



## ***Dzielenie się doświadczeniami w narracjach jako czynnik rozwoju postrzegania własnej osoby*** ***Sharing Experiences in Narratives as a Factor in the Development of Self-Perception***

### ABSTRACT

**RESEARCH OBJECTIVE:** This text points out the limitations and possible misunderstandings within the narrative approach in relation to the area of self-understanding and life history.

**THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS:** Recognised concepts of development, autobiographical memory were reviewed and supplemented by the field of clinical psychology.

**THE PROCESS OF ARGUMENTATION:** Narrative psychology assumes that meanings are constructed in language, however, reducing the change in self-understanding to a linguistic process may risk bypassing the role of direct experience and sharing in relationship. The development of narrative schemas in adulthood results from experiencing limitations, and the linguistic elaboration of experience occurs in contact with another person. Voices can be found emphasising the role of sharing a personal experience before it is related to a global pattern.

**RESEARCH RESULTS:** The impetus for development is the actual experience of being out of balance (rather than a mere change of narrative), and it is important to share this experience in dialogue. Moreover, a stage of suspension of inscription into an overarching system of meanings seems to be necessary in this process.

**CONCLUSIONS, RECOMMENDATIONS AND APPLICABLE VALUE OF RESEARCH:** The practice of psychological help and psychotherapy should first take into account the role of the experience to stimulate change and its conscious experience and the relationship that gives space for their safe authentic expression before it is framed within a coherent narrative.

→ **KEYWORDS:** NARRATIVE PSYCHOLOGY, LIFE-SPAN DEVELOPMENT, LIFE STORY, IDENTITY, MEANING-MAKING

---

## STRESZCZENIE

---

**CEL NAUKOWY:** Niniejszy tekst wskazuje na ograniczenia i możliwe nieporozumienia w ramach podejścia narracyjnego w odniesieniu do obszaru rozumienia siebie i historii życia.

---

**PROBLEM I METODY BADAWCZE:** Dokonano przeglądu uznanych koncepcji rozwoju, pamięci autobiograficznej, uzupełniono je o obszar psychologii klinicznej.

---

**PROCES WYWODU:** Psychologia narracyjna zakłada, że znaczenia są konstruowane w języku, jednakże sprowadzanie zmiany rozumienia siebie do procesu lingwistycznego może stwarzać ryzyko ominięcia roli bezpośredniego doświadczenia i dzielenia się nim w relacji. Rozwój schematów narracyjnych w dorosłości wynika z doświadczania ograniczeń, a językowe opracowanie doświadczenia zachodzi w kontakcie z inną osobą. Można znaleźć głosy podkreślające rolę dzielenia się osobistym przeżyciem, zanim zostanie ono odniesione do globalnego wzorca.

---

**WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ:** Impuls do rozwoju stanowi rzeczywiste doświadczenie wytrącające z dotychczasowej równowagi (a nie sama zmiana narracji), przy czym istotne jest uwspólnianie tegoż doświadczenia w dialogu. Co więcej, wydaje się, że konieczny jest w tym procesie etap zawieszenia wpisywania ich w nadrzędny system znaczeń.

---

**WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPLYWU BADAŃ:** W praktyce pomocy psychologicznej oraz psychoterapii powinno się uwzględniać najpierw rolę doświadczenia stymulującego zmianę i jego świadomego przeżycia oraz relację, która daje przestrzeń do ich bezpiecznego wyrażania, zanim zostanie ono ujęte w ramach spójnej narracji.

---

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** PSYCHOLOGIA NARRACYJNA, ROZWÓJ W BIEGU ŻYCIA, HISTORIA ŻYCIA, TOŻSAMOŚĆ, NADAWANIE ZNACZEŃ

---

## Granice perspektywy konstruktywistycznej w podejściu narracyjnym

Współcześnie koncept narracji jest powszechnie używany w naukach społecznych i humanistycznych (Obrębska i Soroko, 2023), w psychologii odnosi się do sposobu rozumienia świata, jego poznawczego reprezentowania (Kielar-Turska, 2018). Po okresie zafascynowania nurtem narracyjnym zaczęły pojawiać się głosy jego krytyki (np. Strawson, 2004; Wong, 2014; Opoczyńska, 2008) wybrzmiewające z perspektywy przedstawicieli innych paradygmatów, szczególnie fenomenologii, i pokazywały, że w obszarach takich jak tożsamość czy poszukiwanie sensu podejście narracyjne nie chwyta wszystkich ważnych spraw, jak roli bezpośredniego przeżycia sytuacji, faktu dzielenia się nim podczas spotkania, i dlatego nie powinno być jedyną dominującą perspektywą. Brakuje jednak krytycznej refleksji w obrębie samego podejścia narracyjnego przy użyciu teorii, na które powołują się badacze reprezentujący ten nurt. Rozumienie siebie i własnej historii życia jest szeroko eksplorowane w ramach psychologii narracyjnej, jest także

