relacji międzyludzkich, przy braku jednego stabilnego wzoru rodziny¹⁴. W aspekcie życia osobistego znacząca staje się **niepewność związków i relacji**, na który wskazuje wzrastająca liczba rozwodów, jak również zróżnicowanie form życia rodzinnego. Dynamika indywidualizacji oznacza uwolnienie ludzi od tradycyjnych podziałów ról, dlatego pojawiają się napięcia i konflikty związane z możliwością indywidualnego kształtowania życia i relacji z drugą osobą. Zanikające normy określające relacje międzyludzkie przyczyniają się również do tego, że coraz więcej osób żyje samotnie¹⁵.

Koncepcja czystej relacji

Zróżnicowanie współczesnych biografii ujawnia się w obszarze więzi i relacji z bliskimi. Wynika to z coraz większej autonomii człowieka dotyczącej możliwych form i rodzajów kształtowania więzi, komunikowania się z innymi, określania zasad, norm i wartości realizowanych w bliskich relacjach. Analizując współczesne kierunki przemian związków intymnych, Giddens wprowadza pojęcie „**czystej relacji**”, zauważając konieczność budowania związków opierających się nie tyle na zewnętrznych regulacjach, co przede wszystkim na odpowiedzialności, zaufaniu i silnym zaangażowaniu¹⁶. *Czysta relacja* zakłada intymne otwarcie się na siebie, wzajemny rozwój i autentyczność. Łączy się z refleksyjnym kształtowaniem tożsamości jednostek, ale także ich osobistą autonomią¹⁷.

„Otwieranie się na innego stanowi warunek trwałej więzi, jest podstawą budowania zaufania, łączy się z emocjonalnym otwieraniem się na siebie”¹⁸.

W bliskich relacjach znaczenia nabiera „demokracja emocjonalna”, która pojawia się w relacjach między partnerami seksualnymi, rodzicami, dziećmi oraz między przyjaciółmi. Tam, gdzie zaczyna dominować tzw. „czysta relacja”, możliwy staje się stosunek ludzi oparty na komunikacji emocjonalnej zakładającej również zrozumienie samego siebie. Relacja uczuciowa ma demokratyczne tendencje, które wiążą się z „aktywnym zaufaniem” opartym na „refleksyjności, autonomii i dialogu”¹⁹. Giddens traktuje czystą relację jako wzajemne otwarcie się na siebie i autentyczność. Zobowiązania i zaufanie nie wynikają z umowy czy tradycji, ale opierają się na osobistym wyborze partnerów

¹⁴ Tamże, s. 184.

¹⁵ Tamże, s. 153–154.

¹⁶ A. Giddens, *Przemiany intymności*, dz.cyt.

¹⁷ Tamże, s. 82.

¹⁸ A. Giddens, *Życie w społeczeństwie posttradycyjnym*, [w:] U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009, s. 238.

¹⁹ [za:] S. Lash, *Refleksyjność i jej sobowtóry: struktura, estetyka, wspólnota*, [w:] U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Modernizacja refleksyjna*, dz.cyt., s. 260–262.

relacji²⁰. Życie osobiste, zdaniem Giddensa, staje się nigdy niedokończonym przedsięwzięciem, generującym nowe wyzwania i obawy, a relacje osobiste ulegają dogłębnym przeobrażeniom²¹. Czysta relacja dotyczy sytuacji, w których jednostki wchodzi w związek dla niego samego, czyli dla tego, co każda z nich może wynieść z trwałej więzi z drugą osobą i trwa on dotąd, dopóki obie strony czerpią z niej dość satysfakcji, by chcieć ją utrzymywać. Taka relacja jest elementem zasadniczej przemiany sfery intymności²² zakładającej więź psychiczną, duchowe porozumienie o charakterze dopełnienia. Intymność jednak nie polega na zlianiu się z drugą osobą, ale na poznaniu jej i otwarciu się przed nią. Warunkiem tego poznania jest zachowanie pewnej granicy prywatności, polegające na komunikacji, wymagające zarazem wrażliwości i taktu²³. W określonych warunkach czysta relacja może tworzyć środowisko społeczne sprzyjające tworzeniu refleksyjnego projektu tożsamości. W czystej relacji zaufanie nie ma zewnętrznych punktów oparcia, musi być wypracowywane na podstawie intymności. Zaufanie to pewność co do drugiej osoby, ale również, co do tego, że wspólna więź będzie w stanie podołać wyzwaniom, jakie przyniesie czas. Zaufanie to należy wciąż dostosowywać do zmieniających trajektorii, jakimi mogą podążać partnerzy²⁴.

