

Paweł Seroka\*

## PSYCHOTERAPIA JAKO REFLEKSYJNA „WIELKA REWOLUCJA”<sup>1</sup> W DOŚWIADCZENIU BIOGRAFICZNEGO UCZENIA SIĘ DOROSŁEGO DZIECKA ALKOHOLIKA

### PSYCHOTHERAPY AS A REFLEXIVE ‘GREAT REVOLUTION’ IN THE EXPERIENCE OF THE BIOGRAPHICAL LEARNING OF AN ADULT CHILD OF AN ALCOHOLIC

**ABSTRACT:** The article aimed to reconstruct and describe the biographical learning of an individual who had undergone the process of psychotherapy for adult children of alcoholics. The central category that emerged from the analysis of the fragmentarily presented empirical material, is the issue of reflective identity building. The author, adopting the assumptions of Anthony Giddens’ theory of late modernity and Peter Altheit’s biographical learning, creates a conceptual framework in which he embeds the narrator’s statements collected using narrative interview methods. The fragment of research presented here, carried out in the biographical perspective, allows the author to select a number of features of the process of reconstructing identity in the therapeutic discourse – characteristic of late modernity. The axis that connects these features, additionally connecting biographical learning with therapeutic processes, is reflexivity, which in the form of self-reflexivity is the main driving force of the inner ‘great revolution’ of identity in the narrator’s life.

**KEYWORDS:** identity, reflexivity, late modernity, adult children of alcoholics, biographical learning.

**ABSTRAKT:** Celem niniejszego artykułu jest rekonstrukcja oraz opis biograficznego uczenia się osoby, która przeszła proces psychoterapii dla dorosłych dzieci alkoholików. Centralną kategorią, która wyłania się z toku analizy fragmentarycznie zaprezentowanego materiału empirycznego, jest kwestia refleksyjnego budowania tożsamości. Autor, przyjmując założenia teorii późnej nowoczesności Anthony’ego Giddensa oraz biograficznego uczenia się Petera Alheita, tworzy pojęciową ramę, w której osadza – zebrane w wyniku wywiadu narracyjnego – wypowiedzi narratorki. Przedstawiony fragment realizowanych w perspektywie biograficznej badań pozwala autorowi na wyłonienie szeregu cech procesu rekonstruowania tożsamości w – charakterystycznym dla późnej nowoczesności – dyskursie terapeutycznym. Osią łączącą te cechy, a także łączącą biograficzne uczenie się z procesami terapeutycznymi jest refleksyjność, która w postaci autorefleksyjności jest w życiu narratorki głównym kołem zamachowym jej wewnętrznej, tożsamościowej „wielkiej rewolucji”.

**SŁOWA KLUCZOWE:** tożsamość, refleksyjność, późna nowoczesność, dorosłe dzieci alkoholików, biograficzne uczenie się.

## Wstęp

W realizowanym przeze mnie projekcie badawczym przedmiotem poznania jest biograficzne uczenie się dorosłych dzieci alkoholików, rozumiane jako – służące osiągnięciu osobowej spójności oraz tożsamości – refleksyjne organizowanie swoich biograficznych

\* **Paweł Seroka** – Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku, Wydział Studiów Edukacyjnych; e-mail: p.seroka@ateneum.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1893-5931>.

<sup>1</sup> Sformułowanie „wielka rewolucja” zaczerpnięte jest z treści wywiadu narracyjnego, którego fragmenty w tym artykule poddaje analizie.

doświadczeń. Będąc z zawodu psychoterapeutą, od kilkunastu lat prowadzę terapię dorosłych dzieci alkoholików, dzięki czemu niejednokrotnie miałem okazję zbliżyć się i dokładnie przyjrzeć problemom, z jakimi borykają się te osoby. Ich cierpienie – w optyce terapeutycznej – ma swoje źródło w doświadczeniach z dzieciństwa, których ślady, uaktywniając się w dorosłości, utrudniają realizację satysfakcjonującego i szczęśliwego życia na wielu jego poziomach. Dorosłe dzieci alkoholików uwięzione są w określonym przez doświadczenie wychowaniu się w rodzinie z problemem alkoholowym. W związku z tym sposobem na wyleczenie się, zmianę, poprawę jest – zgodny z duchem kultury terapeutycznej – proces przepracowania tych doświadczeń, uwolnienia się od nich i w efekcie autonomiczne podążanie własną ścieżką życiową. Jak zauważa Anthony Giddens, tego typu procesy wymagają „gruntownej zmiany stylu życia i przemiany tożsamościowej”, a ich zasadniczym celem jest „przeformułowanie własnej narracji tożsamościowej” (Giddens 2006, s. 95). Z andragogicznego punktu widzenia mamy tutaj do czynienia z procesem biograficznego uczenia się, dotyczącego i reorganizującego struktury tożsamości na różnych jej poziomach. Dlatego też w przyjętej przeze mnie perspektywie badawczej nie traktuję syndromu DDA jako zjawiska z zakresu psychologii klinicznej, lecz jako stosunkowo nowy, oparty na systemach eksperckich kultury terapeutycznej<sup>2</sup>, refleksyjny sposób budowania tożsamości.

Doświadczenia związane z kontaktem z osobami, dla których DDA nie jest suchą diagnozą, a raczej kategorią opisu tożsamości, pchnęły mnie do realizacji projektu badawczego, którego niewielki wycinek zaprezentuję w niniejszym artykule. Wywiad, którego fragmenty przedstawię, poddam analizie i interpretacji, będzie empiryczną podstawą do indukcyjnego wyłonienia oraz opisu refleksyjnego i biograficznego procesu budowania tożsamości przez osobę, która przeszła terapię dla dorosłych dzieci alkoholików. Zanim jednak przejdę do prezentacji części empirycznej, chciałbym w pierwszej kolejności zarysować ramę teoretyczną, której użyję do interpretacji oraz głębszego zrozumienia przedstawionych treści. Składać się będą na nią przede wszystkim fragmenty teorii późnej nowoczesności Giddensa uzupełnione teorią biograficznego uczenia się w ujęciu Petera Altheita.

### **Tożsamość w późnej nowoczesności: zaufanie, refleksyjność i biograficzne uczenie się**

W dyskusji na temat rozwoju nowoczesności Giddens zajmuje stanowisko mówiące o tym, że aktualnie żyjemy w epoce późnej nowoczesności. Tym samym zwraca on

---

<sup>2</sup> Pojęcia kultury terapeutycznej używam za takimi autorami, jak: Eva Illouz, Kate Wright, Ole J. Madsen, Timothy Aubry i Trish Travis (Wright 2008; Illouz 2010; Madsen 2014; Aubry i Travis red. 2015).

uwagę na to, iż procesy typowe dla nowoczesności się nie wyczerpały (co sugerują autorzy teorii ponowoczesności), lecz raczej nasiliły i zradykalizowały (Giddens 2008, s. 36). Taka optyka ujmowania zmian społecznych jest mi bliska, ponieważ w kontekście Polski – czyli kraju z dawnego bloku wschodniego – wydaje się ona adekwatna do opisu towarzyszącego nam porządku społecznego, jego zmian oraz napięć w nim występujących. W społeczeństwie takim jak polskie (w stosunkowo krótkim czasie) możemy spotkać silne wpływy, napięcia i przepływy cech charakterystycznych zarówno dla porządków tradycyjnych, nowoczesnych, jak i późnonowoczesnych. Dodatkowo teoria Giddensa łączy w sobie perspektywę szeroko pojętych zmian społecznych z perspektywą zmian na poziomie jednostkowej tożsamości, dzięki czemu wypracowane przez niego instrumentarium pojęciowe w inspirujący sposób eksploruje i wyjaśnia relacje między tymi dwoma porządkami. To między innymi z tych powodów używam siatki pojęciowej zaproponowanej przez tego socjologa do opisu i interpretacji materiału empirycznego dotyczącego kategorii, jaką jest tożsamość.

