

ELŻBIETA DRYLL, ANNA CIERPKA



NARRACJA AUTOBIOGRAFICZNA W BIEGU ŻYCIA

ABSTRACT. Elżbieta Dryll, Anna Cierpka, *Narracja autobiograficzna w biegu życia* [Autobiographical narrative in the course of life] edited by Monika Obrębska, Emilia Soroko, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LVI: *Narracje w psychologii – przedmiot, proces, metoda* [Narratives in psychology – subject, process, methods], Poznań 2023, pp. 23–43, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2023.56.2>.

The aim of the article is to present the concept and research on the development of autobiographical narrative in the course of a person's life. Reference was made to basic concepts important for the analysis of the topic: the definition of narrative, constructionist assumptions, understanding the process of creating self-narrative and the definition of autobiographical narrative. The considerations also include the issue of autobiographical memory and the discussion on understanding autobiographical narrative as monolithic vs. polyphonic. The following subchapters discuss the predispositions and development of early narrative competences, the beginnings of constructing an autobiographical narrative, the mechanisms of shaping and changing the autobiographical narrative in adulthood, including the characteristic features of self-narratives in late adulthood. The review of research presented in the article documents the mechanisms of shaping the autobiographical narrative, the directions of its changes in the life course and selected relationships important for understanding the process of these changes (e.g. the issue of increasing the ability to reflect biographically with age, fulfilling the need for generativity, the effect of intentionally minimizing unpleasant feelings in senior age, the concept of gerotranscendence, etc.). The article ends with reflections on the importance of constructing an autobiographical narrative in the modern world, the availability of autobiographical reflection and its meaning-creating value.

Keywords: narrative, autobiographical narrative, constructionism, sense of meaning in life

Elżbieta Dryll, Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Wydział Nauk Społecznych, Katedra Psychologii, ul. Waszyngtona 4/8, 42-200 Częstochowa, e-mail: dryll@psych.uw.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0003-4737-4758>.

Anna Cierpka, Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii, Katedra Psychologii Rozwojowej, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa, e-mail: anna.cierpka@psych.uw.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0003-2846-3413>.

Podstawowe pojęcia

Rozpoczynając rozważania na temat narracji autobiograficznej w biegu życia, nie sposób nie odnieść się w pierwszej kolejności do podstawowych pojęć, jakie są używane w psychologii narracyjnej. Wokół samego pojęcia „narracja” narosło wiele definicji, a w rozmaitych tekstach można odnaleźć jej węższe lub szersze znaczenia (por. Cierpka, 2013; Dryll, 2004; Dryll i Cierpka, 2004; Dryll i Cierpka, 2011; Dryll i in., 2021; Janusz i in., 2008; Straś-Romanowska, 2000; Straś-Romanowska i in., 2010a, 2010b; Trzebiński, 2002).

Rozważania o znaczeniu narracji prowadzimy w ramach założeń konstrukcjonistycznych (Berger, 1985; Berger i Luckmann, 1983; Mead, 1975; Schütz, 1979). Przyjmujemy, że człowiek nadaje znaczenia otaczającej go rzeczywistości poprzez aktywne uczestniczenie w społecznym, kulturowym i historycznym kontekście, a proces negocjowania owych znaczeń odbywa się w trakcie społecznych interakcji – w codziennym dialogu i przeżywanym wspólnie doświadczeniach. Język, jako obiektywny system znaków spełniający wielorakie funkcje (opisowe, oceniające, wyjaśniające itp.), pozwala łączyć różne rzeczywistości, integrować je, a nawet wykroczyć poza rzeczywistość życia codziennego. Nie mamy zatem innego sposobu opisanego przeżytego czasu, jak tylko w formie narracji (Ricoeur, 1975, 1989). Jak pisze Dan McAdams (1993: 37):

Narracje tworzone i opowiadane przez człowieka nieuchronnie wpływają i kształtują opowieści innych ludzi – naszych bliskich, ale również, w szerszym kontekście, całego społeczeństwa. W ten sposób tworzy się niepowtarzalna, misterna sieć powiązań, opowieści, splotów akcji – sieć świata narracji. Poprzez nasze osobiste historie bierzemy udział w tworzeniu świata, który nas otacza i który jednocześnie zwrótnie nas kształtuje.

Możemy więc powiedzieć, że narracja o sobie – autonarracja – powstaje w toku osobowego procesu konstruowania znaczeń lub jest produktem tego procesu. Jednostka wybiera z własnego doświadczenia subiektywnie istotne znaczenia i porządkuje je według własnego klucza. Opowieść o sobie nie musi zatem być wiernym opisem tego, co faktycznie zdarzyło się w przeszłości – istotę stanowi znaczenie, jakie faktom nadaje autor opowieści, oraz sposób, w jaki przedstawia owe wydarzenia. Według McAdamsa (1990) nie można mówić o żadnej obiektywnej przeszłości stanowiącej podstawę

doświadczenia, do której musimy dostosować naszą opowieść. Autonarracja jest zatem:

procesem integrowania heterogenicznej wiedzy o sobie w sposób narracyjny w celu konstytuowania tożsamości. Proces ten polega na nieustannym nadawaniu znaczenia swojemu życiu (interpretowaniu): po pierwsze na łączeniu (selekcjonowaniu, reinterpretowaniu) różnorodnych informacji, jakie na swój temat zgromadziła w pamięci (autobiograficznej) jednostka; po drugie porządkowaniu aktualnego doświadczenia, także przedwerbalnego; po trzecie na wspomaganiu aktualizowania projektu siebie. Integracja ta zachodzi w różnych aspektach czasowych. Efektem jest ciągle tworzona tożsamość, którą nazwać można narracyjną, ponieważ integrowanie wiedzy o sobie odbywa się zgodnie z zasadami opowieści (Soroko, 2007, s. 73).

Autonarracja może dotyczyć fragmentu doświadczenia osoby, ustosunkowania wobec własnych cech, wartościowań etc. Autonarracja dotycząca historii życia osoby zwana jest narracją autobiograficzną.

Narracja autobiograficzna określana jest jako szczególna, specyficzna dla danej osoby struktura semantyczna określająca tożsamość jednostki, o niebagatelnym znaczeniu dla jej funkcjonowania psychologicznego. Powstaje w okresie dorastania, ale jest rewidowana przez całe życie, poprzez integrowanie nowych doświadczeń w procesie własnego rozumienia siebie (Cohler, 1993; Habermas i Bluck, 2000; McAdams, 1993). Efektem jest tożsamość narracyjna – opowieść integrująca przeszłość, terażniejszość oraz antycypowaną przyszłość w spójną całość znaczeniową. Tak rozumiana tożsamość może nie być wszakże, zdaniem niektórych badaczy, zjawiskiem powszechnym. McAdams (1996) podkreśla znaczenie istnienia tożsamości jako integrującej doświadczenia w biegu życia dla wymogów egzystowania człowieka w postmodernistycznym świecie. Wskazuje jednak, że mogą istnieć osoby (np. z nizin społecznych lub spoza nawiasu życia społecznego), które nie wykształciły tożsamości w jej narracyjnym kształcie. Być może zatem tożsamość narracyjna powinna być traktowana jako swego rodzaju zjawisko „elitarnie”, zarezerwowane dla osób mających umiejętność intencjonalnego kształtowania własnego życia i nadawania mu sensu.