Giddens podkreśla znaczenie demokratyzacji życia osobistego jako możliwości wzbogacania więzi partnerskich i przyjaźni, ale także więzi pomiędzy rodzicami, dziećmi i innymi członkami rodziny²⁵. Łączy się ona z ideą autonomii oznaczającej autorefleksję i samostanowienie, opierające się na wspólnych rozważaniach, ocenie i wyborze różnych sposobów działania. Czysta relacja zakłada wolność i równość wyboru warunków własnego życia, a w sferze życia osobistego – skuteczną realizację refleksyjnego projektu tożsamości osobistej, która stanowi warunek współistnienia na równych zasadach z innymi ludźmi²⁶.

Współczesne relacje z innymi to zatem wspólnota oparta na refleksyjności, gdzie brak sztywnych zasad i wzorców dotyczących kształtowania więzi stanowi możliwość, aby były one bardziej autentyczne i spełnione. Z drugiej strony, nie istnieją gwarancje stałości relacji czy reguły chroniące człowieka przed wykorzystaniem, samotnością czy odrzuceniem. Rodzina w koncepcji „czystej relacji” może, ale nie musi stanowić oparcia w sytuacjach trudnych i krytycznych. Nastawienie członków rodziny nie określa bowiem reguła, obyczaj, tradycja, ale raczej „wypracowane” relacje, które mogą różnie przebiegać i zmieniać się w czasie, są to jednak związki, które zakładają demokrację, rozwój i autonomię.

²⁰ Tamże, s. 264.

²¹ A. Giddens, *Przemiany intymności*, dz.cyt., s. 246.

²² Tamże, s. 75.

²³ Tamże, s. 117.

²⁴ Tamże, s. 166–167.

²⁵ Tamże, s. 216.

²⁶ Tamże, s. 217–224.

Możliwości ekspresji „ja”

Refleksji nad tożsamością sprzyja klimat nasilających się przemian społecznych oraz przemian w sferze komunikacji. Wpływa na to coraz większy zasięg kontaktów międzyludzkich i tym samym – większą ich częstość. Pojawia się jednak pytanie o to, jak zachowuje się człowiek w sytuacji uczestniczenia w wielu różnych kontekstach interakcyjnych, które opierają się na różnych sprzecznych zasadach, normach i wartościach²⁷. Nieustanne zmiany dotyczące pracy zawodowej, miejsca zamieszkania czy sposobu spędzania czasu wolnego stwarzają różnorodne możliwości „bycia sobą”, które okazują się często rozbieżne i konfliktowe²⁸. Jednostka uczy się czerpać radość z nowych, różnych form autoekspresji, obecnie dopuszczalnych, możliwych i nie musi mieć ściśle określonego, zamkniętego obrazu samej siebie związanego z pewnym stylem postępowania. Jednocześnie zwyczajny wolny dzień może stać się chaosem walczących możliwości i konieczności. W różnorodności współczesnego życia człowiek odkrywa nowe wrażenia i uczucia, nowe wzory samoświadomości. Gergen nazywa ten stan wielości oddziaływań **multifrenią**, którą rozumie jako rozszczepienie jednostki na wiele autoinwestycji²⁹. Łączy się to z wzrastającą liczbą celów – tego, co człowieka chce, musi i czego potrzebuje. Wszystko to wymaga uwagi, starań, prowadzi często do frustracji, gdyż nie wszystkie zamierzenia są możliwe do realizacji. Multifrenia łączy się także z poszerzającym się kręgiem i zasięgiem relacji z innymi. Natomiast każda nowa relacja ukazuje nowy punkt widzenia tej samej sprawy, powstaje zatem wiele konkurencyjnych sądów normatywnych, oczekiwań i przekonań. Ponieważ jesteśmy związani bezpośrednio i pośrednio z różnymi ludźmi, zajmującymi się różnymi rzeczami i zlokalizowanymi w różnych obszarach zawodowych i przestrzennych, wzrastają znacznie nasze zdolności dostrzegania wielu aspektów tych samych zdarzeń i problemów³⁰. Zwiększa się stopień złożoności analizowanych spraw i coraz trudniejsze staje się zajęcie racjonalnie spójnego stanowiska. Sytuacja ta jest naznaczona wielością głosów walczących między sobą o prawo do rzeczywistości. Jednostki żyją w nieustannym procesie ciągłego konstruowania i rekonstruowania własnego „ja”, a także obrazu świata, w którym wszystko, co się dzieje, może być negocjowane³¹. Wchłaniając różne głosy, odkrywamy, że każda prawda jest relatywizowana przez wielość różnych możliwych interpretacji. Każda prawda o nas samych jest tworem chwili, prawdziwym tylko w określonym czasie i w ramach tylko pewnych relacji z innymi³². Wytwarzamy różne wyobrażenia o sobie w zależności od różnych okoliczności życiowych, które są w procesie nieustannej zmiany. Jednolite pojęcie własnego „ja” właściwe tradycyjnej kulturze ustępuje miejsca wielorakim i rywalizującym ze sobą możliwościom³³. Coraz częściej okazujemy się posiadaczami wielu głosów, które niekoniecznie są ze sobą zharmonizowane. W miejsce trwałego i identy-

