

AMELIA KRAWCZYK-BOCIAN

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
e-mail: amelia.krawczyk@wp.pl; ORCID: 0000-0002-3519-2212

Autonarracyjna (re)konstrukcja historii życia poprzez „odkrywanie siebie z powrotem”

*Człowiek jest graczem wówczas, gdy czasem manipuluje,
gdy wiąże jego „działanie” z własnymi postawami
i ocenami moralnymi, w których do głosu dochodzą
takie temporalnie nieobojętne wartości – jak wytrwałość,
prawdomówność czy własna tożsamość.*

Sławomir Sztobryn

Rozważania zawarte w artykule koncentrują się wokół autonarracji, służącej rekonstrukcji życia w perspektywie czasu. Ukazanie istoty i znaczenia autonarracji w życiu współczesnego człowieka kieruje dalsze rozważania ku propozycji rozczytania autorskiej techniki narracyjnej nazwanej jako „odkrywanie siebie z powrotem”. Artykuł stanowi próbę przyjrzenia się temporalnemu biegowi historii życia poprzez snucie autonarracji o samym sobie uwikłanym w codzienność.

Słowa kluczowe: *narracja, biografia, perspektywy czasowe, doświadczenia życiowe, badacz*

Wstęp

Ludzie od zawsze opowiadają historię swojego życia. Czynią to świadomie, celowo, spontanicznie, aby przybliżyć innym osobom ważność zdarzeń, których doświadczyli. Podejmują zatem trud snucia autonarracji o swoim dotychczasowym życiu i doświad-

czeniu, które stały się ich udziałem. Autonarracja ujawnia się w postaci przypominania, odtwarzania i interpretacji zdarzeń z tych obszarów życia, które człowiek uznaje za ważne i znaczące z jego subiektywnego punktu widzenia. Towarzyszące autonarracji emocje, zabarwione zarówno pozytywnie, jak i negatywnie, podkreślają ważność przeżytych biograficznych zdarzeń.

Odkrywanie i konstruowanie obrazu siebie stawia człowieka przed koniecznością przyjrzenia się swojemu bytowaniu w perspektywie czasu: przeszłości, teraźniejszości i antycypowanej przyszłości. To zadanie konieczne, aby móc tworzyć świadomą autonarrację o samym sobie uwikłanym w czasowość ludzkiej egzystencji. Gdyby przyjąć założenie P. Bergera i T. Luckmanna (1983), iż pomocne w porządkowaniu codziennego doświadczenia jednostki, w porządkowaniu różnych faz w biografii jest uniwersum symboliczne, to warto zauważyć jego sprawczą moc w świadomym kreowaniu i tworzeniu przestrzeni życia współczesnego człowieka. W myśl założeń autorów uniwersum symboliczne pozwala scalać wszystkie zdarzenia jednostkowe i zbiorowe w całość. W taki sposób repertuar ludzkich doświadczeń staje się podstawą do snucia autonarracji, podstawą do opisu, (z)rozumienia i interpretacji rzeczywistości, w której człowiek jako podmiot funkcjonuje, podejmując wyzwania codziennego życia. Ta porządkująca funkcja uniwersum symbolicznego pozwala człowiekowi określić, w jakim miejscu, punkcie biograficznego życia obecnie się znajduje. Jak twierdzą przywołani autorzy, uniwersum symboliczne pozwala jednostce umieścić wszystkie zdarzenia na właściwym miejscu. *Jeśli kiedykolwiek utracimy świadomość tego porządku (...) uniwersum symboliczne umożliwi powrót do rzeczywistości, czyli powrót do rzeczywistości życia codziennego* – dodają P. Berger i T. Luckman (tamże, s. 159).

Powrót do rzeczywistości, ogląd dziejących się zdarzeń prowadzi jednostkę ku próbie zrozumienia samej siebie uwikłanej w sieć związków z innymi, obecnymi w jej biograficznej w przestrzeni. Autonarracja staje się zatem drogą prowadzącą do stopniowego odkrywania siebie, doświadczania niepowtarzalności i wyjątkowości zdarzeń składających się na jej biografię. Potrzeba dzielenia się doświadczeniami wiąże się również z potrzebą uczestnictwa człowieka w kulturze. Poczucie wspólnoty, łączności z innymi ludźmi o podobnych doświadczeniach, pozwala przekazywać innym informacje znaczące z punktu widzenia zarówno jednostki, jak i całego społeczeństwa. To głos współczesnego człowieka w dyskusji służący odkrywaniu i nazywaniu jego fundamentalnych potrzeb i pragnień.

W podjętych rozważaniach pragnę wykazać, iż autonarracja może stać się instrumentem w oswojaniu trudnych i bolesnych zdarzeń życiowych. Podjęcie rozmowy z samym sobą pobudza do refleksji i zadumy nad własną biografią. Autonarracja pozwala człowiekowi uzmysłwić sobie, o co właściwie mu chodzi, do czego dąży, co jest celem jego życia, co stanowi o jego sensie. Te i inne pytania pojawiające się samoistnie podczas snucia autonarracji prowadzą człowieka do nazywania jego fundamentalnych potrzeb, jakże istotnych dla dobrego funkcjonowania w świecie codzienności. Autonarracja ukazuje świat potrzeb i wewnętrznych pragnień człowieka, jego

relacje z innymi ludźmi, definiuje na nowo motywy chęci wzięcia życia we własne ręce. Łączy tym samym na nowo człowieka z samym sobą, z najbliższym mu światem, z kulturą.

Rekonstruując swoje życie, człowiek powraca do przeszłości, próbuje spojrzeć na to, co dzieje się w chwili obecnej, wybiega marzeniami do antycypowanej przyszłości. W tym ujęciu autonarracja sprzyja porządkowaniu przeżyć i doświadczeń człowieka w perspektywie czasu. Jak zauważa J. Trzebiński (2002, s. 59), dzięki konstruowaniu autonarracji jednostka potrafi odczytać sens dziejących się wokół niej zdarzeń, własnej w nich roli, dookreśla tożsamość, staje się aktywnym uczestnikiem dziejącego się procesu. Cóż zatem oznacza zabieg konstruowania obrazu siebie w autonarracji? Aby odpowiedzieć na to pytanie, należy zatrzymać się przy słowie „konstruować”. Ze *Słownika wyrazów obcych PWN* (1995, s. 588) dowiadujemy się, iż konstruować znaczy tyle, co budować, wiązać w całość. Możemy zatem wnioskować, iż konstruowanie dotyczy tworzenia, scalania czy łączenia pewnych elementów w jakąś jedność. Przyjmując powyższe wyjaśnienie, można założyć, iż konstruowanie dotyczy budowania, tworzenia nowego obrazu życia w antycypowanej przyszłości (zob.: Oleś 2004). Rekonstruowanie historii życia odnosi natomiast do przeszłości, zdarzeń minionych, tych, które do tej pory nie zostały poddane refleksji podmiotu.