Na rzecz tego artykułu wyłoniłem z teorii Giddensa (Giddens 2006; 2008; 2012; Beck i in. 2009) kilka centralnych kategorii tworzących fundament jego sposobu rozumienia tożsamości w późnej nowoczesności. Są nimi: wykorzenienie/ponowne zakorzenienie, refleksyjność, ryzyko/zaufanie, lęk/bezpieczeństwo ontologiczne, systemy abstrakcyjne (symboliczne i eksperckie), refleksyjność oraz terapia – i to właśnie przy użyciu między innymi tych pojęć postaram się bardzo skrótowo wyjaśnić aktualnie zachodzące procesy społeczne mające swój niebagatelny wpływ na mechanizmy budowania tożsamości.

W nowoczesności, dla której motorem napędowym jest rosnąca racjonalizacja kolejnych sfer życia codziennego, rozwijające się nauki (zarówno przyrodnicze, jak i społeczne) demistyfikują dotychczasowe fundamenty, na których oparte były mechanizmy działania porządków tradycyjnych (obyczaje, rutyna, religijność), wprowadzając zarazem w ich miejsce oparte na wiedzy systemy abstrakcyjne (symboliczne i eksperckie). Wiedza jednak – ze względu na jej wciąż zmieniający się i refleksyjnie zwrotny charakter – nie może być źródłem pewności i ciągłości potrzebnej do budowy tożsamości na zasadach, w jakich działało się to w społeczeństwach tradycyjnych. „W warunkach nowoczesności żadna wiedza nie jest wiedzą w »dawnym« sensie, w którym »wiedzieć« znaczy mieć pewność” (Giddens 2008, s. 28). Wiedza systemów eksperckich, docierając coraz szerszym strumieniem do jednostek, zwrotnie wpływa na ich refleksyjny stosunek do rzeczywistości. W takiej sytuacji tożsamość staje się raczej indywidualnym projektem jednostki niż bezrefleksyjnym powtarzaniem tradycyjnego osadzenia społecznego. Refleksyjność nowoczesności – w ujęciu Giddensa (2008, s. 32) – polega zatem na tym, że wiedza ekspertów, łącząc się z codzienną wiedzą aktorów społecznych, zmienia praktyki ich codziennego funkcjonowania. Wykorzenienie z typowych dla tradycyjnego systemu społecznego sposobów funkcjonowania oraz budowania tożsamości nie niesie

jednak wyłącznie atomizacji oraz pogłębiającej się samotności aktorów społecznych<sup>3</sup>, lecz tworzy również przestrzenie dla nowych sposobów zakorzenienia, a co za tym idzie – nowych sposobów kreowania własnej tożsamości. „Tym samym mechanizmy wykorzeniające docierają do sedna tożsamości, ale nie »opróżniają« jej tak po prostu, pozbawiając wcześniejszych punktów oparcia. Pozwalają raczej (zasadniczo) znacznie skuteczniej, niż było to możliwe przedtem, zapanować nad relacjami i sytuacjami społecznymi, które jednostka refleksyjnie włącza w proces kształtowania własnej tożsamości” (Giddens 2012, s. 201). Można zatem powiedzieć, że wiedza systemów eksperckich ma w relacji z tożsamością jednostki ambiwalentny charakter: z jednej strony odpowiada za siłę mechanizmów wykorzeniających z praktyk porządku tradycyjnego, czym generować może lęk i niepewność; z drugiej zaś w dialektycznej relacji z refleksyjnością przynosi nowe sposoby zakorzenienia w późnej nowoczesności.

W tak urządzonym świecie aktor społeczny, budując swoją tożsamość, nie może już polegać na – dotąd zapewniających mu poczucie ontologicznego bezpieczeństwa – niepodważalnych prawdach i rutynach rodziny pochodzenia lub lokalnej społeczności. W dobie późnej nowoczesności ten rodzaj uprawomocnienia stracił swoją rację bytu, w związku z czym jednostka narażona jest na doświadczanie głębokiego egzystencjalnego lęku i trudności w odnalezieniu podstaw dla ciągłości własnej tożsamości. W związku z tym, że jednostka w coraz mniejszym stopniu opiera swoje działania na zakazach i nakazach pochodzących z zewnątrz, to coraz częściej szuka ich umocowania (zarówno pragmatycznego, jak i moralnego) w sobie (swojej biografii). „Jednostka – zauważa Giddens – jest zmuszona sama tworzyć i przebudowywać swoją tożsamość ze względu na zmienne doświadczenia życia codziennego i skłonność nowoczesnych instytucji do fragmentacji tożsamości jednostki” (Giddens 2012, s. 249).

Tak rozumiane procesy wykorzenia i ponownego zakorzenienia stają się przyczyną ontologicznego niepokoju, który łagodzony może być przez pierwotne zaufanie lub kontrolę. Osoba, której ciągłość tożsamości jest zagrożona, doświadczając będzie głębokiego lęku i tylko – nie do końca świadomie wypracowane – zaufanie do porządku społecznego, innych osób oraz do samego siebie może przywracać poczucie bezpieczeństwa ontologicznego. Pierwotne zaufanie<sup>4</sup> przejawia się w codzienności osoby

---

<sup>3</sup> Tak postrzegają to krytycy procesów indywidualizacji oraz terapeutyzacji życia społecznego, tacy jak: Christopher Lasch, Richard Sennet czy Frank Furedi.

<sup>4</sup> Rozumienie pierwotnego zaufania Giddens zapożycza od Erika Eriksona oraz Donalda Winnicotta i rozumie je jako ukształtowane w okresie wczesnodziecięcej relacji z matką zaufanie w powrót i troskę opiekuna. „Ufność pokładana w egzystencjalnych punktach zaczepienia, w sensie emocjonalnym i w pewnym sensie poznawczym, opiera się na nabytej we wczesnych doświadczeniach dziecka pewności co do tego, że na innych można polegać. »Podstawowe zaufanie« [...] tworzy wyjściowy splot, który daje początek złożonemu uczuciowo-poznawczemu nastawieniu wobec innych osób, świata rzeczy i własnej tożsamości” (Giddens 2012, s. 61).

dorośle pod postacią wiary w to, że można polegać na innych osobach, na „obietnicach” systemu społecznego oraz na samym sobie. Zaufanie tworzy zatem pewnego rodzaju „kokon ochronny”, dzięki któremu człowiek nie musi na co dzień borykać się z silnym egzystencjalnym lękiem, który uniemożliwiałby mu funkcjonowanie i który chroni ciągłość oraz poczucie spójności jego tożsamości. Dodatkowo pozwala ono znosić frustrację i bieżące trudności w imię antycypowanego spełnienia. Przyjmując spostrzeżenia Giddensa, mogę stwierdzić, że nowoczesność, usuwając kolejne, wcześniej niepodważalne, punkty podparcia dla poczucia ontologicznego bezpieczeństwa (tradycja i religijność), w pewnym sensie promuje refleksyjność i zaufanie jako niezbędne warunki budowania tożsamości. Mówiąc inaczej, osoba, która ma w sobie zaufanie do systemów abstrakcyjnych późnej nowoczesności i która potrafi autorefleksyjnie się do nich odnosić, ma większe poczucie bezpieczeństwa ontologicznego i swobodniej odnajduje się w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości społecznej.

