



***Opowieść w relacji, relacja w opowieści.
Kontekst narracyjnej strukturyzacji doświadczeń
A Story in a Relationship, a Relationship in a Story –
The Context of Narrative Structuring of Experience***

ABSTRACT

RESEARCH OBJECTIVE: The aim of the article is to highlight the multifaceted conditions of constructing so-called relational narratives, taking into account the content and form (structure/process) of “stories that connect or divide,” but also psychological competencies of their authors, with particular focus on the process of narrative structuring of experience.

THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS: An exploration of the potential for understanding the relational dimension of narratives beyond their textual (content and structure) aspects. The results of a comparative analysis of 60` pandemic diaries are juxtaposed with strategies of narrative structuring of experience identified in psychology as supportive of health (*BLSI*), taking into account relational aspects.

THE PROCESS OF ARGUMENTATION: I. The context of the “ontology of interpersonal relations.” II. “Pandemic Diaries” research findings. III. Defining the levels (intrapersonal, interpersonal, transpersonal), functions, and content-structural conditions of the concept of “connecting/dividing” through narrative (three-level model of human` relationality in narrative structuring strategies context).

RESEARCH RESULTS: I. Emphasis on the importance of selected strategies of narrative structuring of experience: integrating self-narratives into macro-histories and their existential saturation. II. Identification of selected competency-related conditions for constructing narratives that connect or divide.

CONCLUSIONS, RECOMMENDATIONS AND APPLICABLE VALUE OF RESEARCH: I. The need to strengthen metacognitive competencies: self-awareness, the habit of self-reflection, textualization and symbolization of experience, and internal dialogicality. II. A return to traditional traits and attitudes: patience, commitment, among others.

→ **KEYWORDS:** **PERSONAL DOCUMENTS, RELATIONAL AUTONARRATIVES, HEALTH-PROMOTING NARRATIVE INDICATORS, DIALOGICAL LIFE, SUPPORTING DEVELOPMENT**

STRESZCZENIE

CEL NAUKOWY: Celem artykułu jest wskazanie na wieloaspektowość uwarunkowań konstruowania tzw. narracji relacyjnych, uwzględniających nie tylko treść i formę (strukturę/proces) „opowieści, które łączą lub dzielą”, ale też wybranych kompetencji psychologicznych ich autorów ze szczególną koncentracją na procesie narracyjnej strukturyzacji doświadczenia.

PROBLEM I METODY BADAWCZE: Eksploracja możliwości rozumienia relacyjnego wymiaru narracji przekraczającego ich aspekty tekstowe z uwzględnieniem kwestii kierunku i celu relacji oraz zróżnicowanych kompetencji psychologicznych ich autorów. Wyniki analizy porównawczej 60 dzienników pandemicznych zestawiono ze strategiami narracyjnej strukturyzacji doświadczeń zidentyfikowanymi w psychologii jako wspierające zdrowie (*BLSI*) z uwzględnieniem aspektów relacyjności.

PROCES WYWODU: 1. Kontekst „ontologii relacji międzyludzkich”. 2. Prezentacja wyników badań własnych. 3. Określenie poziomów (intrapersonalnego, interpersonalnego, transpersonalnego), funkcji i treściowo-strukturalnych uwarunkowań pojęcia łączenia/dzielenia (trójpoziomowy model ludzkiej relacyjności uwzględniający narracyjne strategie przetwarzania doświadczenia).

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: 1. Podkreślenie znaczenia wybranych strategii narracyjnej strukturyzacji doświadczenia: włączania autonarracji w makrohistorie oraz ich egzystencjalnego wysycenia. 2. Określenie wybranych uwarunkowań kompetencyjnych konstrukcji narracji, które łączą/dzielą.

WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPLYWU BADAŃ: 1. Wymóg wzmacniania metakompetencji poznawczych: samoświadomości, nawyku autorefleksji, tekstualizacji i symbolizacji doświadczenia, dialogowości wewnętrznej. 2. Powrót do tradycyjnych cech i postaw: cierpliwości, zaangażowania i in.