W myśl powyższych rozważań pojęcie rekonstrukcji odnosi zarówno do przeszłości, jak i teraźniejszego życia człowieka. Dostrzegam zatem możliwość dokonania rekonstrukcji historii życia z punktu widzenia teraźniejszego czasu narratora. Nacisk na czas teraźniejszy w rekonstrukcji życia wynika z przeświadczenia, iż właśnie to, co czujemy w danej chwili, stwarza jednostce szansę odniesienia się do tego, co było. Myśl ta wpisuje się w spostrzeżenie G. Rosenthal (1990, s. 99), dla której perspektywa teraźniejsza znacząco decyduje o tym, co osoba rekonstruująca swoje dotychczasowe życie uważa za istotne, decydujące z indywidualnego punktu widzenia. Teraźniejszość skłania narratora do dokonania interpretacji zdarzeń minionych, nadania sensu i znaczenia doświadczeniom w biografii indywidualnej. Rekonstruowany wizerunek swojego Ja sprzyja również konstrukcji wyobrażeń siebie w nadchodzącej przyszłości. Perspektywa przyszłości, możliwość umiejscowienia siebie w antycypowanym świecie sprzyja budowaniu życia opartego na filarach marzeń, życiowych planów czy oczekiwań. Stąd też autonarracyjna próba rekonstrukcji życia (przez pryzmat teraźniejszości i przeszłości) stwarza przestrzeń i warunki do projektowania wizji siebie i swojego życia w niedalekiej przyszłości. Wprowadzona kategoria czasu staje się podstawą dokonania (re)konstrukcji życia narratora. Zabieg porządkowania, nazywania ważnych, znaczących obszarów z biografii narratora służy zrozumieniu tego, w czym brał on udział, czego doświadczył, co skłoniło go do poddania się rekonstrukcji indywidualnej historii życia.

Te wstępne uwagi o autonarracji i możliwości dokonania w jej obrębie rekonstrukcji indywidualnego biegu życia podkreśla aspekt gotowości człowieka do poznania siebie od nowa, w tym przede wszystkim: 1) porządkowania na linii czasu znaczących

zdarzeń, ich oceny; 2) nadania sensów i znaczeń osobistym przeżyciom, doświadczeniom; 3) poszukiwanie własnej tożsamości; 4) rozpoznawanie motywów podjętych działań; 5) podwyższanie samooceny; 6) krytyczne ustosunkowanie się do zdarzeń minionych; 7) podejmowanie dialogu tak ze sobą, jak i z innymi ludźmi; 8) wyznaczanie planów na przyszłość; 9) „rozliczenie” przeszłości i skierowanie uwagi na nadchodzącą przyszłość.

Podjęcie autonarracji umożliwia jednostce uzyskanie wewnętrznej ciągłości i spójności, która stać się może warunkiem wstępnym do konstytuowania się jej jako podmiotu (zob.: Tokarska 1994, s. 61). Mamy tu zatem do czynienia z podmiotową zdolnością człowieka do samookreślenia, prowadzenia własnego rozwoju ku coraz wyższym jej poziomom. W podjętej autonarracji człowiek próbuje wyjaśniać własne decyzje, zastanawia się nad swoim postępowaniem w stosunku do innych, ważnych biograficznie osób. Podejmuje namysł nad ważnymi zdarzeniami i ich skutkami. Usprawiedliwia się, tłumaczy, doszukuje się w samym sobie winy za to, co się wydarzyło. W takiej sytuacji opowieść narracyjna czyni jednostkę przewodnikiem po indywidualnej historii życia, obejmując swym zasięgiem przeszłość, teraźniejszość i antycypowaną przyszłość.

Dokonując oglądu swego życia przez pryzmat czasu, w treść autonarracji jednostka wkomponowuje swój świat przeżyć i doświadczeń, przygląda się światu, stawia fundamentalne pytania, poszukuje na nie odpowiedzi. Proces tworzenia opowieści narracyjnej jest zatem aktem twórczym, w którym jednostka próbuje doszukać się sensu i nadać znaczenie temu, co stało się jej udziałem. Nie jest to proces zakończony. Przeciwnie. Jest to proces otwarty, w którym jednostka pyta samą siebie, kim ja właściwie jestem, co tworzę własnym działaniem, do czego dążę, co jest dla mnie ważne. Te i inne pytania podkreślają, iż autonarracja sprzyja odkrywaniu tożsamości jednostki, która jawi się jako byt czasowy, zdolny do autorozumienia, układania swojej biografii w sekwencje zdarzeń (Rewers 2004, s. 44).

Powyższe ustalenia kierują uwagę na techniki narracyjne sprzyjające porządkowaniu życiowych zdarzeń, doświadczeń i momentów krytycznych na osi czasu. Autorska technika narracyjna umożliwia rozpoznanie, nazywanie procesów wewnętrznych zmian, przemian czy przeobrażeń dokonujących się w perspektywie czasu w indywidualnej historii życia narratora.

Służyć temu może także prezentowana dalej narracyjna technika „odkrywanie siebie z powrotem”.

Przegląd technik narracyjnych

Techniki narracyjne mogą być także wykorzystywane przez pedagogów. Umożliwiają one zebranie danych z obszaru indywidualnej historii życia współczesnego

człowieka. Zastosowanie technik narracyjnych w procesie badawczym umożliwia przedstawienie życia narratora bądź jego wycinka, widzianego z jego punktu widzenia. W badaniach pedagogicznych wykorzystywana jest koncepcja biograficznego wywiadu narracyjnego Fritza Schütze oraz techniki narracyjne Sama Keena (*Podróż w micie*), Dana McAdamsa (*Opowiedz historię*) i Jamesa Fowlera (*Filozofia jednocząca*)¹. Każda z wymienionych technik narracyjnych pozwala na nowo odsłonić obraz współczesnego człowieka, który wrzucony w wir codziennych doświadczeń życiowych potrafił wydobyć z nich to, co cenne, ważne i znaczące dla dalszego biegu jego życia.

Biograficzny wywiad narracyjny F. Schützego (zob.: Prawda 1989; Teusz 2002; Krawczyk-Bocian 2013) umożliwia wniknięcie w wewnętrzny świat przeżyć narratora, prezentację jego biograficznych doświadczeń oraz nadanie subiektywnego znaczenia zdarzeniom z indywidualnej biografii. W wywiadzie narracyjnym autor wyodrębnia trzy części: fazę głównej narracji, fazę pytań wewnętrznych oraz fazę pytań zewnętrznych. Schemat ten poprzedza faza wstępna zawierająca zachętę do podjęcia opowiadania oraz faza bilansowania, która zamyka wywiad. Biograficzny wywiad narracyjny F. Schützego odsłania niejako osobę opowiadającą swoją historię życia, dając jej szansę na nowo skonfrontować się z tym, co wydarzyło się wcześniej.

Podróż w micie. Odkrywanie sensu życia poprzez pisanie i opowiadanie historii autorstwa S. Keena (2000) to kolejna technika narracyjna godna uwagi. W myśl założeń autora narrator szkicuje własną biografię, którą ujmuje w formie książki. S. Keen proponuje odwołać się do wątku genetycznego, samoświadomościowego, społecznego oraz rozumiejącego. Wątek genetyczny opisuje indywidualną historię rozwoju narratora, jego życia oraz miejsca wśród innych ludzi. Wątek samoświadomościowy winien ujawniać poczucie odpowiedzialności autora za własne życie oraz to, co się aktualnie w nim dzieje. Wątek społeczny podkreśla znaczenie relacji narratora z innymi ludźmi, w tym relacje miłości, przyjaźni czy przywiązania. W wątku rozumiejącym narrator podejmuje się próby (z)rozumienia istoty własnego życia, bytowania w świecie sensów i znaczeń, wyznawanych wartości. Wedle propozycji S. Keena narrator winien snuć opowieść o swoim życiu z perspektywy czasu, dokonywać samodzielnego oglądu poszczególnych jego obszarów, ujawniać potrzeby i pragnienia, które będą kierować jego przyszłością.