²⁷ T. Leszniewski, dz.cyt., s. 146.

²⁸ Tamże, s. 18.

²⁹ K. Gergen, *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, PWN, Warszawa 2009, s. 106.

³⁰ Tamże, s. 111.

³¹ Tamże, s. 36.

³² Tamże, s. 44.

³³ Tamże, s. 112.

fikownego „ja” znajdujemy fragmentację i brak spójności. W związku z tym, wraz ze zmianą koncepcji tego, kim jesteśmy i jacy jesteśmy, przeobrażeniom ulegają pewne wzory życia. W miarę jak coraz bardziej nasycamy się różnorodnymi powiązaniem, pojawia się coraz więcej nowych zachęt do niespójności, stajemy bowiem w obliczu wielu możliwości i wielu możliwych opcji doświadczenia siebie³⁴. Rozbicie świata na konteksty powoduje rozproszenie tożsamości człowieka³⁵.

Poszukiwanie wewnętrznej spójności

Nowoczesnym problemem staje się zatem problem spójności „ja”, samookreślenia, poczucia tożsamości, a także potrzeba samodzielnego kształtowania relacji z innymi i własny wybór drogi życia. Stan „multifrenii” nie wyklucza możliwości świadomego kształtowania siebie, ale istotnym wyzwaniem dla jednostki staje się rozwiązanie problemu niespójności doświadczenia siebie w różnorodnych i często niedookreślonych sytuacjach życia codziennego. Proces osiągania integracji wewnętrznej nie może już polegać na odwoływaniu się do znanych wzorców zachowań oraz stałych określonych ról. Człowiek doświadczający „multifrenii” może podejmować wewnętrzny dialog z samym sobą, próbując godzić i przede wszystkim rozumieć wewnętrzne sprzeczności³⁶. Może także przyglądać się świadomie własnej historii życia, przyjmując różne perspektywy. Jednocześnie rekonstrukcja biografii wymaga od osoby stworzenia spójnej narracji, akceptowania różnych aspektów analizowania zdarzeń, prowadząc w konsekwencji do lepszego poznania siebie. Jest to proces aktywny, który pozwala na dopasowanie nowych elementów (na przykład aktualnego doświadczenia) do istniejącego systemu przekonań czy wiedzy³⁷. Tożsamość jednostki i poczucie wewnętrznej spójności zależy zatem od jej zdolności podtrzymywania ciągłości określonej narracji³⁸. Ponadto doświadczenie kryzysu związanego z poczuciem dezintegracji (rozproszenia) może stanowić istotny bodziec rozwojowy. W wyniku jego oddziaływania musi jednak pojawić się proces integracji na wyższym poziomie złożoności³⁹.