W rozważaniach na temat narracji autobiograficznej nie może także zabraknąć pojęcia pamięci autobiograficznej – odpowiedzialnej za przechowywanie i wykorzystywanie materiału dotyczącego indywidualnej historii życia danej jednostki (Conway, 1995; Maruszewski, 2005; Niedźwieńska, 2000; Tulving, 1985) oraz pojęcia autobiograficznego rozumowania (*autobiographical reasoning*) (Habermas i Bluck, 2000). To ostatnie opiera się na pamięci autobiograficznej, ale wykracza poza jej ramy przez wzmocnienie

rozumienia doświadczenia w procesie aktywnego tworzenia spójności pomiędzy zdarzeniami i własnym Ja. Innymi słowy, autobiograficzne rozumowanie to umiejętność dokonywania autorefleksji, myślenia o własnej przeszłości i tworzenia spójnych połączeń pomiędzy przeszłością a *Self* – tworzenia własnej historii życia w celu rozumienia i zrozumienia, kim się jest. To mechanizm, dzięki któremu historia życia się rozwija.

Warto również wspomnieć o funkcji pamięci znaczących dla jednostki żywych wspomnień określonych zdarzeń – te pojedyncze wydarzenia pomagają przewidywać kolejne w przyszłości, wpływają na nasze późniejsze zachowania, a nawet stanowią bazę doświadczeniową (Tulving, 1983). Większość badań dotyczących pamięci autobiograficznej pomija ich znaczenie. David Pillemer (1998) wyróżnia sześć funkcjonalnych kategorii zapamiętywania osobistych wydarzeń przez jednostkę: *memorable events* – pamiętne wydarzenia, *symbolic messages* – symboliczne wiadomości, *originating events* – zapoczątkowujące wydarzenia, *anchoring events* – kotwiczące wydarzenia, *turning points* – punkty zwrotne, *analogous events* – analogiczne wydarzenia. Wymienione kategorie nie wykluczają się wzajemnie: wydarzenia pamiętne i symboliczne mogą sumować inne typy zdarzeń, pozostałe kategorie mogą się zązębiać. Znowu mamy tu do czynienia z subiektywnym znaczeniem – to raczej pamięć wydarzenia niż wydarzenie samo w sobie jest trwałym czynnikiem przyczynowym podejmowania działań przez jednostkę.

Na zakończenie przeglądu wybranych podstawowych pojęć dotyczących rozumienia narracji autobiograficznej warto zadać pytanie, jak ją postrzegać: jako autonarrację monolityczną czy polifoniczną? Wspomniany już McAdams (1990) podkreśla, że główną funkcją autonarracji jest nadawanie życiu spójności, ukierunkowania i sensu, dzięki interpretacji doświadczeń i kosztem włączania w historię życia mitu osobistego. Zdaniem badacza jest to monolityczna konstrukcja, pozwalająca na integrację doświadczeń, rozmaitych elementów pochodzących z różnych okresów rozwojowych, w spójną całość znaczeniową. Z kolei Hubert Hermans (1996) wskazuje, że świat znaczeń osobistych człowieka można analizować w podejściu statycznym – jako uporządkowany system wartościowań, a także w podejściu dynamicznym – jako wielość głosów polifonicznego Ja. Z tego punktu widzenia polifonia Ja oznacza zdolność osoby do tworzenia wielu wzajemnie niespójnych, a często nawet niezwykle różniących się między sobą autonarracji, opartych na tych samych faktach i doświadczeniach, ale interpretowanych odmiennie ze względu na kontekst (ujawniany z danej pozycji).

Predyspozycje i rozwój wczesnych kompetencji narracyjnych

Kompetencja autobiograficzna człowieka kształtuje się przez całe życie. We wczesnym dzieciństwie pojawiają się jej konieczne zaczątki w postaci kompetencji komunikacyjnej i językowej. Ta pierwsza rozwija się już we wczesnym niemowlęctwie (około trzeciego miesiąca życia). Polega na zdolności do wytwarzania z dorosłym tzw. pola wspólnych znaczeń (Bruner, 1975). Tworzy się stopniowo, poprzez nadawanie znaczenia poszczególnym elementom zachowania dziecka przez jego opiekunów. W procesie tym opiekun kieruje się własną potoczną „teorią życia niemowlęcia”, która ma społeczną genezę, ale nie jest również pozbawiona rysów indywidualnych. Dziecko uczy się, że pewne jego zachowania coś dla dorosłego znaczą, i z czasem zaczyna ich używać w celach komunikacyjnych. Tak tworzy się pierwotna, najprostsza rzeczywistość symboliczna, która będzie się rozrastać w miarę nabywania nowych znaków i jakości, które muszą być oznaczane.

Kolejny milowy krok to dokonująca się około szóstego miesiąca życia zmiana perspektywy oraz odkrycie intencjonalności (Tomasello, 2002; Bokus i Hernik, 2015). Dziecko może się zdystansować do samego procesu komunikacji oraz partnera na tyle, by skupić uwagę na wspólnym (z partnerem) obiekcie zewnętrznym – przedmiocie komunikacji. Umożliwia to rozdzielenie podmiotu (Ja) i przedmiotu (to, co chcę zakomunikować). Takie rozdzielenie jest niezbędne dla refleksji nad samym sobą (wtedy bowiem Ja jest zarówno przedmiotem, jak i podmiotem). Efekt ten zostaje wzmocniony nieco później, około drugiego roku życia, gdy dziecko uświadamia sobie własną osobę („ten w lustrze to ja” – Zalewska, 1998). Gwałtowny rozwój mowy, jaki dokonuje się przed ukończeniem trzeciego roku życia, dopełnia kompetencję komunikacyjną. Dziecko nie tylko komunikuje się z otoczeniem w ramach aktualnej sytuacji. Mowa staje się również regulatorem działania. Początkowo służą temu instrukcje dorosłego, później tzw. mowa egocentryczna, aż w końcu mowa uwewnętrzniona (Wygotski, 1978).

Aby opowiedzieć sobie o sobie, trzeba jednak nie tylko umieć rozdzielić podmiot (Ja opowiadające) od przedmiotu (treść wypowiedzi), ale jeszcze móc tym przedmiotem uczynić własną osobę i zdarzenia, które jej dotyczyły czy dotyczą. Tym samym trzeba nie tylko oderwać się od sytuacji bodźcowej, ale i sięgnąć do zdarzenia zapisanego w pamięci w formie niejęzykowej. Jest to umiejętność wcale niełatwa i trzeba się jej uczyć przez jakiś czas.