Rozumiejąc refleksyjność jako zwrócenie się podmiotu ku własnej aktywności, możemy – zgodnie z myślą Scotta Lasha (Beck i in. 2009) – rozpoznać jej dwa typy: refleksyjność strukturalną oraz autorefleksyjność. Refleksyjność strukturalna to analiza społecznych warunków swojego istnienia, oparta na systemach eksperckich wywodzących się z nauk socjologicznych. Człowiek strukturalnie refleksyjny zastanawia się nad regułami i zasobami struktury społecznej, w której żyje, a wiedzę w ten sposób zdobytą wykorzystuje do osobistych celów. Autorefleksyjność natomiast to zwrot ku sobie, do własnego wnętrza, w którym dominującą rolę, jako system ekspercki, odgrywa psychologia oraz kultura terapeutyczna. Terapia jest – w teorii Giddensa – jednym z bardziej wyrafinowanych systemów eksperckich wyposażającym osoby z niej korzystające w zdolność do autorefleksyjnego stosunku do samego siebie. Życie intymne, związki, plany na przyszłość, edukacja, rozwój, rodzicielstwo, życie zawodowe oraz emocjonalne poddawane są przez jednostkę refleksyjnej pracy, w związku z czym wiedza ekspercka (często terapeutyczna) odgrywa coraz bardziej znaczącą rolę w procesach budowania przez nią swojej tożsamości.

W związku z tym, że w późnej nowoczesności tożsamość staje się refleksyjnym projektem jednostki, który buduje ona na podstawie swoich biograficznych doświadczeń, to umiejętność konstruowania swojej biografii staje się kluczowa w kontekście procesów tożsamościowych. Christine Delory-Momberger procesy te nazywa biografizacją społeczeństwa i zauważa, że: „[o]powiadanie siebie, uprzywilejowane w podmiotowości i refleksji, podlega dzisiaj rewolucyjnej zmianie statusu, równoległej do zmiany relacji między jednostką a otoczeniem społecznym” (Delory-Momberger 2020, s. 43). W zbiografizowanym społeczeństwie opowiadanie swojego życia – będąc podstawą procesu budowania tożsamości – staje się społecznie pożądaną praktyką przenikającą i promowaną przez różne instytucje. Według Petera Alheita (2015, s. 25) biografia

stała się specyficzną formą tworzenia i wyrażania tożsamości. Konstruowanie własnej biografii pozwala w warunkach późnej nowoczesności na refleksyjne wyjaśnienie powstającej często luki między pochodzeniem a przeznaczeniem jednostki (Alheit 2015, s. 26). W dobie dużej ruchliwości społecznej, odpowiadając na pytanie o to, kim jestem, trzeba zazwyczaj wyjaśnić również to, jak stałem się tym, kim jestem. Chcąc zachować spójność swojej tożsamości, jednostka, wędrując zupełnie nowymi ścieżkami społecznymi (np. w efekcie wynikającego z edukacji awansu społecznego), potrzebuje charakteryzować się umiejętnością refleksyjnego stosunku do swojej biografii. Dochodzi tutaj do procesu, który Alheit nazwał biograficznym uczeniem się, a które według niego jest „zarówno konstruktywistycznym osiągnięciem jednostki integrującej nowe doświadczenia w samoreferencyjnym »architektonicznym« doświadczeniu osobistym z przeszłości, jak i procesem społecznym, który sprawia, że podmioty są kompetentne oraz zdolne do aktywnego kształtowania i zmiany swojego społecznego świata” (Alheit 2009, s. 126). Teoria biograficznego uczenia się, będąc spójną z teorią późnej nowoczesności, w interesujący i inspirujący sposób przedstawia procesy uczenia się osób dorosłych. Alheit rozpoznaje trzy wymiary tego uczenia się: po pierwsze jest to mimowolne uczenie się; po drugie jest to społeczny aspekt biograficznego uczenia się; i po trzecie jest to indywidualizm biograficznego uczenia się (Alheit 2011). W alheitowskiej koncepcji biograficznego uczenia się:

człowiek biograficznie refleksyjny, żyjąc w warunkach społecznie konstruowanej ramy „wzorców możliwego życia” i stopniowo uświadamiając sobie swoje zakotwiczenie, swój – będący zarówno jego potencjałem, jak i źródłem ograniczeń – biograficzny zasób wiedzy, w swój indywidualny i wyjątkowy sposób próbuje osiągnąć osobową spójność, nadać swemu życiu sens i wytworzyć społecznie zrozumiałą i komunikowalną opowieść o samym sobie (Seroka 2020).

## **Refleksyjność i biografia w naukach społecznych**

Opisane zmiany społeczne określone przez Giddensa jako późna nowoczesność mają swoje odzwierciedlenie również w naukach społecznych. Nauki społeczne – będąc w nierozzerwalnej, zwrotnej relacji z obiektem swoich badań, czyli ze społeczeństwem – również podlegają zmianom, w których pobudzaniu biorą udział. Przejawiają się one w: umacnianiu się paradygmatu badań interpretatywnych; uprawomocnianiu się i rosnącej popularności badań jakościowych (w tym badań biograficznych); uwzględnianiu podmiotowości, refleksyjności oraz biografii tak badanego, jak i badacza. Mieczysław Malewski (2017) zauważa, że choć w dużej mierze wciąż jesteśmy zainfekowani wirusem metodologicznego fundamentalizmu, to zmiany zachodzące w naukach społecznych można określić rewolucją paradygmatyczną. W efekcie tego metodologicznego przełomu (Jurgiel 2011, s. 93) dochodzi do uwolnienia się badacza z wcześniejszych



norm i zasad metodycznego postępowania, a co za tym idzie, rośnie jego indywidualna odpowiedzialność za podejmowane decyzje i związane z nią ryzyko osamotnienia oraz pogubienia się w tym metodologicznym „Hyde Parku” (Pryszmont-Ciesielska 2016). Badacz, będąc zanurzony w późnonowoczesnej rzeczywistości, również doświadcza jej konsekwencji zarówno na poziomie swojego życia osobistego, jak i zawodowego.

[B]adacz jest wysoce złożoną strukturą biopsychospołeczną. Na jego tożsamość składa się aspekt kulturowy, techniczny i osobowy. W badaniach jakościowych, które zwykle mają charakter uczestniczący i są prowadzone z pozycji „badacz-w-świecie”, wszystkie wymienione aspekty tworzą rodzaj filtrów percepcyjno-poznawczych i rozstrzygają o wynikach poznania (Malewski 2017, s. 132).

Skoro dotychczasową hegemoniczną pozycję metody naukowej zajmuje badacz (Malewski 2017, s. 133), to wymaga to od niego posiadania charakterystycznych dla późnej nowoczesności cech i umiejętności: refleksyjności, umiejętności wglądu w swoją biografię, a także innowacyjności i odwagi w kreowaniu własnej metodologii.

Każdy badacz powinien mieć odwagę bycia własnym metodologiem. Z kolei metodologia winna rodzić się w trakcie badań jakościowych, a nie być bezrefleksyjną aplikacją procedur, które podręczniki szumnie zatytułowane jako „metodologia” oferują badaczom, wmawiając im, że te metodologiczne „gotowce” mają zastosowanie uniwersalne i pasują do każdego problemu badawczego (Malewski 2017, s. 134).

Uwzględniając krótko opisane zmiany dotyczące badań jakościowych w realizowanych przeze mnie badaniach biograficznych, przyjmuję raczej „majsterkujący”<sup>5</sup> niż „wierny procedurze” charakter ich projektowania oraz realizacji. Stosowanie badań biograficznych w andragogice niesie szereg poznawczo interesujących możliwości przy jednoczesnym zagrożeniu popadnięciem w banał lub produkcję odtwórczych treści. Nie bez przyczyny wielu autorów piszących o tej metodzie (Giza 1990; Koczanowicz 2005; Jurgiel 2011; Czyżewski 2013; Urbaniak-Zajac 2017) – zwracając uwagę na jej rosnącą popularność – przestrzega przed postrzeganiem jej jako prostej (zarówno na poziomie zbierania materiału, jak i analizy, interpretacji oraz wnioskowania) i zaleca dogłębne zapoznanie się z leżącymi u jej podłoża teoretycznymi założeniami. Alicja Jurgiel zauważa, że przyjmując bardziej majsterkujący niż zgodny z procedurą sposób realizacji badań biograficznych, jesteśmy narażeni na dwie pułapki: wyczarowywania wyników badań lub redukcji interpretacji do odtwarzania fragmentów biografii (Jurgiel 2011). Chcąc ich uniknąć, zaleca ona traktowanie badań narracyjnych jako dyskursywnych, „które z punktu widzenia swoich założeń epistemologicznych »dyskutują same ze sobą«. Ta dyskusja odbywa się na poziomie wytwarzania narzędzia do

---

<sup>5</sup> Posługuję się tutaj zaproponowanym przez Alicję Jurgiel (2011) podziałem praktyk badawczych obecnych w badaniach biograficznych.

badania, sposobu analizy danych, dochodzenia do wyników i ich interpretacji” (Jurgiel 2011, s. 96).