Przepracowywanie autobiografii to główne zalecenie mające pomóc w utrzymaniu zintegrowanego poczucia „ja”, pomimo wielu różnorodnych pól działania i relacji⁴⁰. Tożsamość jednostki zależy od zdolności układania **ciągłej** historii o sobie, która może ujmować różne perspektywy minionych zdarzeń i ujawniać różne punkty widzenia własnej przeszłości czy doświadczeń teraźniejszych. Opowiadanie historii życia jest formą intencjonalnej autokreacji, poprzez własną opowieść człowiek określa samego

³⁴ Tamże, s. 206–207.

³⁵ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz.cyt., s. 232.

³⁶ H.J.M. Hermans, P. Oleś, *Value crisis: Affective organization of personal meanings*, „Journal of Research in Personality”, 30, 1996, s. 457–482.

³⁷ E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Psychologia Narracyjna. Tożsamość dialogowość pogranicza*, ENETEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2011, s. 15.

³⁸ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz.cyt., s. 77.

³⁹ K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, PIW, Warszawa 1979; K. Dąbrowski, *Osobowość i jej kształtowanie przez dezintegrację pozytywną*, Ośrodek Higieny Psychiczej Osób Zdrowych, Lublin 1984.

⁴⁰ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz.cyt., s. 106.

siebie w sposób ciągły i spójny, nadaje znaczenie swoim przeszłym doświadczeniom. McAdams wprowadza pojęcie tożsamości narracyjnej, zakładając, że to właśnie indywidualna historia życia rekonstruowana przez osobę dostarcza jedności, celu, sensu życia, prowadzi do integralności⁴¹. Narracyjna tożsamość człowieka nie jest nigdy całkiem ukształtowana, ale ciągle tworząca się, co pozwala na adaptację do zmiennych warunków życia, jak również reinterpretację różnorodnych doświadczeń życiowych, które mogłyby zagrażać poczuciu spójności. Opowiadanie o życiu, rekonstrukcja własnej biografii zmienia perspektywę patrzenia na siebie⁴². Szczególną zaletą formy narracyjnej jest plastyczność interpretacji, możliwość odnajdywania i akceptowania różnych punktów widzenia, godzenia sprzecznych i różnorodnych doświadczeń.

Refleksyjność jako podstawa rozwoju osób dorosłych

W warunkach, które zastąpiły tradycyjny porządek społeczny, jednostka musi nieustannie przepracowywać swoją narrację tożsamościową i uzgadniać z nią praktyki dotyczące własnego stylu życia, jeśli chce zachować własną autonomię i poczucie bezpieczeństwa ontologicznego⁴³. Kształtowanie wrażliwości refleksyjnej polega przede wszystkim na uzmysłowieniu sobie istnienia wyboru. Wybór ten znajduje przełożenie na „ja” jednostki. To, czego osoba pragnie, pomaga zdefiniować jej, kim jest, z kolei odnalezienie bezpiecznej tożsamości ma fundamentalne znaczenie dla określenia własnych potrzeb⁴⁴. Refleksyjność biograficzna obejmuje różnorodność doświadczeń, także tych nieprzyjemnych i coraz częściej separowanych, jak: przemijanie, śmierć, choroba. Refleksyjność działa **emancypacyjnie**, oznacza wyzwolenie ze starych zależności i ograniczeń, które mogą blokować autonomiczny rozwój jednostki⁴⁵. Podejmowanie przez osoby dorosłe aktywności autobiograficznej, dotyczącej zarówno wspomnień, jak i obecnych doświadczeń oraz antycypowanej przyszłości pozwalana rozwijanie refleksyjności odnośnie własnych doświadczeń życiowych i na świadome kształtowanie własnej drogi życiowej oraz relacji z bliskimi. Dzięki aktywności autobiograficznej człowiek uczy się spozostregać swoje życie jako całość i dzięki podejmowanej refleksji planuje i podejmuje działania na rzecz własnej przyszłości, dokonuje zmian, przekształceń, pozwalających na realizację celów.

Jednostka jest formowana przez różne czynniki, na jedne z nich ma wpływ, inne są od niej niezależne lub wpływa na nie w sposób ograniczony. Do czynników względnie autonomicznych zaliczyć można działania mające charakter współformowania i autokreacji⁴⁶. Aktywność autokreacyjna postrzegana jest zatem jako szczególny przypadek

⁴¹ D. McAdams, *Personal narratives and life story*, [w:] O. John, R. Robins, L. Pervin (red.), *Handbook of Personality Theory and Research*, Guilford Press, 2008, s. 242–262.