Proces uczenia dzieci opowiadania o zdarzeniach minionych opisuje Robyn Fivush ze współpracownikami (Fivush, Haden i Reese, 1995, 2006; Fivush, 2007; Fivush i in., 2008).

W publikacji z roku 1995 Robyn Fivush, Catherine A. Haden i Elaine Reese swoje badanie określają jako studium uczenia małych dzieci (dwu-, trzyletnich) opowiadania. W opracowaniu z roku 2006 dokonują jego reinterpretacji, wskazując, że dotyczy najbardziej podstawowej i pierwotnej w rozwoju kompetencji narracyjnej. Jak więc się ona rozwija? Najważniejsze jest to, że narracja autobiograficzna pojawia się i doskonali w kontekście komunikacji społecznej. Dorosły partner komunikacji (najczęściej któryś z rodziców) zwraca uwagę dziecka na zdarzenie, którego razem doświadczyli, i proponuje, aby podzieliło się nim z osobą trzecią („Opowiedz babci, co widzieliśmy na spacerze”). Stopniowo pojedyncze słowa lub proste zdania dziecka są rozbudowywane. Dorosły, oprócz bardzo konkretnych pytań i podpowiadania szczegółów, często sam formułuje odpowiedzi, poprawia, podaje wzory zdaniowe, za pomocą których można opisać miniony czas („I co robił ten koń? Czy on jadł trawę? On jadł trawę, prawda? Ten koń jadł trawę”). Autorki nazywają to formatowaniem opowiadania.

W trakcie zdarzenia komunikacyjnego z udziałem dorosłego, dziecka i słuchacza dziecko nie tylko uczy się, jak budować zdania opisujące przeszłość, ale też dowiadyuje się, na co warto zwracać uwagę, co jest godne opowiedzenia. Przede wszystkim jednak uczy się, jak coś, co jest pamiętane niewerbalnie (obrazy, dźwięki, odczucia), przełożyć na słowa i jak elementom zdarzenia nadać w narracji linearną strukturę. Biegłość w tym zakresie demonstrują dopiero dzieci w wieku pięciu lat (Grant i Suddendorf, 2010). Jeszcze czterolatki miewają trudności z następstwem czasowym, co wiąże się z rozumieniem związków przyczynowych i zależności celowych (nie mówiąc o świadomym wskazywaniu intencjonalności, ocenach czy osobistym ustosunkowaniu się do treści).

Znaczenie i udział kompetencji narracyjnych oraz, ogólnie, lingwistycznych rodziców są w tym procesie niebagatelne. Fivush (2007) oraz współpracujące Fivush, Haden i Reese (2006) stwierdziły, że dzieci matek charakteryzujących się wysoką „elaboratywnością” opowiadają historie bardziej koherentne i bogate w opisy doświadczanych emocji. „Elaboratywność” polega na wypowiedziach dłuższych i bardziej wyrafinowanych pod względem konstrukcji gramatycznej, a także zwracaniu uwagi na różne aspekty prezentowanej sytuacji, zdarzenia czy też opisywanego przedmiotu. Nic dziwnego, że podobny styl przejmują partnerzy komunikujący się z tak wypowiadającą się osobą – jej dzieci.

O sposobie mówienia do dzieci przesądza też płeć – zarówno mówiącego rodzica, jak i słuchającego dziecka (Muchnik i Stavans, 2019). Ojcowie do synów mówią językiem bardziej formalnym i „naukowym”. Matki do synów mówią potocznie, używają dużo czasowników w czasie teraźniejszym i w pierwszej osobie liczby pojedynczej (mówią o sobie). Matki do córek także mówią potocznie i osobiście, ale ponadto bardzo emocjonalnie. Uczucia wyrażają pozawerbalnie i opisują je odpowiednimi słowami. Z innych badań (Reese i Fivush, 1993) wynika też, że oboje rodzice znacznie częściej stosują styl „wypracowujący” w stosunku do dziewczynek niż chłopców. Konsekwencją tego jest bogatsza pamięć autobiograficzna dziewczynek, umiejętność tworzenia dłuższych oraz lepiej ustrukturalizowanych historii z własnej przeszłości. Zrozumiałe jest zatem, że język dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym zaczyna się różnić, podobnie jak ważność poszczególnych tematów i poszczególnych aspektów prezentowanych w opowiadaniu treści. Ta asymetria w pamięci autobiograficznej utrzymuje się w okresie dorosłości: kobiety mają bogatsze wspomnienia z przeszłości niż mężczyźni i potrafią głębiej sięgać w przeszłość (Cowan i Davidson, 1984; Fivush i Buckner, 2003).

Po opanowaniu tej podstawy, jaką jest umiejętność werbalnego, linearnego przedstawiania przebiegu zdarzeń (w pejzażu obiektywnym), dziecko w wieku przedszkolnym wkracza w pejzaż subiektywny. Wynika to przede wszystkim z uświadomienia sobie, że różni ludzie patrzą na przedmioty z różnych punktów widzenia – z dojrzewającej w czwartym i piątym roku życia teorii umysłu (ToM). Jak wskazują niektóre badania (przegląd w: Białecka-Pikul, 2011), do wcześniejszego i pogłębionego jej rozwoju przyczynia się kontakt z literaturą. Zarówno klasyczne baśnie, jak i współczesna literatura dla dzieci, czy nawet codzienne narracje, zawierają nie tylko obiektywizujące przedstawienie faktów, ale też emocje i charakterystyki bohaterów, interpretacje ich postępowania i motywów, oceny dokonywane zarówno poprzez ukazywanie konsekwencji działań, jak i w bezpośrednich komentarzach. Ponieważ dzieci w tym wieku na ogół jeszcze nie czytają samodzielnie, niezbędny kontakt z dorosłym prowokuje wymianę myśli, co prowadzi do uzgodnienia interpretacji, przyczyniając się tym bardziej do rozbudowywania subiektywnego pejzażu narracji. Dorośli towarzyszący dziecku w kontakcie z literaturą przyczyniają się do pogłębiania jej przeżywania i przetwarzania, kierując się wzorami kultury i osobistym doświadczeniem (Oppenheim i in., 1996).

W młodszym wieku szkolnym następuje dalsze doskonalenie umiejętności opowiadania o minionych zdarzeniach z własnego życia. Co ciekawe,

najbardziej spójne narracje dzieci dotyczą tematów związanych ze złym zachowaniem (krytykowanym przez dorosłych). Spójność takich wypowiedzi ma związek z poziomem opanowania szkolnych kompetencji lingwistycznych (Sparks i in., 2013). Obok nauki czytania, które umożliwia osobisty kontakt z tekstem literackim, dziecko w tym wieku osiąga również sprawność w rozumieniu i posługiwaniu się najbardziej wyrafinowanymi, figuratywnymi aspektami języka, jakim są idiomy, metafory czy ironia (Banasik, 2012; Dryll, 2006). Według Allyssy McCabe i Carole Peterson (1991) w wieku około dwunastu lat ma w pełni opanowaną umiejętność konstruowania narracji typu literackiego: zdarzenia zewnętrzne (realne i fikcyjne) uporządkowane według osi czasu, zawierające oprócz pejzażu obiektywnego także elementy pejzażu subiektywnego, z określonym bohaterem, akcją, okolicznościami akcji, rozwiązaniem kluczowego problemu, stanem początkowym i zakończeniem. Od tego momentu staje się możliwe tworzenie narracji autobiograficznej.