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** **DOKUMENTY OSOBISTE, AUTONARRACJE RELACYJNE, WSKAŹNIKI NARRACJI PROZDROWOTNYCH, ŻYCIE DIALOGICZNE, WSPOMAGANIE ROZWOJU**

Wprowadzenie

Badacze narracyjni pozostają zgodni co do faktu, że strategie opowiadania o rzeczywistości odgrywają istotną psychologiczną rolę zarówno na poziomie jednostkowym, jak i w obszarze międzyludzkich relacji. Wspomagają one m.in. poczucie wspólnoty (łączą), ale też podsycają antagonizmy i konflikty (dzielą). W zależności od treści, sposobu przekazu oraz intencji nadawcy zmienia się zatem ich – integracyjna lub dezintegracyjna – funkcja społeczna.

Narracje, które łączą, odwołują się najczęściej do wspólnych wspomnień, aktualnych doświadczeń oraz przyszłych celów, ich kluczowymi wymiarami są zatem: odpowiedzialność za podzielane wartości oraz poczucie przynależności do większej całości. Narracje, które dzielą, powielają często społeczne stereotypy, a ich głębsza struktura bazuje na

polaryzacji (my/oni), eskalując napięcia oraz poczucie niesprawiedliwości. Z opartych na mechanizmie oddzielenia/wykluczenia narracji dehumanizujących określone grupy społeczne wywodzą się, stanowiąc zarazem ich przejaw, zróżnicowane formy społecznej dyskryminacji. Narracje mogą nie tylko łączyć lub dzielić, ale też pełnić obie funkcje jednocześnie, co dodatkowo komplikuje kwestię, domagając się rozwiązań m.in. w postaci tzw. nowych opowieści (Napiórkowski, 2022).

Celem niniejszego artykułu jest wskazanie na wieloaspektowość uwarunkowań konstruowania tzw. narracji relacyjnych, wyróżniających się szerokim zakresem identyfikacji z innymi ludźmi oraz intensywnością doświadczania międzyludzkich relacji. Prezentuje on wyniki badań własnych wskazujące na intensyfikację ww. relacyjności wraz z uruchamianiem określonych kompetencji psychologicznych, ze szczególnym zaakcentowaniem strategii strukturyzacji doświadczenia indywidualnego (tytułowy „kontekst narracyjnej strukturyzacji doświadczeń”). Prowadząca do konstrukcji autorskiego modelu relacyjności interpretacja pozyskanych wyników dokonana została w kontekście ontologii relacji Martina Bubera.

Dialog jako „postawa duszy”: ontologia relacji Martina Bubera

Na początku jest relacja, a dialog jest postępowaniem ludzi wobec siebie
znajdującym jedynie wyraz w komunikacji.
(Martin Buber)

Austriacki filozof i religioznawca Martin Buber jako fundamentalny element ludzkiej egzystencji przyjmuje relację między osobami, twierdząc, że człowiek staje się osobą dopiero w relacji do Ty. Wymienia on trzy typy relacji: jeden o charakterze monologicznym, tzw. przedmiotową relację Ja–To, oraz dwa określane jako dialogowe. Należą do nich: relacja Ja–Ty (odniesienia do drugiego człowieka) oraz Ja–TY (odniesienia do Boga). Relację typu Ja–To charakteryzuje dystans wobec przedmiotu-osoby, prowadzący do instrumentalizacji i manipulowania drugim człowiekiem. Autentyczny dialog z drugim człowiekiem definiuje Buber jako doświadczenie spotkania, którego warunek wstępny stanowią zarówno akceptacja odmienności innych ludzi, jak i umiejętność autentycznej, nieiluzorycznej percepcji i ekspresji samego siebie. Autentyczna rozmowa między ludźmi ucieka bowiem od „pozorowania” (czyli tzw. życia z obrazu), ponieważ koncentracja na Ja iluzorycznym prowadzi do znikania z horyzontu Ty, kiedy to (przeradzający się w „gadanie”) dialog staje się już niemożliwy.

Sto lat od pierwszego wydania klasycznej pracy Bubera *Ja i Ty* (1923/1992) zwraca wciąż na nowo uwagę propozycja wielopoziomowego rozumienia związków zachodzących między procesem komunikacji (narracje, które łączą lub dzielą), leżącym u jej podstaw realnym postępowaniem ludzi wobec siebie a ich głębokimi postawami egzystencjalnymi:

Dialog to nie tylko fizyczna rozmowa obu osób, ale także „postawa duszy”, pewna tajemnica ontologiczna, ukryta przed innymi. Tajemnicza komunikacja świata jednej osoby ze światem drugiej osoby (Buber, 1992, s. 77).