jedną z kluczowych płaszczyzn, na których przebiega rozwój w biegu życia, ma również ogromne znaczenie praktyczne, znajdując zastosowanie w poradnictwie, interwencji kryzysowej i psychoterapii. Przyjęcie perspektywy narracyjnej implikuje akceptację konstruktywistycznej natury poznania (Bruner, 1991), a aprobata ta z racji swej powszechności czasem może być rozumiana w sposób uproszczony lub też pewne jej założenia mogą zostać przyjęte *implicite*. Za jedno z takich nieporozumień uznaję domyślne zrównanie perspektywy konstruktywistycznej z radykalnym konstrukcjonizmem społecznym i wynikające z tego przyjęcie, że wystarczające do zmiany w obszarze „ja” i tożsamości osobistej jest negocjowanie znaczeń w języku i idąca za tym zmiana narracji na temat siebie. Przykładowo Józefik (2008) uznaje, że proces terapii staje się działaniem lingwistycznym, którego osią jest współtworzenie znaczeń. Dryll (2023) twierdzi, że psychika ludzka jest unikalną konstrukcją semantyczną elementów znaczących zaczerpniętych z kultury (w tym wartości, wzorów rozumowania, wzorów osobowych, narracji o rozwoju, innych narracji).

Stoję na stanowisku, że takie ujęcie natury człowieka i procesu zmiany wymaga jeszcze uwzględnienia elementu rzeczywistego doświadczenia i dzielenia się nim z innymi osobami. Warto przy tym zwrócić uwagę, że w rozwoju człowieka dorosłego szczególnie rolę odgrywają sytuacje subiektywnie trudne. Wydaje się, że współczesna wiedza o rozwoju „ja” i tożsamości implikuje jakąś dozę esencjonalizmu rozumianego tutaj jako założenie, że nadawane w narracji znaczenia bazują na realnej treści doświadczenia, które jest opracowane w języku. Z tego punktu widzenia niewystarczające byłoby uznanie, że do zaistnienia rozwoju człowieka wystarczy skonstruować odpowiednią narrację o sobie. Ma to istotne znaczenie dla praktyki wspomagania rozwoju człowieka oraz psychoterapii.

Od co najmniej kilku lat w do niedawna względnie stabilnym świecie tzw. bogatej północy jesteśmy świadkami i uczestnikami powszechnych doświadczeń historycznych (pandemii, wojny na Ukrainie, zmian geopolitycznych) wytrącających z dotychczasowej równowagi i przez to zawieszających wcześniejsze narracje o naszym miejscu w świecie. Tego typu sytuacje pokazują, że przekształcanie narracji o sobie i o świecie nie jest powodowane jedynie przez zmianę na poziomie językowym, ale przez doświadczenia wybijające z dotychczasowej równowagi i stąd skłaniające do adaptacji (akomodacji) wewnętrznych wzorców interpretacyjnych (por. Dryll, 2008). Co więcej, wydaje się, że sama łatwa zmiana narracji nie wystarczy i w tym procesie zachodzi ważny (i chyba niezbędny) etap przejściowy zawieszenia interpretacji i skupienia się na obecnym momencie. Przykładowo Tylor wraz z zespołem (Asmundson i in., 2021), badając konsekwencje psychologiczne pandemii COVID-19, wykryli poza narracjami wskazującymi na rzeczywisty wzrost potraumatyczny także odzwierciedlające wzrost iluzoryczny (tzn. taki, przy którym odnotowano istotne pogorszenie funkcjonowania), pożądaný w danej kulturze, ale niebazujący na opracowaniu osobiście znaczących doświadczeń.