W realizowanych przeze mnie badaniach, chcąc zrekonstruować procesy biograficznego uczenia się dorosłych dzieci alkoholików, stosuję szeroko rozumianą perspektywę badań biograficznych<sup>6</sup>. Uwzględniając cechy zwrotu interpretatywnego w naukach społecznych (który miał swój duży udział w procesie uprawomocnienia badań jakościowych), traktuję biografię jako konstrukt podmiotu, „który w świadomy i refleksyjny sposób, za pomocą języka buduje i reorganizuje swoje doświadczenia tak, aby jego autonarracja, pozostając zrozumiałą dla innych, zapewniała mu poczucie wewnętrznej spójności w otaczającym go, wciąż zmieniającym się świecie” (Seroka 2020). W charakteryzującej się refleksyjnością i niepewnością późnej nowoczesności biografia stała się sposobem na tworzenie i wyrażanie własnej tożsamości, w związku z czym badając biografie, możemy dotrzeć do procesów refleksyjnego oraz biograficznego budowania tożsamości i je zrekonstruować. Danuta Urbaniak-Zajac trafnie zauważa, że „[k]iedy założymy zgodnie z teoriami kształtowania, że ważną cechą człowieka jest refleksyjność, to poprzez badania narracyjno-biograficzne próbujemy dowiedzieć się, w jaki sposób jednostka buduje swoje refleksyjne podejście do siebie i świata, jak przebiega jej »refleksyjne kształtowanie życia«” (Urbaniak-Zajac 2005, s. 126). Dodatkowo uwzględniając fakt, iż tożsamość zawsze budowana jest w społecznym kontekście oraz na zasadzie społecznie konstruowanych ram „wzorców możliwego życia”, badając pojedyncze, indywidualne biografie, docieramy nie tylko do jednostkowego doświadczenia, ale również do społecznego kontekstu, w którym one powstają. „To właśnie perspektywa badań biograficznych rzekomo kierowanych tylko do jednostek prezentuje widok społecznej struktury biograficznych procesów, instytucjonalnych i społecznych warunków i praktyk, wpływających na kształtowanie się biografii, wspierających, hamujących czy blokujących życiowe ścieżki” (Alheit 2015, s. 29).

W tak pomyślanych badaniach biograficznych tym, co mnie interesuje, jest zatem poznanie zarówno subiektywnej indywidualnej perspektywy poszczególnych narratorów, jak i społecznego kontekstu, w którym umieszczają oni swoje refleksyjnie i biograficznie budowane tożsamości. Napięcia, jakie się wyłaniają na przecięciu społecznych warunków (biografizacja) oraz trajektorii osobistych doświadczeń (biograficzność) przy użyciu odpowiedniej ramy interpretacyjnej, mogą pokazać coś więcej niż tylko opis poszczególnych biografii. Z zebranych narracji<sup>7</sup> próbuję odtworzyć procesy

<sup>6</sup> Zgodnie z poglądami takich autorów jak Marek Ziółkowski, Ingeborg Helling, Danuta Urbaniak-Zajac czy Alicja Jurgiel-Aleksander uznaję, że badania biograficzne nie są jednorodną spójną metodą, lecz właśnie „perspektywą”, w której znajdują się różnorodnie uwarunkowane praktyki badawcze.

<sup>7</sup> Narracja, której elementy prezentuję w tym artykule, jest jedną z 11 dotychczas zebranych narracji w ramach realizowanego przeze mnie projektu badawczego pod kierunkiem dr hab. Alicji Jurgiel-Aleksander, prof. UG. Prezentuję narrację Pauliny, ponieważ w trakcie pracy nad zebrany



biograficznego uczenia się oraz budowania tożsamości w kontekście biograficznych doświadczeń dorosłych dzieci alkoholików. Jako metody zbierania materiału empirycznego używam wywiadu narracyjnego zanurzonego w doświadczeniach biograficznych, podczas którego pytaniem inicjującym jest pytanie o to: „jak to się stało, że znalazłaś/eś się na terapii dla osób z syndromem DDA?”. Dobór próby jest celowy i dotyczy osób, które mają w swojej biografii doświadczenie dorastania i wychowania się w rodzinie z problemem alkoholowym („przegrani refleksyjności”<sup>8</sup>) oraz doświadczenie terapii dla osób z syndromem DDA (w przyjętej przeze mnie perspektywie jest to typowa dla późnej nowoczesności forma biograficznego uczenia się osób dorosłych).

### **Narracja Pauliny**

Paulina jest 35-letnią, dobrze wykształconą, pracującą w obszarze finansów, mieszkanką dużego (jak na polskie warunki) miasta. Aktualnie Paulina jest w związku małżeńskim (10 lat) i wspólnie z mężem wychowuje kilkuletniego syna. Paulina dorastała w rodzinie, w której zarówno ojciec, jak i matka nadużywali alkoholu (picie matki za problemowe narratorka uznała dopiero podczas procesu psychoterapii). Od 9. roku życia, z powodu śmierci jej matki, Paulina wychowywana była przez ojca, babcię oraz w pewnym stopniu przez starsze rodzeństwo. Pod koniec okresu studiów Paulina podjęła decyzję o rozpoczęciu terapii dla osób z syndromem DDA, co jak sama określa, było „najlepszą decyzją w jej życiu”. Pierwsza terapia Pauliny trwała około dwóch lat i był to – powszechny w Polsce – proces psychoterapii dedykowanej dla osób z syndromem DDA (terapia indywidualna + terapia grupowa + weekendowe warsztaty umiejętności interpersonalnych oraz intrapsychicznych). Następnie po kilkumiesięcznej przerwie Paulina zdecydowała się na podjęcie kolejnej, tym razem prywatnej (wyłącznie kontakt indywidualny) rocznej psychoterapii u terapeutki, którą poznała wcześniej w poradni terapii uzależnień. Od tamtego czasu zdarzało jej się również korzystać z pojedynczych konsultacji terapeutycznych, głównie w sytuacjach kryzysu.

Głównym wydarzeniem życiowym, wokół którego Paulina buduje chronologię swojej opowieści, jest doświadczenie terapii. Jest to dla niej punkt zwrotny, który – co postaram się zobrazować fragmentami wywiadu – do dzisiaj odciska na niej swój ślad i organizuje jej rozumienie samej siebie. Narratorka opisuje swoje doświadczenia, uwzględniając trzy okresy życia: przed terapią, w trakcie terapii i po terapii. Dodatkowo w jej narracji wyodrębnić można okres dzieciństwa (który treściowo i strukturalnie różni się od opisu etapu przed terapią) oraz sam moment podjęcia decyzji o terapii.

---

materiałem empirycznym to właśnie przy analizie tego wywiadu wyraźnie zauważyłem, jak duże znaczenie w procesie terapii ma rosnąca refleksyjność.

<sup>8</sup> Pojęcie to dokładniej wyjaśnię w części dotyczącej interpretacji.

To właśnie zgodnie z zasadą strukturyzacji, w której rolę momentu krytycznego (spustowego) odgrywa doświadczenie psychoterapii, Paulina opisuje różne sfery swojego funkcjonowania. Dlatego też przy użyciu tej struktury przedstawię fragmenty narracji Pauliny, a następnie przejdę do propozycji interpretacji uwzględniającej wcześniej opisaną ramę teoretyczną.