Początki narracji autobiograficznej

Narracja autobiograficzna opiera się na rozumieniu własnej biografii (choć, oczywiście, nie jest z nią tożsama). Z kolei świadomość własnej biografii, rozumianej jako ciąg zdarzeń uporządkowanych według czasu życia, kształtuje się w okresie adolescencji. Według badań Tilmanna Habermasa i współpracowników (Habermas i in., 2009; zob. też Bluck i Habermas, 2000; Habermas i Bluck, 2000; Habermas, 2007; Habermas i in., 2010) ośmioletnie dziecko zupełnie jeszcze nie umie ułożyć swoich pojedynczych wspomnień według osi czasu. Dwunastoletnie podaje kolejność wydarzeń najbardziej wyrazistych, zwłaszcza tych związanych z kolejnymi etapami edukacji czy zmianami miejsca zamieszkania. Dopiero szesnastolatek potrafi opowiedzieć historię swojego życia, chociaż zazwyczaj ogranicza się do faktów (pejzaż obiektywny). O narracji autobiograficznej można mówić w odniesieniu do tekstu osoby dwudziestoletniej. Nie ogranicza się on do faktów, ale podaje też znaczenia, jakie opisywane fakty mogły mieć dla sposobu życia autora. Równoległe z krystalizacją opowieści autobiograficznej (jej pierwszej wersji) rozwija się osobista refleksyjność – zdolność do namysłu nad własnym życiem i jego kolejami (Staudinger, 2001). Można powiedzieć, że dopiero taką, opartą na osobistej refleksyjności, opowieść autobiograficzną można rozważać jako pierwszą próbę określenia własnej tożsamości narracyjnej, która według Marii Straś-Romanowskiej (2008)

ma odpowiedzieć na cztery pytania: kim jestem, jaki jestem, jak moje życie przebiega, jaki sens ma moje życie.

Dojrzewanie kompetencji autobiograficznej w okresie adolescencji, podobnie jak wcześniej rozwój ogólnej kompetencji narracyjnej, odbywa się w środowisku komunikacyjnym. Niebagatelną rolę odgrywają w tym zarówno rodzice nastolatka, jak i jego środowisko rówieśnicze. Rodzice, a szczególnie matki, stwarzają „rusztowanie” (*scaffolding*), na którym rozpościera się opowieść dziecka (Habermas i in., 2010). Badanie tych autorów obejmowało diady ośmio-, dwunasto-, szesnasto- i dwudziestolatków. Młodszym dzieciom matki pomagały ułożyć wydarzenia chronologicznie. U starszych zwracały uwagę na to, jak różne fakty z życia mogły kształtować ich osobowość. Im starszy narrator, tym mniej potrzebował pomocy. W tym miejscu na uwagę zasługuje fakt, że pierwotnie źródłem etykiet tożsamościowych – tych cech osobowości, które matka podpowiada, jest właśnie ona. W ten sposób kształtuje się wiedza młodego człowieka o sobie, odzwierciedlająca rodzicielskie oczekiwania wobec niego. Co godne podkreślenia, narracje rodzinne o dziecku i matczyna wizja jego osoby nie przesądzają ostatecznie o treści autonarracji. W okresie wyłaniającej się dorosłości (czyli u osób starszych niż 20 lat, ale dopiero wtedy, nie wcześniej) możliwe staje się dystansowanie wobec pierwotnych wersji opowieści tożsamościowej i porównywanie własnej i rodzicielskiej wizji swojej osoby (McLean, 2016).

Opowieści autobiograficzne adolescentów kształtują się także w komunikacji z rówieśnikami (Pasupathi i Hoyt, 2009). Autorzy przywołanej publikacji referują trzy badania eksperymentalne poświęcone roli, jaką spełnia rówieśnik jako słuchacz opowieści osobistej. Brały w nich udział pary zaprzyjaźnionych osób tej samej płci. Jedna z osób w parze miała opowiedzieć jakieś zdarzenie z życia (w pierwszym badaniu tylko pozytywne, w drugim i pozytywne, i negatywne, a w trzecim na temat zadany przez badaczy). Druga osoba z pary miała albo słuchać responsywnie, albo ignorować treść (miała za zadanie zliczać pewne słowa pojawiające się w wypowiedzi bez zwracania uwagi na treść). W każdym z referowanych badań zawsze warunki dogodne dla wypowiedzi osobistej (słuchacz responsywny) prowokowały do ujawniania większej liczby faktów oraz większej liczby interpretacji, ocen, emocji, ustosunkowań. Zaznaczyły się też różnice związane z płcią par oraz związane z wiekiem. Im starsi rozmówcy (przedział wiekowy obejmował adolescentów i młodych dorosłych), tym bogatsze wypowiedzi i głębsze refleksje.

Przegląd literatury (por. Habermas i Bluck, 2000) wskazuje, że narzędzia poznawcze niezbędne do zbudowania koherencji w historii osobistej

oraz oczekiwania społeczno-motywacyjne, by stworzyć osobistą historię, rozwijają się właśnie w okresie dorastania. W historii osobistej łączą się pamięć autobiograficzna i samorozumienie, tworząc spójny obraz przeszłości danej osoby. Wyróżnia się przy tym cztery rodzaje owej koherencji: czasową, biograficzną, przyczynową i tematyczną. Koherencja przyczynowa, czyli wyjaśniająca, ma zasadnicze znaczenie w narracjach na temat historii życia, ponieważ bez niej narrator nie może przedstawić siebie jako osoby, której życie ma sens. Koherencja przyczynowa wykorzystywana jest nie tylko do wiązania ze sobą epizodów życiowych oraz poszczególnych faz życia, lecz także do wyjaśniania zmian w systemie wartości narratora lub w jego osobowości, jakie następują w nim w miarę upływu czasu w wyniku zdarzeń.

Rozwój opowieści autobiograficznej w okresie adolescencji w kontekście komunikacji zarówno z rodzicami, jak i z rówieśnikami wskazuje na ogromną rolę wzorów kultury wpływających na ostateczny kształt biografii i tożsamości narracyjnej. Już samo używanie języka sprawi, że aby być zrozumianym, trzeba zmieścić się w ramach konwencji – wtłoczyć w nią doznania niewyrażone słowami. „Ubranie w słowa” jakiegoś zdarzenia dystansuje od niego, pozwala spojrzeć na siebie oczami czytelnika czy też słuchacza historii. Jest zatem koniecznym wprowadzeniem do samoregulowania własnego postępowania, dokonywania wyborów w świetle wartości, korygowania tego, co niedobre, i dumy z tego, co godziwe. Stanowi ten „najbardziej ludzki” czynnik egzystencji w świecie społecznym.