Ujęcie to uwrażliwia na złożoność fenomenu relacji międzyludzkich, stanowiąc tym samym dla jego badaczy przestrożę przed upraszczającym wskazywaniem na odpowiedzialne za rezultat „łączenia/dzielenia” wyizolowane wymiary procesu oraz wytworu komunikacji narracyjnej. Co więcej, dokonane przez Bubera rozróżnienie na „dialog” jako formę werbalnej komunikacji między ludźmi oraz tzw. „życie dialogiczne” rozumiane jako praktyka egzystencjalna ufundowana na głębokiej „postawie duszy” (por. Asakavičiūtė i Valatka, 2020) może odgrywać rolę znaczącego kontekstu również przy projektowaniu działań aplikacyjnych.

Relacyjność a strategię narracyjnej strukturyzacji doświadczenia – badania własne

Wykorzystany w opracowaniu autorskiego modelu relacyjności diarystyczny materiał tekstowy (obejmujący regularny zapis doświadczeń początkowych miesięcy pandemii COVID-19) pochodzi z III fazy empirycznych badań własnych. W fazie I, we współpracy z Joanną Ruczaj, z pomocą przeszkolonych koderów, 30 pozyskanych elektronicznie „Dzienników pandemii” poddanych zostało (zgodnie z autorskim arkuszem kategoryzacyjnym) wieloaspektowej analizie treściowej i formalnej. Anonimowymi autorami tekstów, reprezentującymi zróżnicowane miejsca zamieszkania oraz sytuacje rodzinne, byli studenci i/lub absolwenci kierunku psychologia (21–51 lat; tylko 1 mężczyzna). Wyodrębniono dwa typy dzienników: tzw. opowieści defensywne oraz opowieści proaktywne. Charakterystyka strategii pozyskania, analizy i interpretacji tekstów, wraz z licznymi cytatami ilustracyjnymi, dostępna jest w publikacji: Tokarska i Ruczaj (2023).

Zaskakująco nierówna liczebnie reprezentacja obu typów opowieści o pandemii (na niekorzyść proaktywnych) skłoniła mnie następnie do, samodzielnego już, przeprowadzenia drugiej, nieplanowanej wcześniej, fazy badania. Poszerzyłam w niej repozytorium tekstów o kolejnych 30 dzienników, napisanych w analogicznym czasie, dostępnych w domenie publicznej pod postacią (opatrzonych nazwiskami autorów) publikacji książkowych. Ich autorzy to 16 kobiet i 14 mężczyzn, w wieku 21–81 lat, o zróżnicowanym wykształceniu i zawodach. W efekcie, poprowadzonej od podstaw z pomocą koderów, z wykorzystaniem kolejnego autorskiego systemu kategoryzacyjnego, analizy 60 tekstów wyodrębniłam ich dwa typy: „dzienniki przetrwania” („Survival Diaries”, *S-D*) oraz „dzienniki wzrostu” („Growth Diaries”, *G-D*). Uwarunkowania zidentyfikowanej w tej fazie badań odmiennej proporcji tekstów (tym razem na korzyść *G-D*) można łatwo powiązać z większym zróżnicowaniem demograficznym autorów wzbogaconego repozytorium, ich kompetencjami językowymi oraz motywacją do regularnego rejestrowania doświadczeń i obserwacji. *Novum* tej fazy badań stanowi natomiast wykazanie współwystępowania

tendencji prorozwojowych z określonymi kompetencjami natury poznawczo-emocjonalnej i biograficzno-egzystencjalnej autorów, uwikłanymi w specyficzny sposób narracyjnej strukturyzacji doświadczenia. Pełne dane na temat metodologii i wyników tej fazy badania zawiera artykuł empiryczny: Tokarska (2025).