Opowiedz historię autorstwa D. McAdamsa, to kolejna technika narracyjna która sprzyja odtwarzaniu i porządkowaniu na linii czasu historii życia narratora (zob.: Grzegorek 2003; Tokarska 1999; Mróz 2008; Krawczyk-Bocian 2016). Swobodnie opowiadaną historię życia autor porównuje do książki, w której powinny znaleźć się tzw. epizody nuklearne, *imagoes*, *ideological setting* oraz *generativity script*. W myśl założeń autora epizody nuklearne ukazują zdarzenia krytyczne, zwrotne, punkty kul-

¹ Zastosowanie podanych techniki narracyjnych w badaniach były przeze mnie opisywane w autorskich monografiach oraz artykułach naukowych (zob. m.in.: Krawczyk-Bocian 2011; 2012; 2013; 2016).

minacyjne w biografii narratora. Epizody nuklearne podkreślają zmiany, wewnętrzne przemiany, które odnaleźć można w historii życia człowieka. Tym samym scalają one przeszłość z teraźniejszością i antycypowaną przyszłością narratora. *Imagoes*, kolejny rozdział z biograficznej książki, dotyczy w szczególności wyobrażeń jednostki na dany temat. Narrator spogląda na siebie z perspektywy czasu, zadając pytanie: kim byłem, kim jestem, kim chcę być w niedalekiej przyszłości. Narrator, w myśl założeń autora, dokonuje próby określenia siebie z perspektywy czasu, zwraca uwagę na relacje ze samym sobą, odwołuje się do osób znaczących w jego biografii.

Z kolei *ideological setting* odnosi się do osobistych wierzeń i wartości w życiu narratora. Ten obszar spotkania narratora ze sobą staje się źródłem wiedzy o systemie wartości, którymi kieruje się w swoim życiu. Ostatnim z obszarów zaproponowanych przez autora jest *generativity script*. W tym miejscu narrator podejmujący opowieść o swoim życiu odwołuje się do planów na przyszłość, życiowych przedsięwzięć, niespełnionych i dotąd nie zwerbalizowanych marzeń. Snuje zatem wyobrażenia o sobie i swoim życiu w nadchodzącej przyszłości. Wybiega myślami do nowej rodziny, wymarzonych dzieci, oczekiwanego domu, oczekiwanej pracy zawodowej itp.

Technika narracyjna D. McAdamsa umożliwi narratorowi sporządzenie biograficznej książki, w której zaznacza momenty zwrotne w swoim życiu, relacje z innymi znaczącymi ludźmi oraz podstawowe wartości, które są drogowskazem w jego życiu. Propozycja D. McAdamsa pełni funkcję terapeutyczną dla wielu narratorów podejmujących się zadania odkrywania siebie poprzez opowiedzianą historię.

Inną z technik narracyjnych możliwych do zastosowania w badaniach pedagogicznych jest *Filozofia jednocząca* autorstwa J. Fowlera. Zamysłem autora było wykorzystanie biografii do zrozumienia indywidualnego aspektu rozwojowego w perspektywie czasu (zob.: Tokarska 1999). Autor zwraca uwagę na te z indywidualnych doświadczeń narratora, które w sposób znaczący przyczyniły się do ukształtowania jego Ja, odnalezienia miejsca w świecie, nawiązania bliskich i znaczących relacji interpersonalnych. Stąd też, w myśl koncepcji autora, wywiad powinien obejmować cztery etapy. W pierwszym etapie badacz koncentruje swoją uwagę na biegu całego życia narratora ujętego w perspektywie czasu. Ważne stają się tym samym refleksje narratora dotyczące struktury rodziny, relacji z najbliższymi, związków miłości, przyjaźni czy przywiązania. Drugi etap dotyczy punktów zwrotnych, krytycznych w życiu narratora. Etap ten polega na wyłonieniu sensów i znaczeń, jakie narrator nadaje w perspektywie czasu przeżytym zdarzeniom krytycznym w swojej biografii. W trzecim etapie następuje odwołanie się do osobistych wierzeń i wartości w życiu narratora. Ich werbalizacja sprzyja integracji poszczególnych etapów życia w jedną zwartą całość. Ukazuje sposób rozumienia własnej egzystencji, planowania siebie i otaczającego świata w niedalekiej przyszłości. Wywiad kończy się rozmową badacza z narratorem na temat emocji i napięć, jakie pojawiły się w trakcie snucia opowieści o życiu. Technika narracyjna J. Fowlera sprzyja odkrywaniu wewnętrznych zasobów człowieka do walki z przeciwnościami losu, strategii radzenia sobie z trud-

nymi, determinującymi zdarzeniami, kreślenia wizji antycypowanej przyszłości, nazywania pragnień i marzeń.

Dokonany przegląd technik narracyjnych podkreśla ich ważność w procesie porządkowania historii życia człowieka na linii czasu. Mając świadomość ważności i znaczenia technik narracyjnych w procesie badawczym, przedstawiam poniżej autorską propozycję techniki nazwaną „odkrywaniem siebie z powrotem”. Indywidualne studia nad literaturą przedmiotu, poznawanie i rozczytywanie własnego warsztatu badawczego stało się bodźcem do przedłożenia poniższej propozycji.

Istota techniki narracyjnej „odkrywania siebie z powrotem”

Proponowana technika narracyjna „odkrywania siebie z powrotem” osadzona została w kategorii czasu. Przyjmując założenie E. Wolickiej (2010, s. 55), iż czas staje się czasem ludzkim wtedy, kiedy zostaje wyartykułowany narracyjnie, czynię go pojęciem nadrzędnym w omawianej technice narracyjnej. Perspektywa czasu, przeszłość, teraźniejszość i antycypowana przyszłość, zostaje odniesiona do człowieka, jego życiowych doświadczeń oraz relacji z przemijaniem wpisanym w upływ biograficznego czasu. Spajanie odcinków czasu w zwartą całość wymaga postawienia się w roli doświadczonego podmiotu, który staje przed zadaniem (wyzwaniem) opowiedzenia o samym sobie w trzech wymiarach czasu. Kategoria czasu staje się dla narratora w pewnym sensie sprzymierzeńcem w procesie (z)rozumienia siebie, podjętych i inicjowanych działań, relacji z innymi z przestrzeni swojego świata życia. Myślenie o samym sobie uwikłanym w upływ czasu pozwala ujawniać refleksyjność narratora, jego twórcze, intensywne działanie w kierunku nie tyle akceptacji przeszłości, ile próby rozczytania na nowo tego, co stało się z jego udziałem.

Poprzez werbalizację minionych zdarzeń dokonuje się próba dookreślenia potrzeb, podjętych działań i wyzwań stojących przed narratorem, ich specyfiki oraz oddziaływania na siebie i najbliższe otoczenie. Niewątpliwie jest to fenomen „odkrywania siebie z powrotem” przez pryzmat czasu. Sięganie do przeszłości staje się możliwe poprzez świadome rozczytanie teraźniejszości, krytyczne ustosunkowanie się do tego, co już było, refleksyjne spojrzenie na to, co dzieje się teraz. Narrator nawiązuje wewnętrzny dialog z sobą, nabiera dystansu do spraw z niedalekiej przeszłości. Wyzwolona gotowość doświadczenia siebie poprzez podjęcie opowieści kieruje narratora ku próbie oglądu siebie jako podmiotu, dostrzegającego zmiany w obrębie tożsamości, kontaktów interpersonalnych z innymi i stosunku do siebie. Zadanie rekonstrukcji życia wprowadza w życie narratora sens i poczucie sprawstwa. Pozwala odnaleźć siebie przez pryzmat biograficznych doświadczeń. Świadome podjęcie rekonstrukcji życia

umożliwia wykraczanie poza obszar znany, czytelny, schematyczny i stereotypowy ku możliwości rozczytania świata w sposób twórczy, refleksyjny czy krytyczny. Rekonstrukcja życia jawi się zatem jako znaczący moment, w którym mają szansę ujawnić się nowe pytania i próby udzielenia na nie odpowiedzi w kontekście interpretacji dotychczasowego życia.