Narracja autobiograficzna w dorosłości

W literaturze można znaleźć wiele dowodów empirycznych wskazujących, że narracja autobiograficzna zmienia się w trakcie dorosłego życia. Jak twierdził np. Pillemer (1998), w zależności od aktualnych zdarzeń, doświadczanych problemów czy zadań, zmieniających się okoliczności społeczno-historycznych, a także doskonalenia umiejętności opowiadania o sobie, zmienia się wizja własnej przeszłości i siebie (zob. też Cohler, 1993; Habermas i Bluck, 2000; Kroger, 2000; McAdams, 1993). Zawartość treściową narracji autobiograficznej stanowią wspomnienia wyselekcjonowane według pewnej zasady (*life story memories*; por. Habermas i Bluck, 2000). Wyboru jednostka dokonuje na drodze refleksji autobiograficznej (McLean i Fournier, 2008; Staudinger, 2001). To, co pamiętamy, zależy od tego, co chcemy uzasadnić, wyszukując odpowiednie wspomnienia (Hutto, 2017).

Oczywiście fakty nie ulegają zmianom, ale zmienia się ich interpretacja. Ponadto człowiek przypomina sobie zdarzenia, o których wcześniej nie pamiętał lub nie myślał, zapomina lub pomija inne, minimalizuje lub zwiększa ich znaczenie. W wyniku refleksji autobiograficznej może nawet całkowicie przewartościować wcześniejszą osobistą opowieść. Może to zrobić na dwa sposoby: integrując doświadczenia przez postrzeganie zmiany i rewizję tożsamości lub przez postrzeganie stabilności i potwierdzanie poprzedniej tożsamości (McLean, 2008). Proces rewizji autonarracji biograficznej nasila się szczególnie w początkach etapu senioralnego (Oleś, 2011), ale raz rozpoczęty w okresie wyłaniającej się dorosłości, cały czas towarzyszy człowiekowi. Zwłaszcza człowiekowi świadomemu, który uważa refleksję nad własnym postępowaniem za konieczny atrybut przyzwoitego życia.

Zauważalne zmiany w ogólnych zarysach narracji autobiograficznej pojawiają się już w okresie wczesnej dorosłości, na różnych jej etapach. Dowodzą tego badania Anny Cierpki (2013), która porównywała teksty młodych dorosłych w trzech fazach: narzeczeństwa, małżeństwa pierwotnego oraz małżeństwa z małym dzieckiem. W narracjach autobiograficznych narzeczonych notuje się przewagę wątków dotyczących ich wzajemnej relacji oraz relacji rówieśniczych, niewiele jest treści poświęconych rodzicom i przeszłości. Narzeczeni niejako stoją „odwróceniu” od rodzin pochodzenia, wybierając wspomnienia skupione wokół tematu Ja i budowania relacji rówieśniczych, są także skupieni na „tu i teraz”. Wejście w role małżonków, założenie rodziny sprawia, że w narracji autobiograficznej zaczyna dominować opowieść o aktualnej relacji, ale też o rodzicach, czy ogólniej, o pojęciu rodziny (czym jest rodzina w ogóle, a co to pojęcie oznacza dla nas). Oprócz opisu zdarzeń przeszłych i teraźniejszych pojawia się również antycypowana przyszłość. System semantyczny rodziny nuklearnej musi zaktualizować znaczenia, włączając w tym momencie na nowo opis relacji z rodzicami oraz ogólną ocenę pojęcia rodziny. Zmienia się także rama konstrukcji opowieści, w której oprócz ułożonych zdarzeń przeszłych jest antycypowana przyszłość. Zwiększa się też znaczenie aktualnej relacji – młodzi małżonkowie wprowadzają do historii życia prawie dwa razy więcej (niż narzeczeni) fragmentów opisujących swój związek. Podobnie dzieje się z chwilą pojawienia się dziecka w rodzinie – ugruntowanie rodziny poprzez wchodzenie w role matki i ojca „odwraca z powrotem” małżonków w stronę rodziny pochodzenia, czyniąc ją istotnym punktem odniesienia, wysoko ocenianym. Pojawia się także wiele emocjonalnych ustosunkowań i działań – aktywnie podejmowanych wobec rodziny. W narracjach autobiograficznych zostają więc zapisane wybrane z rzeczywistości określone

fakty, wspomnienia autobiograficzne. Ich wybór, sterowany aktualnym doświadczeniem, wiodącym znaczeniowo w danym momencie biografii tematem, decyduje o wpisaniu w historię własnego życia dość szczególnych – odmiennych znaczeniowo na poszczególnych etapach funkcjonowania rodziny – obszarów postrzegania i interpretacji obrazu własnego Ja.

Narracja autobiograficzna konstruowana w danym momencie dorosłości może zatem zawierać tak naprawdę nowe znaczenia, aktualizowane i włączane do opowieści na bieżąco według subiektywnej wagi. Wydaje się to niezwykle istotne, ponieważ dzięki temu często może się zmienić cały kontekst semantyczny odbioru własnej przeszłości, swojego w niej miejsca oraz ocen czasu przeszłego. Znaczące doświadczenia życiowe mogą powodować reinterpretację zdarzeń minionych i całego tekstu narracji.

Efekt różnic w narracjach u osób w tym samym wieku, ale w odmiennej sytuacji rodzinnej (kobiety bezdzietne i matki małych dzieci), uwidocznili się również w badaniach Elżbiety Dryll (2010). Młode matki wprowadzały do swoich opowieści inne treści niż ich bezdzietne rówieśniczki. Inaczej też analizowały swoje doświadczenia, inaczej postrzegały relacje z najbliższymi. Podjęcie roli matki, jak z tego wynika, wiąże się więc nie tylko z pojawieniem się w narracji nowego tematu, ale także z przewartościowaniami w całym tekście. Włączenie wątku macierzyństwa w strukturę tekstu autobiograficznego może sprawić, że inne wątki (pokrewne, ale niezwiązane z nim bezpośrednio) zmieniają swoje pozycje i znaczenia, a nawet całe przesłanie opowieści ulegnie zmianie (Dryll, 2010).

Narracja autobiograficzna zmienia się nie tylko w okresie wczesnej dorosłości, ale na przestrzeni całego dorosłego życia (choć można było się spodziewać, że po ustabilizowaniu życia rodzinnego zmiany będą mniejsze). Pierwsze doniesienie o systematycznym zróżnicowaniu narracji autobiograficznej wraz z wiekiem (Bauer i in., 2005) było obserwacją poczynioną przy okazji badania treści opowiadania. W ramach niewielkiej próby zauważono, że starsi badani, w porównaniu z młodymi dorosłymi, w znacznie większym stopniu poddają refleksji wydarzenia życiowe i konstruują spójne wyjaśnienia cech charakteru czy poglądów doświadczeniami, jakie były ich udziałem. Dotyczy to nie tylko samego narratora, ale i innych osób.