Wśród zidentyfikowanych przeze mnie przejawów „wzrostu”, znajdującego wyraz m.in. w poszukiwaniach głębszego rozumienia bieżącej sytuacji trudnej i budowaniu egzystencjalnej odporności na nią, zwróciłam też uwagę na – wykazywane jedynie przez autorów *G-D* – silne uogólnione poczucie wspólnoty z innymi ludźmi (element „narracji łączących”). Dlatego też w bieżącej (III) fazie analiz poszukiwałam zależności między wzmacniającymi relacyjność aspektami autonarracji a wykazywanymi przez ich autorów tendencjami rozwojowymi. Jednocześnie, skoro te ostatnie udało się już wcześniej powiązać z wybranymi kompetencjami psychologicznymi, pojawiła się szansa wstępnej charakterystyki konstelacji wieloaspektowych uwarunkowań procesu tworzenia narracji relacyjnych. W celu dookreślenia sprzyjających relacyjności strategii narracyjnych przeanalizowałam stopień przystawalności zgromadzonych *S-D* i *G-D* do wskaźników narracyjnej strukturyzacji w ujęciu polifoniczno-dialogowym (tzw. *Beneficial Life Stories Indicators*, BLSI – Dimaggio i Semenari, 2001; Stemplewska-Żakowicz i Zalewski, 2010). Listę wskaźników (autorska metaanaliza literatury przedmiotu – Tokarska, 2015), zestawioną z wynikami bieżącej analizy porównawczej *S-D* i *G-D*, zawiera tabela 1. Następnie zaprezentowana została (wraz z cytatami różnicującymi oba typy dzienników) bardziej szczegółowa charakterystyka treściowych i formalnych różnic między *S-D* i *G-D* – uwzględniająca ich potencjał relacyjny w kontekście strategii strukturyzacji narracyjnej.

Tabela 1. Dzienniki przetrwania vs dzienniki wzrostu w kontekście wskaźników prozdrowotnej narracyjnej strukturyzacji doświadczenia

Wskaźniki prozdrowotnej strukturyzacji narracyjnej	Dzienniki przetrwania	Dzienniki wzrostu
1. Wielowątkowość (bogactwo vs jednostronność)	–/+	+
2. Spójność (integracja vs chaos)	+	+
3. Osobiste znaczenie (sens vs trywialność/brak znaczenia)	–/+	+
4. Wewnętrzna demokracja (dialog między pozycjami Ja vs brak)	–	+
5. Korespondencja (kompatybilność poziomów narracji)	–	+
6. Elastyczność (otwartość, tolerancja niejednoznaczności)	–	+
7. Powiązania (powiązania z innymi mikronarracjami)	+	+
8. Przynależność (osadzenie w makronarracjach kultury)	–	+
9. Hipertekstowość (vs przetwarzanie linearne i sekwencyjne)	–	+
10. Egzystencjalność (kontekst egzystencjalny)	–	+

Źródło: badanie własne.

Aspekty różnicujące typy tekstów – strukturyzacja narracyjna

Wymiarami narracyjnej strukturyzacji doświadczenia, obecnymi w obu typach dzienników, okazały się powiązania na poziomie mikronarracji oraz dążenie do utrzymania wewnętrznej spójności doświadczeń. Do kategorii częściowo różnicujących zaliczono wielowątkowość opowieści oraz jej osobiste znaczenie dla autora, pozostałe wymiary zdecydowanie różnicowały oba typy dzienników. Podkreślenia w poniższym zestawieniu wskazują na aspekty relacyjne bądź bezpośrednio (np. zakres identyfikacji), bądź na ściśle z nimi powiązane strategie przetwarzania doświadczenia i/lub kompetencje psychologiczne autorów tekstów, które połączone zostaną ze sobą w dalszej kolejności w ramach modelu relacyjności narracyjnej.