## Narracja jako źródło i efekt relacji

W psychologii narracyjnej przyjmuje się założenia konstrukcjonizmu społecznego, że człowiek jest istotą społeczną oraz że myślenie jest zanurzone w systemie znaczeń kulturowych, jest ono także zgodne z aktualną psychologią rozwoju. Warto zaznaczyć, że inni ludzie są potrzebni człowiekowi do rozwoju wiedzy nie tylko jako źródło wzorców czy medium do przekazywania znaczeń obecnych w kulturze, ale przede wszystkim jako bezpośredni uczestnicy dialogu i odbiorcy pozwalający na wyrażanie własnych doświadczeń. Teorie dotyczące rozwoju pamięci autobiograficznej pokazują, że poczucie tożsamości bazuje na schematach o narracyjnym charakterze wytworzonych na bazie pamięci przeżytych doświadczeń. Schematy te powstają w kontekście dzielenia się historiami o własnych przeżyciach z innymi osobami. Fivush (2011) pokazała, że rodzic podczas wspólnych rozmów o ważnych zdarzeniach, które przeżyło dziecko, stosując formę narracyjną, pomaga dziecku zrozumieć zapamiętane sytuacje, dzięki czemu zostają one opracowane w pamięci autobiograficznej. Autorki te udowadniają, że to właśnie nadawanie formy narracyjnej własnemu doświadczeniu daje początek pamięci autobiograficznej, a z kolei podstawową funkcją rozwoju pamięci autobiograficznej jest definiowanie siebie w relacji z innymi. Tym, co specyficzne dla tego ujęcia, jest postrzeganie „ja” nie jako autonomicznej konstrukcji umysłu, ale jako „produktu niezliczonych interakcji społecznych w przestrzeni kulturowej, które prowadzą do stopniowego wyłaniania się poczucia odrębności z niewyodrębnionego osobistego doświadczenia” (Fivush, 2011, s. 507). Fivush jasno definiuje pamięć autobiograficzną jako system, który integruje wspomnienia przeszłych doświadczeń w ramach nadrzędnej narracji życiowej i rozwija się przez całe życie.

Koncepcje rozwoju myślenia ukazują, że człowiek myśli językiem, ale też że językowe opracowanie doświadczenia zachodzi w kontakcie z inną osobą. Dryll (2023) idzie dalej i stawia tezę, że rozwój człowieka w dzieciństwie i dorosłości przechodzi drogę tworzenia osobistych znaczeń od spotkania się z dyskursem i narracjami we wczesnym dzieciństwie do ich uwewnętrznienia i wpływu na codzienne funkcjonowanie w całym późniejszym życiu. Warto dodać, że możliwy jest też przebieg rozwoju psychicznego od zachowania do powstania na ich podstawie znaczeń w narracjach, gdzie powtarzalne sekwencje interakcji społecznych prowadzą do utworzenia się konkretnej struktury narracyjnej w myśleniu. Teoria przywiązania jest przykładem, w którym spójność auto-narracji wynika przede wszystkim z doświadczenia, a nie z kulturowych znaczeń zawartych w języku. Badania wyraźnie pokazują, że powtarzające się interakcje dziecka z jego głównym opiekunem prowadzą do wykształcenia wewnętrznego modelu więzi (Sroufe i in., 2005), który można rozumieć jako reprezentacje siebie, innych ludzi i otaczającego nas świata stworzone na podstawie interakcji z opiekunem. Reprezentacje te od początku służą porządkowaniu przeszłych i obecnych doświadczeń z bliską osobą, zrozumieniu jej zachowania, szczególnie dostępności i możliwości ochrony.

Bretherton (1985) twierdzi, że głównym budulcem uwewnętrznionej więzi są skrypty powstające w wyniku zinternalizowanych doświadczeń z figurami przywiązania. Na

podstawie tych prototypowych doświadczeń z wczesnego dzieciństwa oraz późniejszych interakcji z osobami znaczącymi kształtują się wzorce przywiązania u dorosłych. Główną składową wewnątrznych modeli operacyjnych nie jest wiedza semantyczna, ale skrypty i schematy narracyjne. Już na początku rozwoju teorii przywiązania Main na podstawie przeprowadzonych wywiadów narracyjnych z dorosłymi o ich wczesnych relacjach w rodzinie (wywiad przywiązania dorosłych) wyodrębniła wzory opowiadania odpowiadające scharakteryzowanym przez Ainsworth stylom przywiązania (Main i in., 1985).