⁴² J.M. Fitzgerald, *Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative*, “Human Development”, 31, 1988, s. 261–273; J.M. Fitzgerald, *Interesting meaning of reminiscence in adult development and aging*, [w:] D.C. Rubin (red.) *Remembering our past: studies in autobiographical memory*, Cambridge University Press, Cambridge 1996, s. 360–383.

⁴³ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz.cyt., s. 95.

⁴⁴ Tamże, s. 114–115.

⁴⁵ Tamże, s. 240.

⁴⁶ Z. Pietrasiniński, *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*, Wydawnictwo CIS, Warszawa 2008, s. 71.

aktywności twórczej⁴⁷. Autokreacje wiążą się z samorozwojem i twórczością, ale tworzywem jest w tym przypadku **życie człowieka i jego osobowość**⁴⁸. Autokreacja, według Zbigniewa Pietraśińskiego, oznacza współformowanie się jednostki poprzez swoje osobiste wybory i działania przyjęte z większym bądź mniejszym udziałem własnym. To proces formowania przez jednostkę **własnej drogi życiowej** i siebie samej, który może przebiegać mniej lub bardziej efektywnie, ale wymaga kształtowania kompetencji autokreacyjnej pozwalającej na przekraczanie wymogów chwili bieżącej, presji sytuacyjnej, zachowanie dystansu, zmianę perspektywy analizowania efektów własnych działań i ich konsekwencji. Jednym z elementów kompetencji autokreacyjnej jest sprawność autobiograficzna polegająca na umiejętności interpretacji i reinterpretacji własnej historii życia⁴⁹. Ponadto autokreacja łączy się z rozwijaniem umiejętności zachowania **autodystansu i podejmowania autorefleksji** dotyczącej własnych zachowań⁵⁰.

Autodystans opiera się na możliwości podejmowania analizy własnych działań, zachowaniu rezerwy wobec otoczenia i narzucanych nam poglądów i opinii. Ważne znaczenie ma **dystans do biegu zdarzeń**, który człowiek uzyskuje, dokonując na pewnych etapach bilansu swojego życia⁵¹. Drugim ważnym czynnikiem wspomagającym autokreację jest autorefleksja, która odnosi się do refleksji nad naszymi przeżyciami wewnętrznymi. Umiejętność podejmowania autorefleksji sprzyja stałemu namysłowi nad wydarzeniami, sytuacjami i uczestniczeniu w nich bardziej świadomie.

Autorefleksyjność pozwala na podjęcie refleksji nad sobą samym, ale zakłada również możliwość określania własnego losu. Stwarza osobie możliwości twórczego wpływu na środowisko naturalne, społeczne i psychiczne⁵². Giddens stwierdza, że autorefleksyjność odnosi się do autonomicznej kontroli narracji życiowych dokonywanej przez osobę. Refleksyjne przeżywanie każdej chwili oznacza podwyższoną świadomość własnych myśli, uczuć i wrażeń zmysłowych⁵³. Refleksja może aktywizować alternatywne schematy interpretacyjne i dzięki niej może dojść do wglądu bądź redefinicji sytuacji⁵⁴, czyli nowego odczytania jej znaczenia⁵⁵. Rekonstrukcja przeszłości idzie jednocześnie w parze z antycypacją przyszłości.

Działanie oparte na refleksji autobiograficznej zakłada dialog z czasem, jest to proces, w którym jednostka pyta siebie o to, jak korzysta z czasu swojego życia⁵⁶. Refleksyjność biograficzna łączy się z projektowaniem odległych celów i zmian, oceną i programowaniem poszczególnych zadań pod względem ich wartości osobotwórczej. Czynnikiem

⁴⁷ T. Kocowski, *Geneza i funkcje procesów motywacyjnych człowieka*, „Przegląd Psychologiczny”, 1, 1987, s. 93.

⁴⁸ R. Schulz, *Twórczość – społeczne aspekty zjawiska*, PWN, Warszawa 1990, s. 42.

⁴⁹ [za:] J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenia dla rozwoju człowieka*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009, s. 115.