1. **Wielowątkowość.** Autorzy *G-D* opracowują w swoich dziennikach większą liczbę tematów, traktując pandemię jako część szerszego kontekstu własnego życia, natomiast *S-D* koncentrują się głównie na realistycznym wymiarze codzienności. Tekstową przestrzeń *S-D* „zamieszkuje” też zdecydowanie mniejsza liczba bohaterów niepozostających w realnym życiu osobami bliskimi samym Autorom.
2. **Spójność.** Oba typy dzienników spełniają warunek koherencji tekstu, z widocznym poszukiwaniem możliwości porządkowania ew. chaosu, jednak z wykorzystaniem odmiennych strategii integracyjnych. Autorzy *S-D* usiłują włączać wprost nowe doświadczenia do wysoko waloryzowanej „starej historii”, autorzy *G-D* rozważają już parametry bardziej uniwersalnej, ogólnoludzkiej „nowej opowieści”.
3. **Osobiste znaczenie.** Autorzy *S-D* wyraźnie akcentują negatywne odniesienia do pandemicznymi doświadczeń, usiłując zachować wcześniej stosowane strategie nadawania znaczeń. *G-D* ilustrują z kolei większą odporność Autorów w zakresie ochrony osobiście ważnych, tradycyjnych wartości i stylów życia, rozpatrywanych jednak jako możliwe do indywidualnej realizacji głównie przez samych siebie jako kreatorów nowych sensów.
4. **Wewnętrzna demokracja.** Autorzy *G-D* korzystają elastycznie, w zależności od aktualnej potrzeby, ze zróżnicowanych punktów widzenia, inicjując między nimi twórczy dialog (np. pogłębiając autorefleksję dla przekształcania lęku). Autorzy *S-D* sięgają najczęściej po autorytarne, niedialogowe pozycje podmiotowe, w przeciwieństwie go *G-D*, gdzie wielość i wymiennosc perspektyw stają się normą.
5. **Korespondencja.** Warunek ten spełniony został jedynie w obrębie *G-D* w postaci relacjonowanego przez ich autorów „pragnienia opowieści” (Loba, 2013), rozumianego jako trudna do realizacji (być może jedynie potencjalna) możliwość adekwatnej tekstualizacji niezapśredniczonego jeszcze w narracji doświadczenia.
6. **Elastyczność.** Autorzy *G-D* wykazują większy stopień tolerancji na wieloznaczność i paradoksy związane z niespodziewaną/niejasną sytuacją, nie stają się za wszelką cenę „rozumieć sytuacji”, zastępując potrzebę poznawczej

jasności świadomą i uważną obecnością w tu i teraz. *S-D* wykazują większą sztywność w domykaniu procesu poznania, nawet kosztem popadania w upraszczające wyjaśnienia.

7. Powiązania między autonarracjami. Oba typy dzienników spełniają kryterium pozostawania uwikłanym w życiowe opowieści (mikronarracje) innych osób, natomiast różnica między nimi wyraża się w tzw. kręgach identyfikacyjnych. *S-D* koncentrują się głównie na związkach z bliskimi, podczas gdy autorzy *G-D* zwracają się również ku postaciom medialnym, historycznym czy literackim. Wszyscy dążą do utrzymywania relacji z innymi ludźmi, różniąc się jednocześnie zasięgiem tzw. *universal concern* (Venuleo i in., 2020):

Nienawidzę być osobą bierną, uwielbiam czynnie pomagać ludziom, wtedy się spełniam. Jednak takie chwile jak teraz mnie hamują, muszę myśleć o bliskich, a nie o całym świecie... I tak nie wiem, jak moja *psyche* wszystko znieśli?! (*S-D*).

X wspomina o solidarności społecznej. Dla mnie też to jest stan, do którego powinniśmy dążyć. Nazywam to plemiennością. Tylko że myślę o plemieniu Ziemi. Może zbyt szeroko i zbyt idealistycznie, ale w tym widzę szansę na zmianę w podejściu do myślenia o życiu człowieka na ziemi i życiu człowieka w ogóle. Zbyt szeroko? Dobrze, a plemię Europejczyków – za szeroko? Polaków – za szeroko? Wspinaczy (na przykład) – za szeroko? Gdzieś ta sieć, jeśli ma opleść cały Świat, musi się zacząć... (*G-D*).

8. Poczucie przynależności i zakorzenienia. Różnica wyraża się w intensywniejszym, uniwersalizującym „wpisaniu” *G-D* w makronarracje kulturowe, społeczne, polityczne, podczas gdy *S-D* poprzestają najczęściej na powiązaniach między mikronarracjami:

Coraz więcej ludzi spostrzega, dokąd zmierzamy. Sytuacja na świecie wymaga ogromnej przemiany. W podejściu do natury, do produkcji i konsumpcji, w relacjach między ludźmi (też między krajami). Wydaje mi się, że pragnienie zmiany w ludziach jest coraz silniejsze i objawia się co jakiś czas. Ludzie chcą sprawiedliwości, odejścia od paradygmatu wzrostu. Ten kryzys czyni nas uczestnikami Większej Sprawy... (*G-D*).