## Doświadczenie jako czynnik rozwoju „ja” w dorosłości

Model pamięci autobiograficznej „Self Memory System” (SMS; Conway i in., 2004) pokazuje, że narracyjne definiowanie siebie wynika z pamięci własnych doświadczeń. Pojedyncze wspomnienia są zapisywane w pamięci epizodycznej w dużej mierze w kodzie sensorycznym. Pamięć autobiograficzna działa tak, aby były one po pierwsze adekwatne do rzeczywistości, a po drugie spójne z „ja” długoterminowym. W skład „ja” długoterminowego wchodzi: schemat własnej biografii oraz obraz „ja”. W sytuacji zakłócenia aktywności ukierunkowanej na cel system „ja roboczego”, który w innych sytuacjach hamuje procesy pamięciowe dla oszczędności zasobów, zaczyna przetwarzać informacje zawarte w pamięci równolegle do doświadczania bieżącego momentu. Autorzy wskazują, że pamięć autobiograficzna ulega modyfikacjom wraz ze zmianą celów życiowych. Co więcej, definiując „ja długoterminowe”, wprost nawiązują do koncepcji tożsamości narracyjnej McAdamsa (2001), koncepcji wnioskowania autobiograficznego (*autobiographical reasoning*) Habermasa i Bluck (2000), ale też do teorii przywiązania wraz z jej narracyjnym ujęciem wywodzącym się z Wywiadu Przywiązania Dorosłych (Main i in., 1985). Model SMS w przeciwieństwie do radykalnego ujęcia konstrukcjonizmu społecznego nie pomija kwestii adekwatności reprezentacji umysłowych do rzeczywistości. Właśnie niedopasowanie schematów do środowiska stymuluje do rozwoju (Piaget i Inhelder, 1993), a sposób rozumienia własnego życia zmienia się, gdy doświadczenia nie odpowiadają dotychczasowym schematom narracyjnym (Dryll, 2008). Z koncepcji SMS można wnioskować, że sposób postrzegania siebie i własnej historii zmienia się w sytuacjach ograniczeń i nieadekwatności, a dokładniej uniemożliwienia realizacji celów (por. Jezierski, 2015).

## Nadawanie znaczeń wydarzeniom z historii życia

Prowadzone na gruncie psychologii rozważania nad zagadnieniem poczucia sensu życia i znaczeń nadawanych osobistym doświadczeniom (Batthyany i Russo-Netzer, 2014) pozostają w zgodzie z założeniami o konstruktywistycznej i społecznej naturze umysłu, ale jednocześnie ukazują coś więcej – koncentrację na znaczących doświadczeniach, moim zdaniem będących warunkiem koniecznym do pojawienia się osobistych znaczeń.

Znaczenia są budowane w kontekście narracji społecznych, ale doświadczenia, na podstawie których powstają, mają charakter indywidualny i subiektywny. Myśl Frankla mówiąca, że człowiek ma potrzebę dostrzegania sensu swojej egzystencji, wciąż inspirowe psychologów, w tym też zajmujących się autonarracjami. Frankl podkreślał, że poszukiwanie sensu następuje m.in. pod wpływem ograniczających doświadczeń życiowych, a właściwie w odpowiedzi na nie. W dziele *Człowiek w poszukiwaniu sensu* pisał:

Jako że każda sytuacja stawia przed człowiekiem konkretne wyzwanie lub problem do rozwiązania, pytanie o sens swego życia można by z powodzeniem odwrócić. [...] życie każdemu z nas stawia pytania, a jedynym sposobem, aby mu odpowiedzieć, jest odpowiadać za swoje życie (Frankl, 1954/2019, s. 164).

Gdyby cytát ten umieścić (i spłyć) w kontekście prowadzonego tu wywodu, można by go rozumieć w ten sposób, że rozwój w dorosłości wynika z doświadczania konkretnej realnej sytuacji i aktywnej odpowiedzi na nią. Potrzeba poszukiwania sensu ujawnia się nie tylko w sytuacjach traumatycznych, ale po prostu w trudnych, które przekraczają możliwości przystosowawcze jednostki i są niespójne z dotychczasową strukturą „ja”. Crescioni i Baumeister (2013) w następujący sposób pokazali, że jest to czymś więcej niż jedynie zabiegiem semantycznym:

W swoim życiu ludzie w dużej mierze polegają na społecznie podzielanych znaczeniach. Język jest możliwy tylko o tyle, o ile słowa mają uzgodnione znaczenia, a systemy gospodarcze funkcjonują w oparciu o wzajemnie uznawane dolary, funty, euro, juany i inne fizyczne wyznaczniki wartości ekonomicznej. Kiedy jednak jednostki mówią o poszukiwaniu znaczenia w swoim życiu, zazwyczaj nie odnoszą się do wspólnych systemów znaczeń, takich jak język czy waluta. Starają się raczej interpretować swoje własne działania i doświadczenia w kategoriach egzystencjalnie znaczącej historii życia (2013, s. 2).