### **„Bagaż” dzieciństwa**

Do okresu dzieciństwa Paulina w swojej narracji odnosi się tylko kilka razy. Sama zauważa, że niewiele pamięta z tego czasu, a luki w pamięci tłumaczy jako efekt działania mechanizmu psychologicznego, polegającego na tym, że osoba skoncentrowana na przetrwaniu wypiera swoje trudne doświadczenia.

*No ja też troszeczkę mam pozacieraną przeszłość dość mocno. To może też wynikać, z tego, że rzeczywiście byłam w takiej przetrwalnikowej formie, na zasadzie przetrwać yyy... życie. I niewiele pamiętam sytuacji, które mogłabym przytoczyć.*

Gdy już odnosi się do tego okresu w swoim życiu, to najczęściej treść ta ma charakter eksplanacyjny i służy wyjaśnianiu swoich cech, zachowań, reakcji i trudności, z jakimi boryka się w dorosłości (np. w kontekście roli bycia matką i sposobu budowania relacji z dzieckiem).

*Generalnie u mnie też była taka historia, że ja szybko mamę straciłam, miałam 9 lat. Więc ja do 9. roku życia niewiele pamiętam, byłam mała. Potem wychowywała mnie babcia, yyy... z moim tatą [...]. Mam starszego brata, który też gdzieś tam się poczuwał do piastowania opieki nade mną, więc w moim domu było mało przytulania, mało ciepła, bo nie yyy... Mój tata raczej tego nie robił, moja babcia raczej ze starych czasów, bo ona jeszcze była wychowywana, w 23 roku się urodziła, czasy wojny i tak dalej, więc to taki zimny chów raczej. Więc mało było kontaktu takiego, rozmowy, mój ojciec był taki autorytarny, jego zdanie było najważniejsze, nie można było się sprzeciwiać. Był alkoholikiem, więc yyy... no tutaj raczej zaufania wobec niego nie miałam ani nie mogłam się na nim oprzeć.*

W kontekście tożsamości narratorki ważne jest to, że nie uznaje ona swoich doświadczeń z dzieciństwa i wynikającego z nich syndromu DDA za określające lub opisujące jej tożsamość. Traktuje je raczej jako bagaż, który wpływał i wciąż wpływa na jej funkcjonowanie, ale go nie warunkuje.

*Ja mam świadomość, że mój bagaż doświadczeń życiowych powoduje, powodował czasami różne takie schematy, w których działałam i jest to nazwane DDA. Ale ja tak się nie czuję po prostu jako DDA, jakoś w tę grupę, jakoś przynależności do tej grupy nie czuję, nie [...]. I do tego mam świadomość, mam na co dzień taką świadomość, że pochodzę z takiej rodziny, byłam w takim klimacie wychowywana, w takim układzie i to jest gdzieś tak, to jest bagaż, który cały czas noszę i będę nosić. Bo wydaje mi się, że świadomość tego i zdawanie sobie z tego sprawy, niezapominanie o tym pozwala mi nie popadać w te schematy, w których dorosłe dzieci alkoholików funkcjonują. To jest bagaż, ale to jest ważny bagaż.*

## Przed terapią – brak autorefleksji

Opisując samą siebie z okresu przed terapią, Paulina używa oceniającego języka. Jest to dla niej czas destrukcyjnego funkcjonowania pełnego chaosu, emocjonalnych wybuchów, agresji, braku porozumienia z bliskimi oraz nieracjonalnych zachowań i reakcji.

*To znaczy wybuchałam płaczem na przykład, takim histerycznym. I oni nie wiedzieli, o co chodzi, skąd... Można nie wiem, coś oplakiwać, być nieszczęśliwym, bo coś się wydarzyło, a tu akurat się nic nie wydarzyło, a ja wybuchałam jakimś ogromnym płaczem, z jakiegoś, nie wiem, błałego powodu, nie wiem, że... już teraz sobie nie przypominam, ale to były takie rzeczy. To była taka iskra, która zapalała po prostu mnie w jakieś takie, w kosmos, wybuchałam na jakieś takie dziwne rzeczy. I po prostu moje otoczenie nie wiedziało, o co mi chodzi, w ogóle nie wiedziało, jak się zachować, bo... Ja później, patrząc z perspektywy, sama bym siebie nie rozumiała, ja bym się nawet bała tych reakcji. Takie były, taka agresja, złość, płacz, no cały wachlarz, cały wachlarz.*

Paulina łączy swoje destrukcyjne funkcjonowanie z brakiem autorefleksji. Okres przed terapią postrzega jako czas, w którym nie zastanawiała się nad tym, kim jest (pytanie o tożsamość), dlaczego coś robi (pytanie o wartości) i dlaczego coś czuje (w tym kontekście pytanie o motywację swoich reakcji). Przed terapią Paulina reagowała impulsywnie, pod wpływem uczuć, których natury i źródeł nie rozumiała. Nie łączyła przeżywania ze swoimi biograficznymi doświadczeniami, a jej sposobem na funkcjonowanie było życie, które dziś określa jako destrukcyjne.

*Bo yyy... [...] mogę powiedzieć teraz, że ja prowadziłam destrukcyjne życie w wielu, w wielu takich obszarach. I w obszarach uczuciowych, bo miałam chłopaków, których zmieniałam, rzucałam, bo coś – yyy... w imprezowaniu, w takim... nie wiem, paliłam papierosy, takie wszystko było na zasadzie takiego troszeczkę wyniszczania się, niezastanawiania się nad sobą, kim jestem i dlaczego to robię, co czuję i dlaczego to czuję.*

Narratorka podejrzewa, że jeżeli miałyby w okresie przed terapią odpowiedzieć na pytanie o to, kim jest, to jej odpowiedź miałyby podwójny charakter: po pierwsze opisałyby siebie poprzez swoje imię i nazwisko (tożsamość = rodzina pochodzenia); po drugie jej tożsamość byłaby wynikiem tego, co i gdzie robi (tożsamość = praca zawodowa). Ten rodzaj opisu własnej tożsamości uznaje teraz za płytki i nierefleksyjny.

*Przed terapią w ogóle to pytanie [kim jestem? – P.S.] było dla mnie abstrakcyjne. Mogłabym na nie odpowiedzieć „P.W.” [inicjały] i koniec. „Robię tu to to i to i tak dalej”. Zupełnie bez takiego głębszego zastanowienia się nad tym, kim jestem tak.*

## Decyzja o terapii – moment spustowy, kryzys w komunikacji

Moment, w którym Paulina podjęła decyzję o rozpoczęciu terapii, ma charakter kulminacji kryzysu w komunikacji z ważnymi dla niej osobami. Jest to moment, w którym narratorka wyraźnie doświadczyła braku rozumienia ze strony jej najbliższych. To

może oznaczać, że nie potrafiła przełożyć swoich wewnętrznych stanów i wynikających z nich reakcji na język, którym mogłaby zakomunikować innym to, co się z nią dzieje. Narratorka sama zauważa, że *nie jestem tu obecna*, czyli tak jakby nie była obecna w przestrzeni rozumienia samej siebie, a przez to w przestrzeni wyrażania siebie i możliwości porozumienia z najbliższymi.