9. Hipertekstowe przetwarzanie doświadczenia. Tylko nieliczni spośród autorów *S-D* zdołali przekroczyć schemat linearnej prezentacji doświadczenia pandemii. Dla odmiany autorzy *G-D* z rzadka sięgali po tradycyjnie sekwencyjną wersję prezentacji doświadczenia, w sposób nieoczywisty łącząc zarówno wymiary czasowe, jak i poszerzając kręgi odniesień intertekstualnych.
10. Kontekst egzystencjalny. Egzystencjalne wysycenie *G-D* wyraża się w silniejszej akceptacji niepewności, niekonkluzywności oraz paradoksalnej natury niestandardowej (granicznej) sytuacji pandemicznej – czytanej w szerszym kontekście nie tylko własnej biografii, ale też „życia jako takiego” (ludzkiego losu). Brane jest tu pod uwagę znaczenie wpływu procesów historycznych oraz specyfika płynności i przemian w zakresie wartości charakterystycznych

dla współczesnego świata. W tym kontekście S-D jawią się jako bardziej „przyziemne”, dalekie od uniwersalizujących (oraz „poetyzujących”) interpretacji bieżących doświadczeń:

Obserwując to, co dzieje się w świecie od dawna, a czego obecna pandemia jest częścią, może tylko przez swoją namacalność bardziej wyrazistą, przypominając mi się słowa S. Sahna: „Świat jest jak przejrzały owoc. Długo dojrzewał, a teraz gnieje bardzo szybko. Kiedy owoc zgnije, nie nadaje się już do zjedzenia. Jednak wewnątrz tego owocu znajdują się nasiona. Te nasiona są już gotowe: stać je na wszystko” (G-D).

Harmonia. Współdziałanie. Współistnienie – autorski model relacyjności

Wyniki powyższej analizy wskazują na konieczność rozpatrywania kwestii relacyjności z uwzględnieniem zarówno kierunku/przedmiotu, jak i celu nawiązywania „łączności”. Przejście na wyższy poziom uogólnień domaga się uwzględnienia kilku wzajemnie powiązanych poziomów ludzkiego funkcjonowania (intra- oraz interpersonalnego, a także bardziej uniwersalnego – transpersonalnego) wraz z odpowiadającą im specyficzną ontologią międzyludzkich relacji. W zależności od ukierunkowania wektora relacji mamy tu bowiem do czynienia z pozostawaniem w relacji z samym sobą (I) lub w łączności innymi ludźmi w węższych kręgach identyfikacyjnych (II), ale też z poczuciem łączności z „ludźmi jako takimi/ideą człowieczeństwa” (III). Przynależne do poszczególnych poziomów kierunku łączności owocują cyrkularną realizacją odmiennych celów: od wspomagającej samorozumienie wewnętrznej integracji („połączenie z samym sobą”), przez możliwe dzięki niej porozumienie, a w konsekwencji współdziałanie z innymi – po uniwersalizację relacji z ludźmi/istotami żywymi (współistnienie). Harmonijne doświadczanie siebie stanowi warunek progowy porozumienia z innymi, uniwersalizacja relacji z jednej strony kulminację jakości przynależnych do poprzednich poziomów, z drugiej punkt wyjścia dla lepszego rozumienia siebie oraz intensyfikacji i waloryzacji relacji z wymiarami przekraczającymi jednostkowe Ja. Niewykluczone, że współcześnie to właśnie braki w zakresie kontekstu uniwersalnego osłabiają relacyjność wielu narracji przez ograniczanie myślenia w poszerzonych kategoriach My.

Tabela 2. Relacyjność na różnych poziomach ludzkiego funkcjonowania/istnienia w kontekście wybranych strategii (wskaźniki *BLSI*) narracyjnego przetwarzania doświadczenia

Poziomy ludzkiego funkcjonowania/istnienia	Ontologia relacji	Kierunek relacji/ pozostawanie w łączności z...	Cel nawiązywania relacji	Relacyjność a wskaźniki prozdrowotnej metabolizacji narracyjnej
Transpersonalny	„praktyka egzystencjalna” (Tumminelli, 2016)	wymiarami wieloaspektowo wykraczającymi poza Ja	uniwersalizacja relacji z ludźmi/ istotami żywymi WSPÓLISTNIENIE	wskaźniki opisane w tabeli 1 pod nr. 8–10
Interpersonalny	„rozszerzona mentalność komunikacyjna” (Arnett i in., 2008)	innymi ludźmi	porozumienie z innymi WSPÓŁDZIAŁANIE	wskaźniki opisane w tabeli 1 pod nr. 6–7
Intrapersonalny	„postawa duszy” (Buber, 1993)	samym sobą	odzyskiwanie doświadczenia, samorozumienie HARMONIA	wskaźniki opisane w tabeli 1 pod nr. 1–5

Źródło: opracowanie własne.