Technika narracyjna w „odkrywaniu siebie z powrotem” oparta na trzech filarach temporalnych: przeszłości, teraźniejszości i antycypowanej przyszłości prowadzi narratora przez świat przeżyć i doświadczeń. Ujawnia momenty znaczące dla (z)rozumienia obecnego życia, wskazuje osoby biograficznie znaczące, umożliwia kreowanie nowego obrazu Ja i przekraczania egzystencjalnych ograniczeń, nazywania wewnętrznych pragnień i marzeń, które chciałby zrealizować w nadchodzącej przyszłości.

Fenomen wiedzy o sobie nazywam „prawdą narracyjną”. Wprowadzoną kategorię pojęciową rozumiem jako bogactwo osobistej, subiektywnej wiedzy, jaką narrator zdobywa (odkrywa) w trakcie snucia opowieści o sobie z perspektywy czasu. Staje się to możliwe dzięki woli poszukiwania odpowiedzi na pytania, które zmuszają narratora do samodzielnej rekonstrukcji historii życia. Jest to zatem wędrówka przez wymiar biograficznego czasu, w której główną rolę odgrywa narrator snujący opowieść o swoim dotychczasowym życiu. Rolą badacza staje się odkrywanie świata narratora, podążanie za jego wspomnieniami, bycie wraz z nim w przestrzeni jego indywidualnych przeżyć i doświadczeń.

Etapy autonarracyjnego „odkrywania siebie z powrotem”

W zaproponowanej technice narracyjnej mamy do czynienia z wywiadem otwartym, w którym narrator podejmuje się próby odpowiedzi na fundamentalne pytania z obszaru jego dotychczasowego życia. Snuje zatem swobodną autonarrację w oparciu o zaproponowane dyspozycje pytań. Otwarta forma wywiadu sprzyja przechodzeniu krok po kroku po historii życia narratora, zwracając uwagę na udział czasu w możliwości odtwarzania znaczących zdarzeń z biografii indywidualnej.

Pierwszy etap projektowanej techniki polega na próbie syntetycznego oglądu życia z perspektywy czasu. Wywiad z narratorem przeprowadza badacz, rozpoczynając od sformułowania pytania otwartego: *Spróbuj odtworzyć obraz swojego dotychczasowego życia. Podziel życie na trzy odcinki: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość. Każdemu z tych odcinków spróbuj się dogłębnie przyjrzeć, jakbyś stał z boku, obserwował to, co miało tam miejsce.*

Zadane pytanie powinno otworzyć etap samodzielnej snucie autonarracji o dotychczasowym życiu. Warto zaznaczyć narratorowi, iż na tym etapie badacz nie będzie ingerował w opowieść. Jest on jedynie aktywnym słuchaczem podążającym za

narratorem przez bieg jego życia. Ta myśl wpisuje się w pogląd K. Koneckiego (2000, s. 180), który jest zdania, iż snujący opowieść jest najlepiej zorientowany w swojej biografii, dlatego nie należy mu przeszkadzać i koniecznie pozostawić swobodę w samodzielnym opowiadaniu swojej historii.

Na tym etapie badań narrator zwraca się ku swoim dotychczasowym biograficznym doświadczeniom. Odwołuje się do tych obszarów z własnego życia, które z jego punktu widzenia stały się znaczące tak dla przeszłości, jak i teraźniejszego życia. Momentem zakończenia tego etapu snucia autonarracji mogą być zwroty narratora, dające sygnał, iż właśnie w tym momencie zamyka pierwszy etap pracy nad własną biografią. Mogą to być zatem zwroty typu: „to chyba wszystko”, „tyle chciałem powiedzieć”, „na tym bym zakończył” itp.

Brak ingerencji badacza w autonarracyjną opowieść wymusza sporządzanie doraźnych notatek, w których badacz umiejscawia te pytania, do których chciałby ponownie powrócić na dalszym etapie badań. Mam na uwadze te pytania, które pozwoliłyby dookreślić obszar objęty refleksją narratora, jednakże w ocenie badacza niedostatecznie rozpoznany. Ten zabieg daje możliwość powrotu do zagadnień znaczących, kluczowych z punktu widzenia biograficznych doświadczeń narratora. Powrót do zapisanych przez badacza pytań jest zatem możliwy po zakończeniu rekonstrukcji poszczególnych odcinków biograficznego czasu.

Syntetyczny ogląd życia z perspektywy czasu pozwala narratorowi niejako zanurzyć się ponownie w to, co już kiedyś przeżył, doświadczył w przestrzeni świata swojego życia. Badaczowi stwarza natomiast szansę oglądu życia narratora w całości zdarzeń i doświadczeń składających się na jego biografie. Stąd też opowiedziana historia życia w syntetycznym opisie ma za zadanie scalić wszystkie wymiary czasu, wprowadzając w życie narratora sens, poczucie sprawstwa, odkrycia siebie z powrotem przez pryzmat biograficznych doświadczeń. Zarówno badacz, jak i narrator dostrzegają na tym etapie obecność każdego wymiaru czasu dla rozumienia historii życia: przeszłości skoncentrowanej na przypominaniu, teraźniejszości opartej na (z)rozumieniu oraz przyszłości skupionej na wyobrażaniu.

Drugi etap budowania narracji polega na rekonstrukcji przeszłości. W tym, co umożliwia narratorowi powrót do przeszłości, jest odkrywanie krok po kroku sensu i znaczenia doświadczeń biograficznych. Przenosząc się w przeszłość, narrator wyraża zgodę na podjęcie dialogu z dniem wczorajszym (Szczepański 1980). Spotkanie ze sobą pozwala dokonać bilansu własnego życia, snuć refleksję o własnym uwikłanym w sieć związków z innymi. Pozwala przeżywać i przekraczać siebie w procesie ponownego nazywania i definiowania swojego świata.

Na tym etapie badacz pomaga narratorowi w rekonstrukcji obrazu przeszłości za pomocą przygotowanych pytań. Pytania, o których mowa, stają się pomocne w autonarracyjnym wyrażaniu siebie, nazywaniu treści przeżyć i obrazowaniu doświadczanych emocji. Rekonstrukcyjna natura przeszłości oznacza, iż to, *co myślimy i jak się czujemy w dniu dzisiejszym, wpływa na to, jak pamiętamy dzień wczorajszy* (Zimbardo

2009, s. 73). Rekonstrukcja przeszłości pozwala zatem narratorowi krytycznie odnieść się do zdarzeń minionych, uporządkować własne myśli, spostrzeżenia, poddać pod namysł wszystko to, co do tej pory nie zostało wypowiedziane, nie doczekało się ujawnienia.

Rekonstrukcję przeszłości narratora odnoszę do podanych niżej obszarów oraz pytań, które organizują opowieść o jego życiu².