## Opowiadanie jako łączność z innymi

W psychologii narracyjnej twierdzi się, że proces nadawania znaczeń prowadzi do formowania tożsamości w postaci zintegrowanej historii życia (Thorne i in., 2004), „dobrze uformowane” historie życia charakteryzuje poczucie sensu i integracji osobistych doświadczeń i tym samym samego siebie. Wong (2014) zarzuca dotychczasowym rozważaniom nad budowaniem znaczeń i sensem życia nieuwzględnianie roli relacji międzyludzkich i wspólnotowości, co przypisuje dominacji euro-amerykańskiego indywidualizmu w naukach społecznych. Podkreślana w niniejszym artykule rola realnego doświadczenia jako warunku zmiany uwewnętrznionych wzorców narracyjnych może wydawać się oczywista, jednak okazuje się nie do pominięcia, jeżeli weźmie się pod uwagę, że istotny jest tutaj odrębny akt dzielenia się przeżyciami, podczas którego dochodzi do zawieszenia ujmowania ich w znanym wzorcu narracyjnym. Wśród praktyków można znaleźć głosy wskazujące, że swego rodzaju „otwarcie się” na przeżycie w dialogu bez wpisywania go w nadrzędną strukturę interpretacyjną jest nieodzowne w procesie zmiany postrzegania

siebie w relacji do świata. Na tym etapie dochodzi do zawieszenia konceptualizowania w nasuwający się w pierwszej kolejności sposób, trwa to przez pewien czas i podczas niego dochodzi do ujawniania doświadczeń w dialogu z drugą osobą. Fonagy<sup>1</sup> i współpracownicy twierdzą, że zdolność do rozumienia stanów mentalnych rozwija się w dialogu z rodzicem, w którym dziecko opisuje swoje przeżycia w spójnej narracji (Allen i in., 2014). Rodzic przyjmuje i odzwierciedla emocje dziecka (przekształcając je), a następnie nazywa i reguluje. Podobnie zatem jak w koncepcji Fivush (2011) kluczowe dla nabycia umiejętności jest współtworzenie narracji, przy czym Fonagy zaznacza, że bezpieczna relacja z figurą przywiązania daje przestrzeń odpowiednią dla dzielenia się doświadczeniami. W sytuacji klinicznej analogiczny proces zachodzi między pacjentem a terapeutą.

Jednocześnie Fonagy podkreśla, że w praktyce, aby wspomaganie procesu mentalizowania przez terapeutę było efektywne, powinno zostać poprzedzone etapem zainicjowania i zawieszenia interpretowania. Element ten nie jest przez niego wyrażnie wyodrębniany w teorii, ale był wielokrotnie powtarzany jako wskazówka praktyczna. Jeżeli by go szukać, to w opisie cech bezpiecznej figury przywiązania, która musi wytrzymać niepewność wynikającą z niezrozumienia i odmienności doświadczeń drugiej osoby, które są niezbędnym elementem wymiany (Holmes, 2009). W tym samym duchu wypowiada się psychoanalityczka Mary Morgan (2021), która twierdzi, że w bliskiej relacji niezwykle trudna jest akceptacja stanu niepoznawalności innego, jednak wytrzymanie jego trwania bez rozumienia stwarza szansę wyłonienia nowego sposobu rozumienia. W tych przypadkach mówi się o pozwoleniu na doświadczanie przed ujęciem w określoną strukturę interpretacyjną ze strony terapeuty, jednak zakładając, że w dyskursie terapeutycznym dochodzi do wspólnego rekonstruowania narracji życiowej (Adler i in., 2004), ta faza „przedrozumienia” towarzyszy diadzie pacjent/klient–terapeuta w procesie zmiany posiadanych schematów.