⁵⁰ Z. Pietraśiński, *Ekspansja pięknych umysłów...*, dz.cyt., s. 162.

⁵¹ Tamże, s. 137–155.

⁵² S. Lash, dz.cyt., s. 152.

⁵³ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz.cyt., s. 99.

⁵⁴ J. Trzebiński, *Narracja jako sposób rozumienia świata*, GWP, Gdańsk 2002, s. 29.

⁵⁵ J. Pawlak, dz.cyt., s. 29.

⁵⁶ J. Rainwater, *Self-Therapy. A Guide to Becoming Your Own Therapist*, Crucible, London 1989, s. 56.

przyspieszającym rozwój osoby mogą być czynniki zewnętrzne, ale także wewnętrzne związane z interpretacją zdarzeń, przewartościowaniem i autorefleksją⁵⁷.

Podsumowanie

Współczesne zmiany modernizacyjne wywołują pojawienie się przymusu odnoszenia się do siebie. Autorefleksyjność traktować można jako biograficzny aspekt nowoczesności. Jednocześnie biografia przestaje być postrzegana jako linearny opis przebiegu zdarzeń życiowych. Nowoczesne społeczeństwo rozszerza pole indywidualnych działań i projektów biograficznych. Samodzielne i świadome konstruowanie własnej biografii jest wymogiem życia w świecie pełnym wyborów, zakładającym konieczność podejmowania własnych decyzji⁵⁸. Kompetencje autokreacyjne pozwalają na rozwój osób dorosłych w sytuacji przemian i niepewności. Łączą się z refleksją nad problemami, które dotyczą codziennej egzystencji, ale także pozwalają świadomie odnieść się do tematów społecznie wypieranych i separowanych. Są to problemy niemedialne i niepopularne, ale często określające wartość życia i rozwój człowieka dorosłego na poszczególnych jego etapach. Do nich należy z pewnością temat śmierci, przemijania, starzenia się czy choroby. Odrzucanie ich sprawia, że własna biografia jest niepełna i niespójna, a człowiek nie ma szans ujawnić swojego prawdziwego „ja” i nawiązywać autentycznych relacji z innymi. Trudno mu planować przyszłość i określać wyzwania, kiedy odrzuca lub wypiera ważne aspekty swojego życia i własnych doświadczeń. Spojrzenie naprzód oznacza także, w przypadku osoby dorosłej, konfrontację z niewiadomą, ale także obejmuje refleksję nad latami, które jeszcze w jej przekonaniu zostały i wyobrażenia sobie również sytuacji własnego końca, przemijania czy śmierci. Jak pisze Janette Rainwater, ta wyobrażeniowa konfrontacja prowokuje do zadania sobie kluczowego pytania „Co zrobić?”⁵⁹, ale także jest to pytanie bardziej ogólne, dotyczące tego „Jak żyć, kim się stać, czego unikać a do czego dążyć?”. Refleksja ta pomaga określić także, co jest szczególnie ważne w relacjach związkach z innymi, uwzględniając perspektywę całościową i nieuchronność różnorodnych przemian związanych z przemijaniem.

Zróżnicowanie stylów życia (biografii) we współczesnym społeczeństwie wynika z możliwości różnych podejść i postaw wobec sytuacji czy problemów życiowych oraz zakłada indywidualną interpretację zdarzeń, możliwość uczestniczenia w różnorodnych aktywnościach, grupach społecznych czy wydarzeniach. Oznacza to potrzebę uczenia się radzenia sobie z niespójnością doświadczeń, różnorodnością możliwości i wyborów życiowych. Istotnego znaczenia nabiera autokreacja, zakładająca dystans i refleksję, odnajdywanie jedności przez narrację i aktywność biograficzną. Uzyskiwanie poczucia spójności następuje przy jednoczesnym akceptowaniu złożoności sytuacji i ich różnych interpretacji. Opowiadanie bądź opisywanie własnych doświadczeń sprzyja ich orga-

⁵⁷ P. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2003, s. 327.

⁵⁸ I. Szlachcicowa, *Tożsamość biograficzna jako strategia życia – ciągłość czy zmiana?*, [w:] E. Hałas, K.T. Konecki (red.), *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa*, dz.cyt., s. 278.