Tabela 1. Rekonstrukcja biografii w odniesieniu do przeszłości

Rekonstrukcja życia w odniesieniu do przeszłości	
Obszar	Dyspozycje pytań
1	2
Rodzina	Gdy mówisz słowo rodzina – co się tobie kojarzy? Gdy myślisz o ojcu, z czasów jak byłeś dzieckiem, co pamiętasz? Czym się zajmował? Czym się interesował? W jaki sposób się o ciebie troszczył? Gdy myślisz o matce z czasów, jak byłeś dzieckiem, co pamiętasz? Czym się zajmowała? Czym się interesowała? W jaki sposób się o ciebie troszczyła? Gdy myślisz o rodzeństwie z czasów dzieciństwa, co najchętniej wspominasz? Jakie relacje was łączyły? Czy były w rodzinie inne osoby, które wywarły wpływ na twoje życie? Co takiego zrobiły?
Rówieśnicy	Spróbuj opisać swoje relacje z rówieśnikami: Czy byłeś lubiany, akceptowany w przeszłości przez rówieśników? Czy miałeś trudności z nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami? Co stanowiło problem w nawiązaniu i podtrzymywaniu kontaktów z nimi? Czy dom rodzinny był otwarty na twoich znajomych? Czy rodzice (rodzeństwo) ich akceptowali?
Szkoła	Czy były sytuacje w szkole lub poza szkołą, które spowodowały, że zamykałeś się na rówieśników, na kontakty z nimi? Co takiego się wydarzyło? W jaki sposób radziłeś sobie z problemami świata szkolnego? Kto pomagał tobie w trudnych chwilach? Czy miałeś jakieś przewisko w okresie szkolnym? Co oznaczało? W jakiej sytuacji było nadane? Czy nauczyciele byli tobie przychylni? Czy nauczyciele chętnie ci pomagali w trudnych chwilach? Czy mogłeś liczyć na ich pomoc i wsparcie? Co z okresu lat szkolnych wspominasz najchętniej? Co z okresu lat szkolnych wypierasz z pamięci? Z czym (z kim) kojarzysz okres szkolny?
Wyobrażenia na własny temat	W jaki sposób wspominasz siebie z przeszłości? Jaki byłeś? Co w sobie lubiłeś, akceptowałeś? Co sprawiało, że nie mogłeś „spojrzeć w lustro”? Czy żyłeś w zgodzie ze sobą, ze swoimi poglądami, przekonaniem? Co starałeś się w sobie zmienić? Czy to się udawało? Co sprawiało trudności? Co chciałeś w sobie zmienić? Czego w sobie nie akceptowałeś? Nad czym bardziej pracowałeś odnośnie do twojego wizerunku?

² Dyspozycje pytań do rekonstrukcji poszczególnych odcinków czasu czynią przedmiotem rozważań w monografii: Krawczyk-Bocian 2019.

1	2
„Znaczący inny” w biografii indywidualnej	Czy były osoby w twoim życiu, które szczególnie pamiętasz? Co takiego dla ciebie zrobiły? W jaki sposób wywarły wpływ na twoje dalsze życie? Jak te osoby wspominasz? Co im zawdzięczasz? Czego się od nich nauczyłeś? Jak dzisiaj wykorzystujesz wiedzę, którą od nich otrzymałeś? W jaki sposób im podziękowałeś za udział w swoim życiu? Czy są nadal ważni, znaczący dla ciebie? Czy utrzymujesz z nimi nadal kontakt?
Wydarzenia traumatyczne, zdarzenia krytyczne, trajektorie cierpienia	Czy przeżyłeś jakieś zdarzenie, kryzys lub cierpienie, które zmieniło twoje życie (twoje postrzeganie życia) w jakiś szczególny sposób? Co takiego ważnego dla ciebie się wydarzyło? Na czym polegało zdarzenie? Gdzie zdarzenie miało miejsce? Kiedy do niego doszło? Jak długo trwało? Jakie były okoliczności zdarzenia? Dlaczego doszło do zdarzenia? Co było jego bezpośrednim, a co pośrednim powodem? Czy zdarzenia można było uniknąć? Jaki przebieg miało zdarzenie? Czy nastąpiło coś szczególnego, nadzwyczajnego? Kto brał udział w zdarzeniu i jaką odegrał rolę? Co czułeś podczas zdarzenia/po nim? Jakie emocje tobą targaly? Jakie myśli, spostrzeżenia, refleksje pojawiły się wtedy u ciebie? Jak wyglądały chwile wątplenia, zniechęcenia, poddania się trudnej sytuacji? Czy zdarzenie (zaistniała sytuacja) stała się znaczącym punktem zwrotnym w twoim życiu? Co takiego się zmieniło? W jaki sposób przezwyciężyłeś zaistniałe zdarzenie? Kto ci pomógł? Do kogo udałeś się po pomoc i wsparcie? Jak znaczenie przypisujesz z perspektywy minionego czasu zaistniałemu zdarzeniu? Czy uważasz, że zdarzenie, o którym mowa, skierowało twoje życie ku lepszej czy gorszej dla ciebie przyszłości? Jak to oceniasz?
Podjęte decyzje	Czy w związku z przeżytym zdarzeniem, trudną sytuacją podjąłeś ważną życiową decyzję? Jak byś ją opisał? Czego dotyczyła? Jakie zmiany wprowadziła w twoim życiu? Do czego podjęta decyzja doprowadziła? Jaki był jej wpływ na życie twoje i najbliższych osób?
Aktywność biograficzna	Czy podjąłeś się w życiu aktywności (np. społecznej, fizycznej, interpersonalnej, zawodowej), która w znaczący sposób zmieniła (odmieniła) twoją jakość życia? Na czym ona polegała? Co wpłynęło na zaangażowanie się w wybraną przez siebie formę aktywności? Jaki dobroczynny wpływ dostrzegasz poprzez podjętą aktywność w obrębie siebie, wyrażania swojego Ja, budowania własnej tożsamości?
Zadania i cele życiowe	Czy wyznaczyłeś sobie zadania i cele życiowe? Co cię do tego skłoniło? W jaki sposób zacząłeś je konsekwentnie realizować? Kto ci w tym zadaniu pomógł? Czy dostrzegasz dobroczynne oddziaływanie stawiania sobie kolejnych celów dla rozumienia siebie, swojego miejsca w świecie, roli jaką masz do spełnienia? Jak do tego podchodzisz? Jak to oceniasz?
Rozumienie własnej egzystencji	Czy rozumiesz to, co się w twoim życiu wydarzyło? Jakie znaczenia nadajesz z perspektywy czasu trudnym, determinującym zdarzeniom w twojej biografii? Jakie osoby i doświadczenia z tamtych lat były dla ciebie najważniejsze? Co takiego zmieniły w twoim życiu? Do czego doprowadziły?