Zagadnieniu zmian opowieści autobiograficznej w dorosłości poświęcone były przede wszystkim dwa badania Monishii Pasupathi i Emmy Mansour (2006). Autorki porównywały narracje osób w okresie wczesnej, średniej i późnej dorosłości (od 18. do 90. roku życia). W pierwszym badaniu przedmiotem szczególnego zainteresowania były punkty zwrotne i kryzysy. Poszukiwane były zwłaszcza przejawy refleksji autobiograficznej (przy założeniu,

że właśnie w opowiadaniu o punktach zwrotnych i kryzysach może się ona ujawnić). W rezultacie analiz stwierdzono, że związek pomiędzy wiekiem a intensywnością refleksji w sytuacjach kryzysów występuje, ale ma charakter krzywoliniowy. Zwiększa się do okresu średniej dorosłości (szczyt następuje pomiędzy 50. a 60. rokiem życia), natomiast potem się zmniejsza. W drugim badaniu wzięli udział nieco młodszy dorośli – tych powyżej 65. roku życia było zaledwie 13%. Nieco inne także było ich zadanie. Narracje nie miały być związane ze zdarzeniami kryzysowymi i były zbierane w formie pisemnej. W dalszym ciągu poszukiwano przejawów refleksji autobiograficznej. W tym badaniu odkryto liniową zależność ich występowania z wiekiem, nie zaobserwowano zaś efektu zmniejszania się w późniejszym okresie życia (zaobserwowano dalszy wzrost). Oba badania dokumentują zmianę. Bardziej potwierdzone wydają się związki refleksyjności z wiekiem w okresach wczesnej i średniej dorosłości. Różnicę między średnią a późną dorosłością należałoby badać dalej.

Nieco światła na tę, wydawałoby się, zagadkową zależność wieku i refleksji w narracji autobiograficznej rzucają badania Magdaleny Budziszewskiej i Elżbiety Dryll (2013; zob. też Budziszewska, 2007, 2008). Były w nich porównywane narracje odnoszące się do jednego z ważniejszych elementów narracji autobiograficznej, jakim jest opowieść o własnych rodzicach (a zatem i o własnym dzieciństwie), konstruowane przez osoby w różnym wieku: młodszych adolescentów, starszych adolescentów, młodych dorosłych, osoby w średniej dorosłości i seniorów. W tym miejscu na szczególną uwagę zasługują wyniki porównania narracji dorosłych. Młodzi dorośli opowiadają spójne historie, zwracając uwagę przede wszystkim na przebieg zdarzeń. Osoby w okresie średniej dorosłości mówią o swojej rodzinie pochodzenia i o sobie w jej kontekście zupełnie inaczej. Przeważają tu właśnie refleksje (autobiograficzne). Dotyczą one zarówno czasu minionego (okresu własnego dzieciństwa), jak i teraźniejszości (rodzice jako dziadkowie, porównanie własnego i ich rodzicielstwa). Narracja jest pełna przewartościowań, sprawozdaje zmiany w postrzeganiu osobno ojca i matki, ich sposobu życia, relacji wzajemnych i roli w rozwoju narratora. Wielokrotnie pojawiają się wspomnienia pełne żalu, ale towarzyszą im pogłębione wyjaśnienia uwzględniające perspektywy różnych osób pozostających w konflikcie bądź wcześniej oskarżanych. Narracje często mają charakter rozliczeniowy, ale widać w nich też wzrastającą zdolność decencji i tendencję do wybaczenia. Jest to tendencja, która w późniejszym okresie życia zdominuje myślenie o ludziach w ogóle i zostanie zaliczona do korelatów mądrości (Grossmann i in., 2010).

Seniorzy, w odróżnieniu od osób w okresie średniej dorosłości, opowiadając o rodzicach i własnym dzieciństwie, całkowicie rezygnują z „rozliczeń”. Ich rodzice już przeważnie nie żyją, a i ich własne życie zbliża się do końca. Autonarracje skoncentrowane wokół dzieciństwa i rodziny pochodzenia to najczęściej nostalgiczne wspomnienia minionego, szczęśliwego czasu (niezależnie od okoliczności życia – wojny czy biedy). Opowieść ulega estetyzacji, a jej bohaterowie są idealizowani. Wydaje się, że jest to rodzaj wtórnej idealizacji, opartej na wybaczeniu i rozumieniu. Być może, gdyby mieli mówić o osobach aktualnie uwikłanych w ich życie, także, tak jak młodszy, snuliby refleksje na temat ich postępowania. Seniorzy mają duży dystans do własnej biografii (zwłaszcza wczesnych jej etapów) i są pogodzeni z tym, że czasami w życiu bywa dobrze, a czasami gorzej.

To by tłumaczyło wyniki wcześniej przywoływanych badań (Pasupathi i Mansour, 2006). Zdolność do refleksji biograficznej zwiększa się z wiekiem i pozostaje na wysokim poziomie w późnej dorosłości, zwłaszcza u osób charakteryzujących się mądrością (Baltes i in., 1995; Weststrate i Glück, 2017). Jednakże w tym wieku wzrasta też akceptacja własnego losu i siebie oraz świadoma troska o dobrostan. Nie zawsze refleksyjność autobiograficzna („rozgrzebywanie ran”) służy dobrostanowi. Starzy ludzie często mają tego świadomość. W wielu badaniach stwierdza się u nich tzw. inklinację pozytywną (Tekcan i in., 2012). Zostało to ukazane nawet w badaniach z użyciem neuroobrazowania (Glinka i in., 2020). Przy ekspozycji przyjemnych bodźców pobudzane są ośrodki podkorowe (ciało migdałowe i podwzgórze), przy nieprzyjemnych zaś ulegają one znacznie słabszemu pobudzeniu, natomiast wzrasta aktywność korowa. Autorzy rozumieją to jako efekt intencjonalnego minimalizowania przykrych odczuć. Przytaczają wypowiedź jednej z uczestniczek tych badań pytanej o to, jak jej się udaje zachować dobre samopoczucie pomimo licznych trudności. Odpowiedź brzmiała: „po prostu o tym nie myślę”. To bardzo wyrafinowany i „dobrze zastosowany” przejaw refleksyjności. Trudno nie zakładać, że działa on także w odniesieniu do narracji autobiograficznej (zwłaszcza po dokonanych wcześniej i już zamkniętym bilansie życia).