⁵⁹ J. Rainwater, dz.cyt.

nizowaniu, rozumieniu, klasyfikowaniu wartości osobistych, przeformułowaniu celów, precyzowaniu dążeń i świadomemu doborowi sposobów postępowania⁶⁰. Człowiek nie jest biernym odbiorcą oddziaływania mediów, panujących trendów, ale osobą, która może interpretować, analizować i nadawać znaczenie temu, co ją otacza, dotyka, jest efektem przemian. Wybiera samego siebie, swoją drogę życia, kształtuje relacje z innymi, uczy się reagować na trudne doświadczenia związane ze stratą. Aktywność autokreacyjna jest stymulacją do wspomagania działań prorozwojowych, poprzez świadome inicjowanie zmiany i poszerzanie perspektywy postrzegania zdarzeń życiowych, pozwala konfrontować się z trudnymi kwestiami własnej egzystencji i odnajdywać ich sens.

Bibliografia

- Beck U., Giddens A., Lash S., *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009.
- Beck U., *Spoleczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2002.
- Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979.
- Dąbrowski K., *Osobowość i jej kształtowanie przez dezintegrację pozytywną*, Ośrodek Higieny Psychicznej Osób Zdrowych, Lublin 1984.
- Dryll E., Cierpka A. (red.), *Psychologia Narracyjna. Tożsamość dialogowość pogranicza*, ENE-TEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2011.
- Fitzgerald J.M., *Interesting meaning of reminiscence in adult development and aging*, [w:] Rubin D. C. (red.) *Remembering our past: studies in autobiographical memory*, Cambridge University Press, Cambridge 1996, s. 360–383.
- Fitzgerald J.M., *Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative*, “Human Development”, 31, 1988, s. 261–273.
- Gergen K., *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, PWN, Warszawa 2009.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, PWN, Warszawa 2001.
- Giddens A., *Przemiany intymności*, PWN, Warszawa 2006.
- Giddens A., *Życie w społeczeństwie posttradycyjnym*, [w:] Beck U., Giddens A., Lash S., *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009.
- Hermans H.J.M., Oleś P., *Value crisis: Affective organization of personal meanings*, “Journal of Research in Personality”, 30, 1996, s. 457–482.
- Kocowski T., *Geneza i funkcje procesów motywacyjnych człowieka*, „Przegląd Psychologiczny”, 1, 1987, s. 93.
- Lash S., *Refleksyjność i jej sobowótory: struktura, estetyka, wspólnota*, [w:] Beck U., Giddens A., Lash S., *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009.
- Lasocińska K., Wawrzyniak J.K., *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Żak, Warszawa, 2013.

⁶⁰ P. Oleś, *Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki*, [w:] Oleś P. M. Puchalska-Wasył, *Dialog z samym sobą*, PWN, Warszawa, 2011, s. 143–171.

Leszniewski T., *Czy tożsamość jest obecnie możliwa? Konsekwencje teoretyczne wynikające z kryzysu tożsamości współczesnego człowieka*, [w:] E. Hałas, K.T. Konecki (red.), *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2005, s. 146–164.

McAdams D., *Personal narratives and life story*, [w:] O. John, R. Robins, L. Pervin (red.), *Handbook of Personality Theory and Research*, Guilford Press, 2008, s. 242–262.

Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2003.

Oleś P., *Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki*, [w:] Oleś P. M. Puchalska-Wasył, *Dialog z samym sobą*, PWN, Warszawa, 2011, s. 143–171.

Pawlak J., *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenia dla rozwoju człowieka*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009, s. 115.

Pietrański Z., *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*, Wydawnictwo CIS, Warszawa 2008, s. 163.

Rainwater J., *Self-Therapy. A Guide to Becoming Your Own Therapist*, Crucibe, London 1989, s. 56.

Schulz R., *Twórczość – społeczne aspekty zjawiska*, PWN, Warszawa 1990, s. 42.

Szlachcicowa I., *Tożsamość biograficzna jako strategia życia – ciągłość czy zmiana?*, [w:] E. Hałas, K.T. Konecki (red.), *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2005, s. 278.

Trzebiński J. (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata*, GWP, Gdańsk 2002, s. 17–78.