1	2
Osobiste wierzenia	Jak była rola Boga w poznawaniu siebie, swoich pragnień, marzeń, zadań, celów życiowych? Jak była rola Boga w kierowaniu twoim życiem? Czy wiara rodziców (rodziny) miała znaczenie dla kształtowania twojego życia, radzenia sobie z przeciwnościami losu, pokonywania życiowych przeszkód i barier? Czy miałeś kontakt ze stowarzyszeniami, grupami młodzieżowymi skupionymi wokół kwestii religijnych?
Wartości, przekonania, postawy w życiu narratora	Czy możesz określić postawy, wartości przekonania, które stały się ważne dla ciebie? W jaki sposób przejawiały się one w twoim życiu? Od kogo czerpałeś wiedzę o wartościach, którymi należy kierować się w życiu? W jakich sytuacjach wykorzystywałeś życiowe przekonania, system wartości? Jak była reakcja ludzi na twoje poglądy, postawę?
Plany na przyszłość	Czy myślałeś w przeszłości, jak będzie wyglądało twoje życie? Na czym najbardziej ci zależało? O czym wtedy marzyłeś? Co stało się dla ciebie sprawą pierwszoplanową? Czy podjąłeś pierwsze kroki, aby realizować swoje marzenia, przedsięwzięcia?
Sfera tabu	Co w twoim dawniejszym życiu stanowiło sferę tabu? Czy przestrzegałeś tego tabu? Dlaczego to robiłeś? Jak zmieniło się tabu z upływem czasu?
Motto, sentencje, credo, dewizy z przeszłości	Czy posiadałeś jakieś życiowe motto, dewizę, którym kierowałeś się w życiu? Co one dla ciebie oznaczały? W jakich sytuacjach je przywoływałeś?

Źródło: opracowanie własne.

Biorąc pod uwagę fakt, iż rekonstrukcja przeszłości wymaga od respondenta zarówno wysiłku psychicznego, jak i fizycznego, na prośbę zainteresowanego kolejny etap badania można przenieść na inny dzień. Badacz wysyła czytelny sygnał, że jest w pełni odpowiedzialny za narratora podejmującego się snucia opowieści o swoim życiu. Tym bardziej jeśli spotkanie z przeszłością może wyzwolić u narratora stany smutku czy przygnębienia. W takiej sytuacji, w myśl sugestii T. Bauman (2006), badacz przyjmuje postawę krytyka hermeneutycznego, którego celem staje się rozumienie świata oraz inspirowanie do myślenia innych osób. Krytyk hermeneutyczny jest *obrońcą wątplenia, pytań, wieloznaczności. Odkrywa wielość znaczeń* (tamże, s. 198). Towarzyszy narratorowi w drodze rozczytania, zrozumienia, interpretacji siebie i swojego świata. Wyzwolona podmiotowość w relacji badacz-narrator prowadzi do twórczego i aktywnego zaangażowania się w odkrywanie kolejnego odcinka czasu. Jest nim terażniejszość. Stąd też w sytuacji gotowości narratora do kontynuowania opowieści o własnym życiu przechodzimy do kolejnego etapu poświęconego odkrywaniu terażniejszości narratora. Jest to trzeci etap konstruowania narracji.

W literaturze przedmiotu podkreśla się kluczową rolę terażniejszości w ludzkiej biografii, ponieważ to w jej obrębie jest możliwe zrozumienie znaczenia czasu w życiu współczesnego człowieka. M. Merleau-Ponty (2001) dostrzega w terażniejszości punkt kulminacyjny perspektywy czasu, D. Carr (1993, s. 130) *doświadczenie dziania się czegoś*, a W. James (1980) widzi sprzymierzeńca w rozliczaniu się z przeszłością.

Z perspektywy terażniejszości dokonujemy zatem oglądu minionych zdarzeń, zatrzymujemy się przy tych, które w znaczący sposób naznaczyły obecne życie. Jak twierdzi G. Williams (za: Mazurek 2017, s. 195):

narracyjna rekonstrukcja jest próbą odtworzenia i naprawienia pęknięć pomiędzy ciałem, Ja oraz światem na drodze połączenia i interpretacji różnorodnych aspektów biografii w celu ponownego zespolenia terażniejszości, przeszłości i Ja ze społeczeństwem.

Słowa autora podkreślają sprawczą moc narracyjnej rekonstrukcji życia w procesie wychodzenia poza schematy potocznego, stereotypowego odczytywania zastanego świata. To w moim odczuciu próba podjęcia narracyjnego dialogu ze swoim Ja oraz z doświadczeniami i przeżyciami wpisanymi w ludzką codzienność. Ogląd życia z perspektywy terażniejszego bytowania w świecie sensów i znaczeń kieruje uwagę narratora ku rozpoznaniu zaproponowanych niżej obszarów.

Tabela 2. Rekonstrukcja życia w odniesieniu do terażniejszości

Rekonstrukcja życia w odniesieniu do terażniejszości	
Obszar	Dyspozycje pytań
1	2
Aktualna rodzina	Opowiedz o rodzinie, którą założyłeś? Kto do niej należy? Kto ją tworzy? Jakie relacje łączą poszczególnych członków rodziny? Co szczególnie stanowi o wyjątkowości, trwałości twojej rodziny? Czy jest osoba (osoby), która może (które mogą) zaszkodzić (bądź szkodzą) w pewnym stopniu twojej rodzinie? Co takiego robią, mówią? Jak sobie z nimi radzisz?
Wykonywana praca	Jaką wykonujesz pracę? Czy sprawia ci ona satysfakcję? Czy jesteś z niej zadowolony? Co byś w niej zmienił? Co w niej przeszkadza, utrudnia proces realizacji siebie? Co sprawia, że się w niej rozwijasz, czerpiesz bogactwo wiedzy?
Zadania codzienności	Jak wygląda twoja codzienność? Jakie zdania, czynności wykonujesz codziennie w obrębie życia zawodowego, rodzinnego, społecznego? Czy sprawiają ci one trudności? Czy przynoszą ci one zadowolenie, radość z kontaktów z innymi ludźmi?
Relacje z innym ludźmi	W jaki sposób oceniasz swoje relacje z ludźmi? Czy jest ktoś w twoim życiu, z kim najchętniej spędzasz czas? Co utrudnia ci kontakty z innymi ludźmi? Co sprawia, że uciekasz od nich, zamykasz się przed nimi?
Relacje ze sobą	W jaki sposób podchodzisz do siebie, swojego aktualnego życia? Czy akceptujesz w pełni to, co się wokół ciebie dzieje? Czy rozumiesz swoje potrzeby, pragnienia, aspiracje? Czy rozmawiasz sam ze sobą o codziennych kłopotach, troskach? Czy szukasz dróg rozwiązania życiowych problemów? Czy pobudzasz się do refleksji, zadumy, przemyśleń nad swoim aktualnym życiem?

1	2
Sens życia	Myśląc o sobie w chwili obecnej: co nadaje sens twojemu życiu? Co sprawia, że jesteś szczęśliwy, zadowolony, radosny? Do czego dążysz? Jakie doświadczenia dały ci poczucie sensu życia? Jakie doświadczenia zachwiały lub podkopały twoje poczucie sensu życia?
Pytania o teraźniejszy czas	Co jest w tej chwili celem twojego życia? Do czego dążysz? Co sprawia, że chcesz się rozwijać, realizować? Gdy myślisz o sobie w chwili obecnej, czego obawiasz się najbardziej? Co sprawia, że jesteś niespokojny o siebie, o tych, których kochasz, o świat?
Aktualne wybory i decyzje życiowe	Czy stoisz aktualnie przed ważnym życiowym wyborem? Czego on dotyczy? Co sprawia, że się wahasz? Co sprawia, że nie możesz doczekać się jego realizacji?
Aktualny punkt na mapie samorozwoju	W jakiej sferze, w twoim odczuciu, obecnie się zmieniasz, rozwijasz, zmagasz z wątpliwościami? W jakim punkcie obecnie się znajdujesz? Jak mógłbyś go nazwać?
Dotychczasowy bilans życia	Gdy myślisz o swoim dotychczasowym życiu, to do czego najczęściej wracasz? Jakie osoby i doświadczenia są według ciebie istotne dla zrozumienia biegu twojego życia, sposobu myślenia i odczuwania?
Refleksje nad życiem, odległymi zdarzeniami	Czy myśląc o sobie, swoim życiu w chwili obecnej pochylasz się nad refleksją, zadumą? Czy daje ci ona ukojenie, stan wewnętrznego zintegrowania? Czy refleksją pozwala zdystansować się od przeżyć z przeszłości? Czy pozwala krytycznie ustosunkować się do tego, co było, jest tu i teraz?
Doświadczenie czasu w przestrzeni biograficznej	Czy wracasz myślami do znaczących biograficznie zdarzeń w swoim życiu? Czy starasz się o nich zapomnieć? Co powoduje, że je przywołujesz? Co powoduje, że stają się częścią twojego aktualnego życia?
Motto, sentencje, credo, dewizy „na dziś”	Czy posiadasz jakieś wybrane przez siebie życiowe motto, dewizę, którymi kierujesz się w chwili obecnej? Co one dla ciebie oznaczają? W jakich sytuacjach je przywołujesz?