W narracjach seniorów pojawia się ponadto jeszcze jeden charakterystyczny rys, a mianowicie to, że są one w wysokim stopniu nasycone generatywnością, co wynika z badań Cierpki (2012). W każdym z tematów powtarzających się u wszystkich narratorów (wydarzenia historyczne, kluczowe wydarzenia biograficzne, opis siebie, wydarzenia rodzinne, opis rodziny, ocena terażniejszości) przewijają się treści świadczące zarówno o przyjmowaniu doświadczenia poprzednich pokoleń, jak i o byciu wzorem

(doradcą, przewodnikiem) dla pokoleń następujących. To międzypokoleniowe podobieństwo dotyczy zarówno cech usposobienia, zainteresowań zawodowych, podejmowanych aktywności, jak i spraw bardziej zasadniczych – wartości i zasad współżycia społecznego, szacunku dla ludzi, patriotyzmu i walki o wolność. W narracjach seniorów takich treści jest wyjątkowo dużo, w porównaniu z narracjami osób należących do innych grup wiekowych. Wprawdzie według teorii Erika Eriksona (2004) generatywność charakteryzuje osoby w okresie średniej dorosłości, ale na poziomie opowieści autobiograficznej ujawnia się ona w sposób szczególny dopiero w późniejszym okresie.

Wy tłumaczenia tego fenomenu dostarcza teoria będąca rozwinięciem myśli Eriksona – koncepcja gerotranscendencji Larsa Tornstama (2011; zob. też Erikson i Erikson, 2012). Zgodnie z nią w okresie późnej dorosłości zmienia się radykalnie wizja siebie, a szczególnie perspektywa, z jakiej się siebie postrzega i ocenia. Stary człowiek już nie koncentruje się na własnym ego. Widzi siebie jako ogniwo w łańcuchu pokoleń. Taką właśnie perspektywę zaprezentowali uczestnicy badania Cierpki (2012), wskazując, od kogo brali wzory i komu je pragnęli przekazać dalej. Zmiana perspektywy to jeszcze jeden argument tłumaczący wieloznaczność wzajemnej relacji wieku oraz skłonności do refleksji autobiograficznej w okresie senioralnym.

Podsumowanie

Wspomniany wcześniej Dan McAdams (1996) zauważył, że rozbudowana opowieść autobiograficzna nie występuje u wszystkich ludzi, a jeżeli występuje, bywa rozbudowana bardziej lub mniej. Zależy to nie tylko od wieku i doświadczenia narratora, ale i od innych czynników, nie do końca poznanych. Jednym z nich jest prawdopodobnie wykształcenie czy obracanie się w środowisku, które ceni (lub nie) refleksyjność. Bogatszą opowieść na swój temat rozwijają osoby bliższe ośrodkom opiniotwórczym, co może być związane z trendami humanistyki współczesnej. Zygmunt Bauman (2001) napisał, że w kulturze ostatnich dziesięcioleci rozwinęło się „zapotrzebowanie” na autonarrację. Tożsamość, według tego autora, jest dla jednostki zadaniem do wykonania. Pogląd ten znajduje swoje wsparcie z jednej strony w nurcie postmodernizmu – dekonstrukcji i konstrukcji w zasadzie dowolnych „prawd” oraz kulcie kreatywności, z drugiej strony w ideologii indywidualizmu i jego wyższości nad kolektywizmem wszelkiego rodzaju. Człowiek współczesny ma obowiązek być „jakiś” – wyraziście określony

przez swoje cechy charakterystyczne (im bardziej oryginalne, tym lepiej), a społeczeństwo nie ma prawa ich temperować. Dlatego zadanie określenia własnej indywidualności jawi się jako konieczne. Co jest jego istotą?

Według koncepcji Marii Straś-Romanowskiej (2008) autonarracja tożsamościowa ma odpowiedzieć człowiekowi (a także, wtórnie, jego otoczeniu) na cztery pytania. Pierwsze to „kim jestem”. Chodzi tu o utwierdzenie jednostki w poczuciu bycia człowiekiem, ciągłości i niezmienności pewnego „rdzenia” jego bycia-w-świecie: płci, etapu życia, pochodzenia etnicznego, umiejscowienia w strukturze społecznej. Drugie pytanie, „jaki jestem”, odnosi się do charakterystyk: wyglądu, funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego, społecznego, zdolności i innych predyspozycji, sposobu wchodzenia w relacje itp. Trzecie pytanie brzmi: „jak przebiega moje życie”. Tu jest miejsce na elementy biograficzne ze zwróceniem uwagi na ich znaczenie (osiągnięcia, porażki, punkty zwrotne). Ta część tożsamości jest płynna – stale aktualizowana, dopasowywana do kontekstu i stanu osoby. Czwarte pytanie, „jaki sens ma moje życie”, to pytanie o wartości i stosunek do nich, o sferę określaną jako duchowa, odnoszącą się do tego, co umyka racjonalności. Wszystkie cztery warstwy znajdują odzwierciedlenie w analizowanych etapach rozwoju narracji. Oczywiście w poszczególnych okresach życia akcenty są rozłożone odmiennie. Małe dziecko dopiero uczy się opowiadać o tym, co mu się przydarzyło, starsze (adolescent) poszukuje powiązań pomiędzy zdarzeniami. Młody dorosły zaczyna szukać sensu i będzie go szukał aż do końca życia. Narracja autobiograficzna będzie się zmieniać, odzwierciedlając aktualne problemy i okoliczności egzystencji, aż wreszcie, pod koniec, stanie się podsumowaniem – opowieścią z morałem na temat tego, jak warto żyć.

Nie wszyscy autorzy piszący o autobiografii i tożsamości zwracają uwagę na aspekt, który według Straś-Romanowskiej jest najistotniejszy – na warstwę sensu, i na to, że narracja umożliwi jego odkrycie lub skonstruowanie. Na ogromne znaczenie poczucia sensu własnego życia zwrócił uwagę już Viktor Frankl (1984). Twierdził on, że nawet w ekstremalnie trudnych okolicznościach można zachować człowieczeństwo, nie ulegając obezwładniającej depresji i degradacji. Jeśli poczucie sensu zostaje zachwiane, można popaść w tzw. nerwicę egzystencjalną. Sens zaś można odnaleźć w „przekraczaniu siebie”, w nieskupianiu się tylko na sobie samym i własnych potrzebach czy prawach. Przekraczanie siebie może polegać na zadedykowaniu życia komuś lub czemuś (idei, osobie, Bogu). Owo „dedykowanie” nie oznacza „poświęcenia” rozumianego jako cierpienie na rzecz wyznawanych wartości. Czasami oczywiście cierpienie się

zdarza, ale nie stanowi niezbędnej cechy poświęcenia (w tym rozumieniu). Zadekowanie swojego życia czemuś, co nie ogranicza się do Ja, przynosi optymizm w trudnych sytuacjach i siłę wytrwania. Ale skąd wziąć sens? W społeczeństwach archaicznych i później – wtedy, kiedy oficjalny system wartości społeczności nie miał konkurencji, jeden sens jawił się jako coś oczywistego i obowiązującego wszystkich. Współcześnie, kiedy ideologii i systemów wartości (niekiedy nawet konkurencyjnych) jest wiele, każda osoba musi sama dokonać przemyślanego wyboru. Odbyna się to właśnie na płaszczyźnie autobiograficznej narracji tożsamościowej, w toku dysput i codziennych rozmów z rówieśnikami i członkami rodzin, a także dzięki uczestnictwu w globalnym dyskursie kultury.