*Pamiętam taki moment, akurat to było, kiedy już poznałam mojego obecnego męża [...]. I... w zderzeniu ze mną, ja czułam ten kontrast między nami, dość mocny. I do pewnego momentu, kiedy ja tak wybuchałam i tak dalej, i tak dalej, on był taki spokojny i on nie rozumiał, o co mi chodzi. I wkroczyła ta moja przyjaciółka, i ona mówi: „Paulina, my nie rozumiemy, o co ci chodzi. My ciebie po prostu nie rozumiemy”. I ja wtedy rozumiałam, że się tyle we mnie dzieje, a moje otoczenie w ogóle tego nie widzi, nie słyszy, nie rozumie, nie wie, o co chodzi. I ja wtedy rozumiałam, że ja muszę to poukladać, bo to jest jakaś burza we mnie, która jest chaosem totalnym. I ja wtedy podjęłam decyzję, dobrą. Bo jeżeli zewnętrzny świat nie wie, co się dzieje ze mną, nie widzi, nie rozumie, to znaczy, że coś nie jest w porządku, że nie jestem w jakimś takim tutaj, nie jestem tu obecna.*

### **Okres terapii jako „wielka rewolucja”**

Opisane doświadczenie braku porozumienia pchnęło narratorkę do rozpoczęcia procesu psychoterapii. W obliczu kryzysu zdecydowała się na ten krok, ponieważ: po pierwsze – już wcześniej zorientowała się, że jej doświadczenie wychowania się w rodzinie z problemem alkoholowym może mieć negatywny wpływ na jej funkcjonowanie w dorosłości (czytała na ten temat artykuły w prasie popularnonaukowej); po drugie – jej najbliższa przyjaciółka (ważna relacja, pojawiająca się w narracji kilkakrotnie) opowiadała jej i zalecała wzięcie udziału w tego typu terapii. Narratorka określa okres swojej terapii jako czas wielkiej rewolucji: *To jest, to był najlepszy krok w moim życiu... yy... Wielka rewolucja i yyy... niesamowicie się cieszę, że to zrobiłam.*

Opisując swoją terapię indywidualną oraz specyfikę relacji ze swoją pierwszą terapeutką, Paulina zauważa, że od początku postawiła ją w pozycji normatywnej instancji: *Miałam dużo w sobie pytań, czy to dobrze, że tak myślę, czy to niedobrze, że tak myślę? Czy to jest normalne, czy to jest nie normalne? Czy ja jestem normalna, czy ja jestem nienormalna?*

Psychoterapia jest dla narratorki miejscem, w którym – można powiedzieć, że na zasadzie wtórnej socjalizacji – uczy się funkcjonowania w dorosłości.

*Więc yyy... tak psychoterapia dała mi też taki wkład na dorosłe życie. Trochę to, czego mnie rodzice nie nauczyli, ja wyniosłam z tej terapii, co można i co jest dla nas dobre, w takim psychologicznym aspekcie. To się też przekłada na takie życie normalne.*

Paulina opisuje też psychoterapię w języku uczenia się oraz zdobycia narzędzi potrzebnych do codziennego funkcjonowania w relacji ja – świat.

*I wiem, że jakby na terapii nauczyłam się tego, że pewne moje zachowania mi nie służą i one później mają konsekwencje dalsze [...]. I to są rzeczy, których nauczyłam się na terapii, że w ogóle, że coś czuję w ciele, że w ogóle coś czuję, że to nazywam, no to są takie rzeczy no, narzędzia. Dostałam narzędzia. Dzięki którym wiem, co, jak świat na mnie oddziałuje, jak ja działam w tym świecie i czy to jest dla mnie dobre.*

W kontekście tożsamości czas terapii jest dla Pauliny okresem, w którym zaczyna ona wprost zadawać sobie pytanie o to, kim jest, a odpowiedzi na to pytanie szuka w nazywaniu i opisywaniu otoczenia, w jakim się wychowała (dotyczy to szczególnie relacji z rodzicami).

*Podczas terapii można powiedzieć, że się dowiadywałam, kim jestem, naprawdę dowiadywałam się, jakie było moje otoczenie, jakoś nie potrafiłam tego wtedy nazwać. Kontakty z rodzicami i tak dalej.*

### **Okres po terapii – ekspansja autorefleksyjności**

Opis okresu po terapii pełny jest treści odnoszących się do autorefleksyjności Pauliny. Traktuje ona terapię jako instytucję, która pozwoliła jej zacząć się nad sobą, bez lęku, zastanawiać. Opisuje, jak uwewnętrznione przez nią narzędzia terapeutyczne służą jej do oceny swoich zachowań oraz stanów emocjonalnych (na skali normy lub racjonalności), a także – w jaki sposób działa mechanizm ewentualnego powrotu na terapię.

*Więc yyy... dzięki terapii w ogóle... w ogóle sama instytucja terapii pozwala, ona spowodowała, że ja się w ogóle jakby zastawiam nad sobą, nie boję się tego. Zresztą to pomaga, widzę, że to pomaga. Sam fakt, że wróciłam na terapię roczną, bo coś się zadziało, i wiedziałam, że to nie jest normalne. Ja wiedziałam, że po terapii DDA, ja wiedziałam, że to, co się ze mną dzieje, nie ma jakby, wiedziałam, jak to skonfrontować. Czyli, że to nie ma jakichś racjonalnych podstaw, że patrząc na to takim zimnym okiem ... trudno tutaj znaleźć jakiś sens i logikę moich zachowań yyy... moich reakcji [...]. I cieszę się, że ja nie boję się poprosić o pomoc i że jest to skuteczne dla mnie. To jest trochę jak jakieś tabletki przeciwbólowe, czy też nie wiem, katar, tak. To jest takie normalne, a do tego pozwala mi inaczej funkcjonować w ciągu życia swojego, że w takich sprawach bieżących, że ja się mogę nad sobą zastanowić, dlaczego ja tak się zachowuję, dlaczego tak zareagowałam na sytuację jakąś stresową... yyy...*

W jednym fragmencie narratorka przywołuje historię osoby, którą znała i która w reakcji na życiowy kryzys nie podjęła się autorefleksyjnej pracy nad sobą i ostatecznie zmarła. Ta historia jest dla niej negatywnym przykładem tego, do czego może prowadzić destrukcyjne funkcjonowanie (jest tak jakby rewersem jej decyzji życiowych). Utwierdza to ją również w przekonaniu, że cały czas musi być uważna, czujna i tak jakby permanentnie autorefleksyjna.

*Więc yyy... to takie mnie, takie historie mnie utwierdzają w tym, że yyy... [...] ja jestem na bardzo dobrej drodze i tylko się tej drogi powinnam trzymać. I mieć baczenie na to, że swej perspektywy, że jeśli gdzieś coś tam mnie zaczyna trącać, to żebym była czujna, że jeśli się dzieje nie tak, to od razu zadawać sobie pytanie „dlaczego?”, „co ci się dzieje?”, „co jest nie tak?”, „co trzeba zmienić?”.*

Poza tym doświadczenie psychoterapii w przeżyciu narratorki jest tym, co pozwoliło jej wyjść z zamrożenia na przetrwanie i zacząć swobodnie funkcjonować.

*Bo ja też takie sformułowanie usłyszałam na terapii, że ja byłam zamrożona, że ja byłam zamrożona na przetrwanie. I rzeczywiście to dla mnie było takie prawdziwe, że ja byłam zamrożona na przetrwanie i po terapii, yyy, ja dopiero zaczęłam rzeczywiście żyć, smakować to życie, doświadczać to życie, próbować i się uczyć.*

Odpowiedź dotycząca tego, jak Paulina postrzega swoją tożsamość po terapii, odnosi się do typowej dla późnej nowoczesności etyki autentyczności.