Istnienie odrębnej i koniecznej fazy wspólnego dzielenia się doświadczeniami w procesie zmiany sugerują badania nad narracjami o sytuacjach szczególnie trudnych. Przykładowo Bernadetta Janusz (2023), badając doświadczenie straty bliskiej osoby za pomocą analizy dyskursu, pokazała, jak współkonstruowane narracje stwarzają możliwość rozpoznawania i ustalania nowej mentalnej więzi z czasowo lub stale utraconym obiektem przywiązania. Twierdzi, że stają się one wehikułem uwewnętrzniania znaczących relacji z innymi i przechowywania ich w repozytorium własnego, indywidualnego czy też wspólnie podzielanego umysłu. Referując proces analizowania wywiadów, wskazała na konieczny zarówno dla osoby opowiadającej o stracie, jak i badacza czas rozmowy, w którym dominuje przeżywanie prezentowanej sytuacji, dopiero później te sceny poddawane są świadomemu mentalizowaniu i wpisywaniu w znane, zrozumiałe wzorce. Opoczyńska (2008) twierdzi, że w procesie psychoterapii osoby dorosłej najpierw dochodzi do wyrażenia doświadczenia, rozpoznanie w wypowiedzi narracji

---

<sup>1</sup> Fonagy jest twórcą koncepcji mentalizacji, którą w skrócie można ująć jako proces rozumienia stanów umysłowych innych i swoich. Mentalizowanie jest konieczne dla efektywnego funkcjonowania w rzeczywistości relacji międzyludzkich, jej deficyty są obecne w większości zaburzeń psychicznych.

przychodzi znacznie później, jej zdaniem sama narracja dystansuje od doświadczenia, stąd można sądzić, że ważny jest etap „przednarracyjnego” wyrażania swoich przeżyć w relacji z drugą osobą.

## Podsumowanie

Narracje o sobie i własnym życiu są tworzone i przekształcane w relacjach interpersonalnych (zarówno werbalnych, jak i pozawerbalnych), jednak nie jest to jedynie proces semantycznej konstrukcji. Narracyjne rozumienie siebie i świata wyłania się nie w wyniku zwykłej internalizacji słyszanych historii, ale w procesie dzielenia się z inną osobą istotnymi przeżyciami i w wyniku tego ujmowania dotychczasowych doświadczeń w spójną całość. Z jednej strony opowiadania, z którymi styka się osoba, są wtedy wzorcem, który może zostać wykorzystany do rozumienia przeżyć, z drugiej kierunek może też być przeciwny – nabyte schematy interpretacyjne mogą powstawać w wyniku uogólniania doświadczeń w znaczących relacjach.

Psychologia narracyjna zakłada, że trwała osobowa zmiana w dorosłości w zakresie spostrzegania siebie i własnej historii polega na opracowaniu doświadczenia w narracjach, przy czym wystąpienie wyraźnego doświadczenia jest konieczne, stanowiąc nie tylko niezbędny materiał, ale też wytrącając z dotychczasowej równowagi i przez to stymulując do rozwoju. Wydaje się, że nierozłącznym warunkiem zmiany jest wcześniejszy etap swego rodzaju otwarcia się na to doświadczenie, uznania go i podzielenia się nim bez patrzenia na jakiś wzorzec. W niniejszym artykule wskazano na rolę dzielenia się autentycznym doświadczeniem w spotkaniu z inną osobą dla zmiany sposobu postrzegania siebie. Eksplorowana tu teza współgra z formułowanymi ze strony głównie fenomenologii zarzutami względem podejścia narracyjnego, które dotyczą redukcji złożonych procesów do czynności semantycznej. Jednocześnie jeżeli uznamy wieloaspektowość procesu zmiany, to nie stajemy w sprzeczności z założeniami psychologii narracyjnej. Pewnym *novum* jest teza o etapowości procesu zmiany wzorców narracyjnych, która zakłada przechodzenie od przednarracyjnego doświadczania i uwspólniania go w bezpiecznej przestrzeni relacyjnej, potem ujmowanie w globalny wzorzec. Teza ta powinna zostać poddana dalszej weryfikacji empirycznej. Zaprezentowane rozważania teoretyczne mają istotne konsekwencje dla praktyki, proces wspomaganie rozwoju i psychoterapii powinien zapewnić wystarczającą przestrzeń zarówno do przeżycia i bezpiecznego wyrażania go, jak i do dzielenia się nim z innymi i do szerszej refleksji. Podsumowując, dla akomodacji dotychczasowych struktur narracyjnych istotne wydaje się nie tylko opowiedzenie na nowo, ale też wcześniejszy etap przeżycia podczas opowiadania innej osobie przy zawieszeniu wpisywania w nadrzędny schemat narracyjny przez obie strony.