Wnioski, innowacje i rekomendacje

Teoretyczny i empiryczny konsensus odnośnie do istotnych funkcji uruchamianych podczas narracyjnego przetwarzania doświadczeń powinien współistnieć ze świadomością ograniczonego wpływu na prozdrowotne/rozwojowe funkcjonowanie jednostki pojedynczych/wyzolowanych paramentów narracyjnego przetwarzania doświadczeń. Nie zapewnia ono bowiem w sposób automatyczny np. poczucia spójności czy lepszego rozumienia siebie, a ich wybiórcze osiąganie nie musi z kolei przekładać się na zdrowie, efektywność działań czy jakość relacji z innymi.

Przytoczone w tekście wyniki ostatniego etapu badań własnych wykazały, że np. uwzględnienie obecnego we wszystkich tekstach wskaźnika powiązań na poziomie mikro-narracji dostarcza jedynie części wiedzy na temat stopnia relacyjności danej autonarracji. W niestandardowych sytuacjach trudnych niemal zawsze intensyfikuje się bowiem potrzeba społecznej afiliacji, realizowana m.in. przez wzajemne „opowiadanie sobie” o zaistniałych okolicznościach. „Łączy” wówczas już sama możliwość konstrukcji narracji, nawet jeśli jej odbiorca nie pozostaje z nadawcą w relacji zwrotnej. Na tym poziomie treść wydaje się wtórna wobec samego procesu, co na dalszych etapach ewoluuje często w stronę odwrotną, aby (w wersji optymalnej) zmierzać w stronę dynamicznej równowagi.

Analiza porównawcza dwu typów dzienników, skonceptualizowana na trzech poziomach organizacji wyłonionych z tekstów przejawów relacyjności/łączenia, pozwoliła jednak wyjść poza zamknięty krąg poszukiwania określonych parametrów treściowych

i formalnych narracji w stronę modelu uwzględniającego bardziej złożony charakter zjawiska.

Interakcja zmiennych związanych z pozostawaniem w relacji/łączności z samym sobą (samoświadomość, harmonizowanie sfer funkcjonowania) oraz z innymi ludźmi w bliższych kręgach identyfikacyjnych (komunikacja międzyludzka) zostaje tu pogłębiona, a zarazem wzmocniona w kontekście ontologii relacji uwzględniającej wymiar egzystencjalny. Obejmuje on esencjalizację zagadnienia relacji do pozycji, jaką zajmuje – w indywidualnej i zbiorowej hierarchii wartości – drugi człowiek, co jako głęboko umocowana „postawa duszy”, a następnie „rozszerzona mentalność komunikacyjna” (Arnett i in., 2008) może (choć nie musi) przekładać się na całościową „praktykę egzystencjalną” (Tumminelli, 2016).

Zidentyfikowane różnice kompetencyjne między autorami *S-D* i *G-D* wskazują jednocześnie na związek między dostępem do kolejnych opisanych w powyższym modelu poziomów a różnego rodzaju umiejętnościami, które (do pewnego stopnia) mogą być intencjonalnie pobudzane i wzbogacane. Teksty *G-D* dają bowiem częściej wyraz analitycznej autorefleksji ich autorów, poznawczej odporności na niepewność i paradoksy, wysokiej kompetencji biograficznej, ale też „egzystencjalnemu” zaciekawieniu tajemnicą ludzkiego losu. Do zidentyfikowanych u nich, w przeciwieństwie do autorów dzienników przetrwania, metakompetencji narracyjnych zaliczyć można z kolei: tekstualizację, metaforyzację i symbolizację doświadczenia wzmocnionych jednak przez zaangażowanie i cierpliwość w systematycznej rejestracji i analizie własnych doświadczeń (pełne dane: Tokarska, 2025).