*A po terapii, no yyy... Mogę powiedzieć, że jestem sobą (śmiech), mogę tak to nazwać, jestem sobą. I... yyy... Czasami jest mi ze sobą dobrze, a czasami jest mi ze sobą źle yyy... w różnych kwestiach, ale przynajmniej o tym wiem.*

## Interpretacja

Przyjmując wcześniej opisane założenia dotyczące zasad budowania tożsamości w późnej nowoczesności, uznaję, że refleksyjność odgrywa współcześnie bardzo ważną rolę zarówno na poziomie refleksyjności całych społeczeństw, jak i poszczególnych aktorów społecznych. Według Lasha w refleksyjnej nowoczesności pojawiają się strukturalnie uwarunkowane nierówności „szans na refleksyjność”, a w związku z tym istnieje grupa ludzi, których określa on „przegranymi refleksyjności” (Beck i in. 2009). Paulina, przyglądając się swojemu dzieciństwu oraz opisując okres przed terapią, zauważa, że nie charakteryzowała się wtedy refleksyjnym stosunkiem do samej siebie oraz otaczającego ją świata, co skutkowało destrukcyjnym i pełnym emocjonalnego oraz poznawczego chaosu funkcjonowaniem. Można powiedzieć zatem, że Paulina wchodziła w dorosłość jako „przegrana refleksyjności”, czego warunków upatruję w biograficznych doświadczeniach dorastania w dysfunkcyjnej rodzinie. Przyglądając się tej sytuacji przez pryzmat teorii Giddensa, można powiedzieć, że Paulina, tracąc pierwotne zaufanie do najważniejszych dla niej obiektów troski i opieki (śmierć matki, choroba alkoholowa ojca), dojrzywała w okolicznościach uniemożliwiających jej wykształcenie w sobie zaufania oraz refleksyjności, tak potrzebnych w warunkach późnej nowoczesności. Dodatkowo traumatyczny charakter jej doświadczeń z dzieciństwa skutkowałam lukami w pamięci, co bardzo utrudniało jej wykonanie wewnętrznej biograficznej pracy na drodze budowania własnej spójnej tożsamości. Doświadczenie wychowania się w rodzinie z problemem alkoholowym postrzegam zatem jako strukturalną przeszkodę na drodze do budowania refleksyjnego stosunku do samego siebie i świata, co stanowić może poważne utrudnienie w budowaniu własnej tożsamości.

Przyjmując taką optykę, okres terapii w życiu Pauliny staje się czasem „wielkiej rewolucji”, której kołem zamachowym była jej rosnąca refleksyjność. Terapia jest zatem



instytucją systemu późnej nowoczesności, w której Paulina na zasadzie biograficznego uczenia się zdobywała narzędzia do coraz bardziej refleksyjnego stosunku do samej siebie oraz otaczającej ją rzeczywistości. Jak jednak przebiegał ten mechanizm? Jakiego typu refleksyjnością charakteryzuje się teraz Paulina? I czym charakteryzuje się relacja między jej refleksyjnością a sposobem budowania swojej tożsamości?

Refleksyjność późnej nowoczesności polega na tym, że wiedza systemów eksperckich staje się po części potoczną, codzienną wiedzą aktorów społecznych (tzw. laików). Na przykładzie znaczenia, jaki Paulina nadaje swoim biograficznym doświadczeniom z okresu dzieciństwa, widzimy, jak wiedza ta może reorganizować stosunek do biografii, a także sposób jej budowania. Kluczowe w opisie Pauliny są kategorie: bagażu, świadomości oraz schematów. Bagaż staje się dla niej ważny i nabiera znaczenia w kontekście świadomości (zdawania sobie z niego sprawy, niezapominania), ponieważ ta świadomość służy uniknięciu wejścia w schematy, w których dorosłe dzieci alkoholików funkcjonują. Pojęcie schematu – zaczerpnięte i uwewnętrznione przez Paulinę z eksperckiego dyskursu terapeutycznego – służy narratorce do opisu swoich reakcji i zachowań, do których nie chce wrócić, a które opisują jej funkcjonowanie sprzed terapii. Wgląd we własną biografię staje się zatem funkcjonalny w stosunku do lepszego radzenia sobie z terażniejszością. Ten sposób używania własnej biografii do skutecznego funkcjonowania w terażniejszości oraz projektowania przyszłości jest jednym z filarów charakterystycznego dla późnej nowoczesności dyskursu terapeutycznego. Giddens zauważa, że:

„myślenie autobiograficzne” odgrywa kluczową rolę w przebiegu autoterapii. Albowiem poczucie spójności historii własnego życia jest najlepszym sposobem przezwyciężenia zniewolenia przeszłością i otwarcia się na przyszłość. Autor autobiografii powinien zarówno cofać się jak najdalej we wczesne dzieciństwo, jak i szkicować linię swojego potencjalnego rozwoju [...]. Autobiografia nie jest zwykłą kroniką minionych zdarzeń, ale ingerencją w przeszłość celem dokonania poprawek (Giddens 2012, s. 103).

Autorefleksyjność na zasadzie poznawczej kolonizacji przeszłości (biografii) pozwala na zmianę terażniejszości. Paulina poprzez uwolnienie się od doświadczeń (związanych z rodziną pierwotną), które uwarunkowały jej stosunek do świata oraz do samej siebie w okresie przed terapią, może w pewnym sensie na nowo, biograficznie i refleksyjnie zsocjalizować się do społeczeństwa późnej nowoczesności (po terapii). W ten sposób Paulina za pomocą języka oraz narzędzi terapeutycznych odzyskuje dostęp do swojej biografii. Tak budowana biografia – traktowana przeze mnie tutaj jako konstrukt jednostki – powstaje zatem z jednej strony na zasadach dyskursu terapeutycznego, z drugiej zaś na podstawie indywidualnej i wyjątkowej biograficzności.

Przyglądając się opisowi okresu przed terapią, wyraźnie widać negatywny stosunek Pauliny do jej ówczesnego sposobu przeżywania emocji. Jej brak umiejętności

rozumienia i nazywania swoich stanów emocjonalnych oraz wywołanych nimi reakcji stał na przeszkodzie do zbudowania satysfakcjonujących relacji opartych na autentycznej i otwartej komunikacji. Relacje w późnej nowoczesności wymagają od ich uczestników umiejętności wglądu, autorefleksyjności oraz otwartego komunikowania swoich stanów emocjonalnych, myśli, potrzeb i granic. Wyłania się tutaj pewien paradoks kultury terapeutycznej, która z jednej strony emocje stawia w centrum życia człowieka, ale z drugiej emocje te powinny być poddane racjonalnej kontroli. Stąd Paulina może mieć w swojej narracji z jednej strony negatywny stosunek do wybuchów emocji z okresu przed terapią, a z drugiej – pozytywnie mówić o dużym znaczeniu, jaką ma dla niej świadomość swojego ciała oraz swoich emocji. Refleksyjność kolonizuje tutaj sferę uczuć, przez co daje narzędzia do rozpoznawania ich, nazywania oraz wyrażania, co w efekcie pozwala nad nimi panować.

We fragmencie opisującym oczekiwania Pauliny w stosunku do jej pierwszej terapeutki wyłania się jej założenie, że specjalista/ekspert jest przedstawicielem instytucji społecznej ustalającej granicę między normą a patologią. Ekspert – w wyobrażeniu Pauliny – ma narzędzia do rozpoznania i określenia jej miejsca na skali między normalnością a nienormalnością. Choć z doświadczenia wiem, że terapeuci często unikają odpowiedzi na tak postawione pytania, to intuicja narratorki wydaje się słuszna, gdyż już sam proces diagnozowania odnosi się do społecznie ustalonej granicy między normą i patologią. Diagnoza, choć ma w sobie potencjał stygmatyzujący (antypsychiatria), w warunkach późnej nowoczesności może również odgrywać rolę wyjaśniającą i w efekcie uspokajającą, co uwidacznia się na przykładzie Pauliny.

Przyglądając się relacji między tożsamością a refleksyjnością, w narracji Pauliny wyłania się proces nazwany przeze mnie wielką refleksyjną rewolucją. Paulina na zasadzie biograficznego uczenia się przemierzyła drogę od braku refleksji nad tym, kim jest, przez opisywanie siebie poprzez doświadczenia biograficzne po sytuację, w której opisuje siebie jako „ja jestem sobą”. Wyłania się tutaj charakterystyczna dla późnej nowoczesności oraz dla dyskursu terapeutycznego zasada autentyczności, w której oparte na mechanizmie uwewnętrznionej refleksyjności ciągle odkrywanie tego, kim się jest, staje się głównym zadaniem tożsamościowej pracy.