#### BIBLIOGRAFIA

- Adler, J.M., Skalina, L.M. i McAdams, D.P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 18(6), 719–734. <https://doi.org/10.1080/10503300802326020>
- Allen, J.G., Fonagy, P. i Bateman, A.W. (2014). *Mentalizowanie w praktyce klinicznej* (M. Cierpisz, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Asmundson, G.J., Paluszek, M.M. i Taylor, S. (2021). Real versus illusory personal growth in response to COVID-19 pandemic stressors. *Journal of Anxiety Disorders*, 81, 102418. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102418>
- Batthyany, A. i Russo-Netzer, P. (2014). Psychologies of meaning. In: Batthyany, A. i Russo-Netzer, P. (red.), *Meaning in positive and existential psychology* (s. 3–22). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5>
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 3–35. <https://doi.org/10.2307/3333824>
- Bruner, J. (1991) The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>
- Conway, M.A., Singer, J.A. i Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491–529. <https://doi.org/10.1521/soco.22.5.491.50768>
- Crescioni, A.W. i Baumeister, R.F. (2013). The four needs for meaning, the value gap, and how (and whether) society can fill the void. W: J.A. Hicks i C. Routledge (red.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (s. 3–15). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_1)
- Dryll, E. (2008). Doświadczenia życiowe a narracja tożsamościowa osoby. *Psychologia Rozwojowa*, 13(1), 59–67.
- Dryll, E. (2023). Psychologia narracyjna o rozwoju. *Psychologia Rozwojowa*, 28(4), 11–20. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.23.016.20854>
- Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*, 62, 559–582. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131702>
- Frankl, V.E. (1954/2019). *Człowiek w poszukiwaniu sensu* (A. Wolnicka, tłum.). Wydawnictwo Czarna Owca.
- Habermas, T. i Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life-story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Holmes, J. (2009). *Exploring in security: Towards an attachment-informed psychoanalytic psychotherapy*. Routledge.
- Jezierski, K. (2015). Refleksje autobiograficzne jako czynnik rozwoju w biegu życia. W: A. Kałużna-Wielobób (red.), *Specyfika rozwoju człowieka dorosłego. Procesy, struktury, mechanizmy rozwoju* (s. 11–24). Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Janusz, B. (2023). *Jak narracja łączy umysły. Mentalizacja w obliczu utraty obiektu przywiązania*. Wystąpienie na IX Konferencji Psychologii Narracyjnej. Kraków, 22.09.2023 r. <http://konf-narracyjna.ignatianum.edu.pl/wykłady/>
- Józefik, B. (2008). Od cybernetycznej metafory rodziny do dialogu i narracji. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja, teoria i praktyka* (s. 459–470). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kielar-Turska, M. (2018). Refleksja nad istotą narracji w kontekście badań z zakresu psychologii rozwoju człowieka. *Horyzonty Wychowania*, 17(42), 71–84. <https://doi.org/10.17399/HW.2018.174205>

- Main, M., Kaplan, N. i Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66–104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Morgan, M. (2021). Triangular dynamics and triangular space: A response to Shelley Nathans' "Oedipus for everyone: Revitalizing the model for LGBTQ couples and single parent families". *Psychoanalytic Dialogues*, 31(3), 340–348. <https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1902741>
- Obrębska, M. i Soroko, E. (2023). Momenty (nie)ciągłości psychologii narracyjnej. *Człowiek i Społeczeństwo*, 56, 7–19. <https://doi.org/10.14746/cis.2023.56.1>
- Opoczyńska, M. (2008). Narracje w psychoterapii – ujęcie fenomenologiczne. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. de Barbaro (red.), *Narracja, teoria i praktyka* (s. 445–458). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Piaget J. i Inhelder, B. (1993). *Psychologia dziecka* (Z. Zakrzewska, tłum.). Wydawnictwo Siedmioróg.
- Sroufe, L.A., Egeland, B., Carlson, E.A. i Collins, W.A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford Publications.
- Strawson, G. (2004). Against narrativity. *Ratio*, 17(4), 428–452. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9329.2004.00264.x>
- Thorne, A., McLean, K.C. i Lawrence, A.M. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of personality*, 72(3), 513–542. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00271.x>
- Wong, P.T. (2014). Meaning making and the fundamental issues of human existence. *PsycCRITIQUES*, 59(22). <https://doi.org/10.1037/a0036782>

### 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).