Źródło: badania własne.

Spojrzenie na obecne życie pozwala narratorowi zatrzymać się na sprawach bieżących i znaczących z jego punktu widzenia. Teraźniejszość jest zatem szczególnym momentem w biegu życia narratora, który może wyzwolić refleksję nad istotą i sensem swojej egzystencji. Wiedza o sobie uzyskana poprzez rekonstrukcję czasu teraźniejszego przyczynia się do uświadomienia sobie miejsca i roli w procesie kształtowania indywidualnego, biograficznego losu. Etap rekonstrukcji życia na podstawie doświadczenia czasu teraźniejszego wzbudza w narratorze pragnienie i zarazem potrzebę odkrywania krok po kroku sensu zarówno zdarzeń przeżytych, jak i przeżywanych obecnie. Stąd snucie opowieści o swoim życiu często ma charakter metody leczniczej (Demetrio 2000), terapeutycznej (Tokarska 2002; Józefik 2008), poznawczej (Bartosz 2000), co może świadczyć o świadomym układaniu przez narratora planu biograficznego rozwoju w perspektywie czasu.

Etap pracy nad rozczytaniem czasu teraźniejszego wnosi zatem do autonarracji świadome przeżywanie samego siebie w gąszczu stawianych pytań i prób poszuki-

wania na nie odpowiedzi. Narrator uruchamiając tryb myślenia narracyjnego, otwiera się na istotę i sens rozważanych pytań. Zatrzymuje się przy tych, które w szczególności go intrygują, zachęcają do myślenia, pobudzają wyobraźnię. W ten sposób narrator zostaje subtelnie uwikłany w proces wewnętrznych przemian prowadzących do odkrycia siebie w roli aktywnego twórcy historii własnego życia. Powoli zaczyna wychodzić poza to, co dzieje się wokół niego tu i teraz. Rozpoczyna wędrówkę ku antycypowanej przyszłości. Marzenia, pragnienia i werbalizowane oczekiwania stają się nadrzędnymi wartościami w procesie tworzenia indywidualnej historii życia prowadzącej ku przyszłości. Jest to trzeci etap narracji, w którym rekonstrukcja zostaje zamieniona na konstrukcję. Oznacza to, iż narrator podejmuje się zadania kreślenia swojej przyszłości przez pryzmat marzeń i życiowych planów. Konstrukcja, w myśl przyjętych wcześniej założeń, będzie swym zasięgiem obejmowała swobodne łączenie, scalanie wszystkich elementów składających się na biografię indywidualną narratora. Konstruowanie obrazu siebie w podjętej autonarracji odnosi się zatem do wizji Ja w nadchodzącej przyszłości, z wykorzystaniem i zarazem odwołaniem się do doświadczeń minionych teraźniejszości jednostki. Konstruowanie oznacza zatem wyobrażanie siebie samego jako podmiotu urzeczywistniającego swój życiowy plan.

Na tym etapie narrator nakreśla swoje życie takim, jakim chce je widzieć w niedalekiej przyszłości. Daje upust swojej wyobraźni, ujawnia marzenia dotyczące rodziny, wychowania dzieci, rozwoju zawodowego, spełniania siebie w przyjętych rolach społecznych. Narrator ma okazję się dowiedzieć, na czym mu szczególnie w życiu zależy, w jakie miejsca kieruje swoją aktywność, co tworzy swoim działaniem, jaki jest jego potencjał, w jaki sposób może go wykorzystać do rozwoju osobistego czy społecznego. Konstruowanie siebie w przyszłości pobudza narratora do stawiania pytań o sens własnej egzystencji. Jest to proces swoistego myślowego przejścia narratora przez własną biografię w perspektywie przeszłości, teraźniejszości i antycypowanej przyszłości. Konstruowana na tym etapie autonarracja stwarza okazję do scalania obrazu Ja poprzez krytyczne odniesienie do postaw, przekonań i wyznawanych dotąd wartości. Chodzi zatem o osadzone na osi czasu ukazanie systemu biograficznych sensów i znaczeń w podmiotowym ujęciu narratora.

Konstrukcja życia w perspektywie antycypowanej przyszłości pozwala człowiekowi odsłonić jego teraźniejszość. Stwarza możliwość odczytania i zrozumienia świata widzianego z jego perspektywy, z subiektywnego, indywidualnego punktu widzenia. Obszar refleksji wokół przyszłości odnosi się zatem do osobistych marzeń narratora, indywidualnych zadań i planów życiowych, obrazu siebie oraz życiowych doświadczeń.

Zaproponowane pytania wprowadzają narratora w obszar marzeń i fantazji o przyszłym życiu. Stwarzają szansę zatrzymania się przy tych obszarach, które w jego odczuciu pozwalają poczuć się takim, jakim chciałby być. Autonarracja ukierunkowana na przyszłość wyzwala zatem element kreowania wewnętrznej wolności. Prowadzi

ona jednostkę w przestrzeń indywidualnego świata, w którym pojawia się okazja do nazywania własnych przekonań, pragnień czy fantazji. Wyzwolenie usytuowanego czasowo myślenia narracyjnego o sobie wiąże człowieka z jego przeszłością i teraźniejszością, ukazując zarazem możliwości dokonania życiowych zmian (Dąbrowski 1979, s. 47).

Tabela 3. Konstrukcja życia w odniesieniu do antycypowanej przyszłości

Konstrukcja życia w odniesieniu do antycypowanej przyszłości	
Obszar	Dyspozycje pytań
Osobiste marzenia	Jakie są twoje osobiste marzenia dotyczące przyszłości? Jakie są twoje osobiste marzenia dotyczące założenia rodziny, posiadania dzieci? Jakie są twoje osobiste marzenia dotyczące pracy zawodowej? Jakie są twoje osobiste marzenia dotyczące rozwoju siebie?
Indywidualne zadania i plany życiowe	Czy wyznaczyłeś sobie indywidualne zadania i plany życiowe na przyszłość? Czego one będą dotyczyły? W jakim obszarze je sytuujesz? Czego oczekujesz po ich realizacji?
Obraz siebie w przyszłości	Jak widzisz siebie w antycypowanej przyszłości? Jaki będziesz? Jaki chcesz być? Jak będą wyglądały w twoje relacje z rodziną, z samym sobą, z innymi ludźmi? Czy widzisz siebie w roli aktywnego twórcy i reżysera własnego życia?
Motto, sentencje, credo, dewizy dotyczące przyszłości	Co będzie twoim życiowym mottem, dewizą na antycypowaną przyszłość? Co dla ciebie to oznacza?