Podsumowując, w stosowanych przez Paulinę mechanizmach biograficznego i refleksyjnego budowania tożsamości możemy rozpoznać takie elementy, jak:

- biograficzne doświadczenia z dzieciństwa – traktowane są jako „bagaż”, który trzeba przepracować, o którym trzeba pamiętać, bo może się stać podłożem powrotu destrukcyjnych schematów funkcjonowania;
- ograniczone zaufanie do samej siebie – wymóg ciągłego wglądu we własne reakcje emocjonalne oraz zachowania;

- wgląd we własne stany emocjonalne, który traktowany jest jako podstawa wewnętrznej samokontroli;
- zaufanie do systemów eksperckich (terapeutycznych) i odwoływanie się do nich w sytuacji kryzysu;
- korzystanie z pomocy psychologicznej staje się normą w codziennym funkcjonowaniu;
- kryzys wpisany jest w codzienne funkcjonowanie i rozwój;
- tożsamość wynika z ciągłego odkrywania tego, kim się jest – autentyczność;
- spójność tożsamości chroniona jest przez ciągłą autorefleksyjność odnoszącą się do różnych sfer funkcjonowania.

## Podsumowanie

Narracja Pauliny pokazuje, że refleksyjność (w sensie autorefleksyjności) może być blokowana przez charakter i rodzaj biograficznych doświadczeń umocowanych w barierach strukturalnych. „Przegraną refleksyjności” pozbawieni pierwotnego zaufania mogą mieć dużo większe trudności w realizacji biograficznie i refleksyjnie konstruowanej indywidualnej tożsamości. Biograficzne uczenie się w dorosłości może zatem stać się swego rodzaju szansą na powtórny socjalizację, w której podstawową rolę odgrywa refleksyjność. Na przykładzie narracji Pauliny próbowałem pokazać, jak ważną rolę dla budowania i rekonstruowania tożsamości odegrała jej rosnąca refleksyjność („wielka rewolucja”). Refleksyjność nie jest jednak uniwersalną umiejętnością, lecz dyskursywnie osadzoną cechą charakteryzującą szczególnie późną nowoczesność. Gdy, tak jak mamy to w przypadku Pauliny, opiera się ona na wiedzy z zakresu systemów eksperckich z dziedziny psychoterapii, to w strukturze i treści biografii oraz biograficznie budowanej tożsamości możemy znaleźć ślady dyskursu terapeutycznego z charakterystycznym dla niego systemem norm i wartości.

Paulina zmotywowana poważnym osobistym kryzysem rozpoczęła psychoterapię, gdzie na zasadzie biograficznego uczenia się przepracowała swoje doświadczenia, a tym samym biograficznie i refleksyjnie zrekonstruowała swoją tożsamość. Opisany proces, choć ma wymiar jednostkowy, to zgodnie z założeniami interpretatywnych badań biograficznych może reprezentować szersze społeczne zmiany. W kontekście andragogiki w procesie tym rozpoznać możemy elementy zmian opisanych między innymi przez Hannę Solarczyk-Szwec (2010, s. 52-53), która do opisu procesu uczenia się dorosłych proponuje wykorzystać następujące kategorie pojęciowe: kryzys (jako motyw uczenia się dorosłych), doświadczenie (jako treść uczenia się dorosłych), refleksyjność (jako konieczna w uczeniu się dorosłych kompetencja). Skoro refleksyjność jest konieczną

w uczeniu się dorosłych kompetencją, to: czy „przegraną refleksyjności” są przegrani edukacji dorosłych? Na przykładzie Pauliny widzimy, że tej kompetencji możemy uczyć się na zasadzie biograficznego uczenia się, lecz ważne jest, żeby – w duchu teorii krytycznej – zdać sobie sprawę z tego, że uczenie to nie odbywa się w dyskursywnej próżni, a nabyta refleksyjność zawsze ma swoje normatywne osadzenie.

## Bibliografia

- Alheit P. (2009), *Biographical learning – within the new lifelong learning discourse*, w: *Contemporary theories of learning*, K. Illeris (red.), Routledge, London and New York, s. 116-128.
- Alheit P. (2011), *Podejście biograficzne do całościowego uczenia się*, „Teraźniejszość. Człowiek. Edukacja”, nr 3(3), s. 7-21.
- Alheit P. (2015), *Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie*, „Teraźniejszość. Człowiek. Edukacja”, nr 18(4), s. 23-36.
- Aubry T. i Travis T. (2015), *Rethinking therapeutic culture*, The University of Chicago Press, Chicago, London.
- Beck U., Giddens A., Lash S. (2009), *Modernizacja refleksyjna*, tłum. J. Konieczny, PWN, Warszawa.
- Czyżewski M. (2013), *Socjologia interpretatywna i metoda biograficzna: przemiana funkcji, antyesencjalistyczne wątpliwości oraz sprawa krytyki*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, nr 4, s. 14-27.
- Delory-Momberger C. (2020), *Biografia – nowa konfiguracja stosunku jednostki do otoczenia społecznego*, w: *W stulecie metody biograficznej. Refleksje i przykłady badań z perspektywy polsko-frankofońskiej*, E. Dubas i A. Słowik (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 43-54.
- Giddens A. (2006), *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, tłum. A. Szulżycka, PWN, Warszawa.
- Giddens A. (2008), *Konsekwencje nowoczesności*, tłum. E. Klekot, WUJ, Kraków.
- Giddens A. (2012), *Nowoczesność i tożsamość*, tłum. A. Szulżycka, PWN, Warszawa.
- Giza A. (1990), *Biografia jako fakt empiryczny i jako kategoria teoretyczna*, w: *Metoda biograficzna w socjologii*, J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), PWN, Warszawa-Poznań, s. 39-54.
- Illouz E. (2010), *Uczucia w dobie kapitalizmu*, tłum. Z. Simbierowicz, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Jurgiel A. (2011), *Praktyki badawcze obecne w badaniach biograficznych nad procesami społeczno-kulturowego uczenia się dorosłych. Ujęcie krytyczne*, „Edukacja Dorosłych”, nr 2, s. 93-98.
- Koczanowicz L. (2005), *Wstęp*, w: *Narracje – (AUTO)biografia – etyka*, L. Koczanowicz, R. Nahirny, R. Włodarczyk (red.), Wydawnictwo Naukowe DSW, Wrocław, s. 5-8.
- Madsen O.J. (2014), *Therapeutic Culture*, w: *Encyclopedia of Critical Psychology*, T. Thomas (red.), Springer, New York, s. 1965-1969.
- Malewski M. (2017), *Badania jakościowe w metodologicznej pułapce scjentyzmu*, „Teraźniejszość. Człowiek. Edukacja”, nr 2(78), s. 129-136.
- Pryszmont-Ciesielska M. (2016), *Metodologiczny Hyde Park i kryzys badacza. Kulisy badań inspirowanych sztuką i performansem*, „Teraźniejszość. Człowiek. Edukacja”, nr 3(75), s. 155-165.
- Seroka P. (2020), *Koncepcja „dobrego rodzicielstwa” jako przejaw biograficznego uczenia się dorosłego dziecka alkoholika. W stronę interpretacji andragogicznej*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 27, s. 33-56.

- Solarczyk-Szwec H. (2010), *Dorośli uczą się inaczej?: w poszukiwaniu kategorii pojęciowych opisujących proces uczenia się dorosłych*, „Teraźniejszość. Człowiek. Edukacja”, nr 1(1), s. 51-60.
- Urbaniak-Zajac D. (2005), *Pedagogiczna perspektywa w badaniach narracyjno-biograficznych*, w: *Narracje – (AUTO)biografia – etyka*, L. Koczanowicz, R. Nahirny, R. Włodarczyk (red.), Wydawnictwo Naukowe DSW, Wrocław, s. 115-127.
- Urbaniak-Zajac D. (2017), *Narracja a biograficzna perspektywa badawcza*, „Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne”, nr 1(4), s. 47-62.
- Wright K. (2008), *Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions*, „Journal of Sociology”, nr 44(4), s. 321-336.