Istotną kwestią wydaje się zatem świadomość istnienia związku między określonym sposobem narracyjnego przetwarzania doświadczenia (co ciekawe – skonceptualizowanego w ramach wskaźników *BSLI* jako „wspierający zdrowie”) a dostępem do poziomów funkcjonowania i istnienia wspierających relacyjność. To, co „zdrowe narracyjnie”, wydaje się zarazem wzmacniać funkcję „łączenia” (a także prewencji „dzielenia”) na kilku wzajemnie powiązanych poziomach organizacji. Wysoce prawdopodobna jest też zależność odwrotna, wskazująca na wspierające (definiowane nie tylko „narracyjnie”) zdrowie znaczenie pogłębionej i wieloaspektowo doświadczanej przez jednostkę relacji do samego siebie powiązanej z odniesieniami do innych ludzi w bliższych i dalszych kręgach identyfikacyjnych.

Jednym z obiecujących psychologicznych podejść do kwestii praktykowania adaptacyjnej „łączności z samym sobą” wydaje się nurt tzw. neurobiologii interpersonalnej wskazujący na kilka potencjalnych „domen integracji”, które poszerzając tożsamość jednostki, budują jej świadomość związku ze znacznie większą całością (Siegel, 2011). Zgodnie z wynikami relacjonowanych badań własnych ważną rolę w pełnym korzystaniu z relacyjnego wymiaru narracji odgrywają też kompetencje „pozanarracyjne”, m.in. cierpliwość i zaangażowanie, co pobudza dodatkowo refleksję nad koniecznością powrotu do wspierających międzyludzkie relacje tradycyjnych wartości, cech i postaw.

BIBLIOGRAFIA

- Arnett, R.C., Grayson, C. i McDowell, Ch. (2008). Dialogue as an "enlarged communicative mentality": Review, assessment, and ongoing difference. *Communication Research Trends. A Quarterly Review of Communication Research*, 27(3), 3–25.
- Asakavičiūtė, V. i Valatka, V. (2020). Martin Buber's dialogical communication: Life as an existential dialogue. *Filosofija. Sociologija*, 31(1), 51–60. <https://www.lmaleidykla.lt/ojs/index.php/filosofija-sociologija/article/view/4178/3123>
- Buber, M. (1923/1992). *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych* (J. Doktor, tłum.). Instytut Wydawniczy PAX.
- Buber, M. (1993). *Problem człowieka* (J. Doktor, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dimaggio, G. i Semenari, A. (2001). Psychopathological narrative forms. *Journal of Constructivist Psychology*, 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.1080/10720530125913>
- Loba, M. (2013). *Wokół narracyjnego zwrotu. Szkice krytyczne*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Napiórkowski, M. (2022). *Naprawić przyszłość. Dlaczego potrzebujemy lepszych opowieści, żeby uratować świat*. Wydawnictwo Literackie.
- Siegel, D. (2011). Osiem domen integracji (P. Budkiewicz, tłum.). W: D. Siegel, *Psychowzroczność. Przekształć własny umysł zgodnie z regułami nowej wiedzy o empatii* (s. 95–101). Media Rodzina.
- Stemplewska-Żakowicz, K. i Zalewski, B. (2010). Czym jest dobra narracja? Struktura narracji z perspektywy badaczy i klinicystów. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz i M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii* (s. 17–51). Eneteia.
- Tokarska, U. (2015). Narracyjna promocja zdrowia: założenia teoretyczne, metody pracy, obszary zastosowań. *Studia Edukacyjne*, 35, 327–348. <https://doi.org/10.14746/se.2015.35.17>
- Tokarska, U. (2025). Between survival and growth. Pandemic diaries about human development. *Narrative Works. Issues, Investigations, & Interventions* [w druku].
- Tokarska, U. i Ruczaj, J. (2023). Pandi-Project. Narracyjna metabolizacja doświadczenia w „Dziennikach czasu pandemii”. *Człowiek i Społeczeństwo*, 56, 189–217. <https://doi.org/10.14746/cis.2023.56.9>
- Tumminelli, A. (2016). Dialogue and community of life in Martin Buber's ontology of relationship. *Teoria. Rivista di Filosofia*, 36(1), 133–149.
- Venuleo, C., Marinaci, T., Gennaro, A. i Palmeri, A. (2020). The meaning of living in the time of COVID-19: A large sample narrative inquiry. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577077>

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Source of funding

Lack of funding sources.

Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the author(s).