Źródło: badania własne.

Ostatni, czwarty etap, nazwany bilansowaniem winien skłaniać do wyciszenia emocji towarzyszących autonarracji. Etap bilansowania służy zatem zamykaniu poszczególnych odcinków biograficznego czasu, postawieniu dodatkowych pytań, uzyskaniu informacji zwrotnych od narratora o jego samopoczuciu, refleksjach czy przemyśleniach. Możemy zatem sformułować pytania: *Jak się czujesz po rekonstrukcji historii swojego życia? Jakie emocje temu towarzyszyły? Czy pozostał obszar w obrębie twojego życia, przy którym chciałbyś się jeszcze zatrzymać?* Jest to ważny etap w relacjach między badaczem a narratorem. Pożegnanie w atmosferze życzliwości i obustronnej satysfakcji pozwala zakończyć to jakże osobliwe spotkanie. Autonarrator winien doświadczyć wyjątkowości zadania, którego się podjął, wyzwania, jakie przed sobą postawił. Z kolei badacz powinien mieć przeświadczenie o pełnym respektowaniu etycznych zasad towarzyszących badaniom biograficzno-narracyjnym. Rezultatem przestrzegania etyki jest uzyskanie przez badacza dostępu do bogactwa życiowej wiedzy i informacji o życiu ludzi uwikłanych w sploty biograficznych zdarzeń.

Uwagi końcowe

Zaproponowana technika narracyjna „odkrywanie siebie z powrotem” akcentuje rozczytanie indywidualnej historii życia przez pryzmat czasu. W podjętych rozważaniach starałam się nakreślić rolę narratora i badacza. Autonarrator staje się przewodnikiem, który podąża krok po kroku po indywidualnie znaczących zdarzeniach, zebranych doświadczeniach, próbując nadać im sens i znaczenie z perspektywy czasu. Z kolei rola badacza biograficzno-narracyjnego nie ogranicza się wyłącznie do zadawania pytań. Badacz subtelnie towarzyszy narratorowi w jego wędrówce odkrywania siebie przez pryzmat minionego czasu. Z perspektywy badacza mamy zatem do czynienia z „czasowym przebywaniem” w świecie ludzkich przeżyć i doświadczeń. Widoczna staje się próba podążania za narratorem, jego wspomnieniami czy przeżyciami z przeszłości. Znaczące staje się tym samym przełamywanie stereotypów i schematów potocznego myślenia badacza o innych ludziach, ich świecie, zwyczajach, poglądach, systemach wartości. Pomiędzy badaczem a narratorem tworzy się intymna przestrzeń, pozwalająca ujawniać zarówno życiowe dramaty, krytyczne zdarzenia, jak i chwile przepełnione radością, miłością czy przyjaźnią. Wyzwolona podmiotowa relacja badawcza staje się płaszczyzną rozumienia świata innych ludzi. Otrzymamy materiał empiryczny z życia autonarratora dostarcza wiedzy o ludzkiej codzienności wypełniającej biograficznie przestrzenie.

Bibliografia

- BARTOSZ B., 2000, *Metody jakościowe – rodzaje, dylematy i perspektywy*, [w:] M. Straś-Romanowska (red.), *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- BAUMAN T., 2006, *Badacz jako krytyk*, [w:] D. Kubinowski, M. Nowak (red.), *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- BERGER P., LUCKMAN T., 1983, *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- DĄBROWSKI K., 1979, *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- GRZEGOREK A., 2003, *Narracja jako forma strukturyzująca doświadczenie*, [w:] K. Krzyżewski (red.), *Doświadczenie indywidualne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- JAMES W., 1980, *The principles of psychology*, Dover, New York.
- JÓZEFIK B., 2008, *Od cybernetycznej metafory rodziny do dialogu i narracji*, [w:] B. Janusz, K. Gdowska, B. Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- KEEN S., 2000, *Historie, którymi żyjemy*, Albo–Albo. Problemy psychologii i kultury, 1.
- KONECKI K., 2000, *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, PWN, Warszawa.
- KRAWCZYK-BOCIAN A., 2011, *Zdarzenia krytyczne w biografii indywidualnej młodych dorosłych*, [w:] E. Dubas, W. Świtalski (red.), *Uczenie się z (własnej) biografii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- KRAWCZYK-BOCIAN A., 2012, *Przebieg procesów trajektorijnych Fritza Schützego i jego zastosowanie w badaniach empirycznych*, Edukacja Dorosłych, 2 (67).

- KRAWCZYK-BOCIAN A., 2013, *Doświadczenie zdarzeń krytycznych. Narracje biograficzne dorosłych dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- KRAWCZYK-BOCIAN A., 2016, *Biograficzne doświadczanie (nie)pełnosprawności. W świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- KRAWCZYK-BOCIAN A., 2019, *Narracja w pedagogice. Teoria. Metodologia. Praktyka badawcza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2019.
- MAZUREK E., 2017, *Choroba przewlekła w biografii w świetle wybranych stanowisk teoretycznych i badań empirycznych*, [w:] E. Dubas, A. Gutowska (red.), *Czas i miejsce w biografii. Aspekty edukacyjne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- MRÓZ A., 2008, *Rozwój osobowy człowiek*, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, Lublin.
- OLEŚ P., 2004, *Konstruowanie autonarracji. Refleksja teoretyczna*, [w:] E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- PRAWDA M., 1989, *Biograficzne odtwarzanie rzeczywistości. O koncepcji badań biograficznych Fritza Schütze*, *Studia Socjologiczne*, 4.
- REWERS E., 2004, *Więźniowie transkulturowej wyobraźni*, [w:] W. Bolecki, R. Nycz (red.), *Narracja i tożsamość. Narracje w kulturze*, Instytut Badań Literackich PAN, Warszawa.
- ROSENTHAL G., 1990, *Rekonstrukcja historii życia. Wybrane zasady generowania opowieści w wywiadach biograficzno-narracyjnych*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Słownik wyrazów obcych PWN*, 1995, E. Sobol (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- SZTOBRYN S., 2017, *Czas historii – czas życia – czas marzeń, polisemiczny walor pojęcia*, [w:] E. Dubas, A. Gutowska (red.), *Czas i miejsca w biografii. Aspekty edukacyjne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- TEUSZ G., 2002, *Logika konstruowania biografii w wywiadzie narracyjnym*, *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 4.
- TOKARSKA U., 1994, *Konstituowanie się podmiotu przez narrację*, *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego*, z. 11.
- TOKARSKA U., 1999, *W poszukiwaniu jedności i celu. Wybrane techniki narracyjne*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- TOKARSKA U., 2002, *Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia*, [w:] J. Trzebiński (red.), *Narracja jako rozumienie świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- TRZEBIŃSKI J., 2002, *Narracja jako sposób rozumienia świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- WOLICKA E., 2010, *Narracja i egzystencja. „Droga okrężna” Paula Ricoeura od hermeneutyki do ontoantropologii*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- ZIMBARDO P., BOYD J., 2009, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Self-narrative (re)construction of life history through “discovering oneself again”

The considerations included in the article focus on self-narration that serves life reconstruction in time perspective. Showing the essence and importance of self-narration in the life of a contemporary man directs further thinking to the proposal of reading the author’s narrative technique called as “discovering oneself again”. The article is an attempt of looking closer at the temporary life history course through self-narration about oneself entangled in daily life.

Keywords: *narration, biography, time perspectives, life experiences, a researcher*