Literatura

- Baltes, P.B., Staudinger, U.M., Maercker, A., Smith, J. (1995). People Nominated as Wise: A Comparative Study of Wisdom-related Knowledge. *Psychology and Aging*, 10(2), 155–166. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.10.2.155>.
- Banasik, N. (2012). *Rozumienie wypowiedzi ironicznych przez dzieci. Konstrukcja narzędzia Zadanie Rozumienia ironii. Badania wstępne*. Niepublikowana praca magisterska. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Bauer, J.J., McAdams, D.P., Sakaeda, A.R. (2005). Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203–217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>.
- Bauman, Z. (2001). Tożsamość – jaka była, jest i po co. W: A. Jaworska (red.), *Wokół problemów tożsamości* (ss. 8–25). Warszawa: Wydawnictwo LTW.
- Berger, P. (1985). Tożsamość jako problem socjologii wiedzy. W: A. Chmielewski, S. Czernik, J. Niżniak (wybór tekstów), *Problemy socjologii wiedzy* (ss. 478–489). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Berger, P.L., Luckmann, Th. (1983). *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Białecka-Pikul, M. (2011). Teoria umysłu z perspektywy badań nad narracją. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (ss. 133–147). Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Bluck, S., Habermas, T. (2000). The Life Story Schema. *Motivation and Emotion*, 24(2), 121–147. <https://doi.org/10.1023/A:1005615331901>.
- Bokus, B., Hernik, M. (2015). Pojęcie zamiaru z perspektywy badań nad rozwojem poznawczym. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 21(1), 27–32. <https://doi.org/10.14691/PPJ.21.1.27>.
- Bruner, J. (1975). The Ontogenesis of Speech Acts. *Journal of Child Language*, 10, 1–19.
- Budziszewska, M. (2007). Tryb opowiadania dorastającej młodzieży o swoich rodzicach i jego uwarunkowania. *Psychologia Rozwojowa*, 12(1), 77–91.

- Budziszewska, M. (2008). Obraz rodziców w opowiadaniach młodzieży gimnazjalnej. *Psychologia Rozwojowa*, 13, 81–94.
- Budziszewska, M., Dryll, E. (2013). Narratives About Relationships with Parents from the Perspective of Middle-aged and Older Adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 217–236. <https://doi.org/10.1177/0265407512453785>.
- Cierpka, A. (2012). Narrative Identity in Late Adulthood. *Psychology of Language and Communication*, 16(3), 237–252. <https://doi.org/10.2478/v10057-012-0016-6>.
- Cierpka, A. (2013). *Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych*. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Cohler, B.J. (1993). *Aging, Morale, and Meaning: The Nexus of Narrative*. W: T.R. Cole, W.A. Achenbaum, P.L. Jakobi, R. Kastenbaum (red.), *Voices and Visions of Aging: Toward a Critical Gerontology* (ss. 107–133). New York: Springer.
- Conway, M.A. (1995). Autobiographical Knowledge and Autobiographical Memories. W: D.C. Rubin (red.), *Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory* (ss. 67–93). New York: Cambridge University Press.
- Cowan, N., Davidson, G. (1984). Salient Childhood Memories. *Journal of Genetic Psychology*, 145(1), 101–107. <https://doi.org/10.1080/00221325.1984.10532254>.
- Dryll, E. (2004). Homo narrans. Wprowadzenie. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne* (ss. 7–20). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Dryll, E.M. (2006). *Rozwój zdolności rozumienia metafor charakteryzujących ludzi*. Niepublikowana praca magisterska. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Dryll, E. (2010). Wielkie i małe narracje w życiu człowieka. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii* (ss. 163–182). Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Dryll, E., Cierpka, A. (red.). (2004). *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Dryll, E., Cierpka, A. (red.). (2011). *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza*. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Dryll, E., Cierpka, A., Małek, K. (red.). (2021). *Psychologia narracyjna o mądrości, miłości i cierpieniu*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Erikson, E. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Erikson, E.H., Erikson, J.M. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Wersja rozszerzona o nowe rozdziały autorstwa Joan M. Erikson poświęcone dziewiętemu etapowi rozwoju osobowości człowieka. Gliwice: Helion.
- Fivush, R. (2007). Maternal Reminiscing Style and Children's Developing Understanding of Self and Emotion. *Clinical Social Work Journal*, 35, 37–46.
- Fivush, R., Buckner, J.P. (2003). Creating Gender and Identity Through Autobiographical Narratives. W: R. Fivush, C. Haden (red.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives* (ss. 149–169). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fivush, R., Haden, C., Reese, E. (1995). Remembering Recounting Reminiscing: The Development of Autobiographical Memory in Social Context. W: D. Rubin (red.), *Remembering Our Past* (ss. 341–359). Cambridge: Cambridge University Press.

- Fivush, R., Haden, C., Reese, E. (2006). Elaborating on Elaborations: Role of Maternal Reminiscing Style in Cognitive and Socioemotional Development. *Child Development*, 77(6), 1568–1588.
- Fivush, R., McDermott Sales, J., Bohanek, J.G. (2008). Meaning Making in Mothers' and Children's Narratives of Emotional Events. *Memory*, 16(6), 579–594. <https://doi.org/10.1080/09658210802150681>.
- Frankl, V. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Glinka, K., Staudinger, U., Voelcker-Rehage, C., Godde, B. (2020). Neural Processing of Arousing Emotional Information is Associated with Executive Functioning in Older Adults. *Emotions*, 20(4), 541–556. <https://doi.org/10.1037/emo0000560>.
- Grant, J.B., Suddendorf, Th. (2010). Young Children's Ability to Distinguish Past and Future Changes in Physical and Mental States. *British Journal of Developmental Psychology*, 28(4), 853–870. <https://doi.org/10.1348/026151009X482930>.
- Grossmann, I., Na, J., Varnum, M., Park, D., Kitayama, S., Nisbett, R. (2010). Reasoning About Social Conflicts Improves into Old Age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(16), 7246–7250. <https://doi.org/10.1073/pnas.1001715107>.
- Habermas, T. (2007). How to Tell a Life: The Development of the Cultural Concept of Biography Across the Lifespan. *Journal of Cognition and Development*, 8(1), 1–31. <https://doi.org/10.1080/15248370709336991>.
- Habermas, T., Bluck, S. (2000). Getting a Life: The Emergence of the Life Story in Adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>.
- Habermas, T., Ehler-Lerche, S., Silveira, C., de (2009). The Development of the Temporal Macrostructure of Life Narratives Across Adolescence: Beginnings Linear Narrative Form and Endings. *Journal of Personality*, 77(2), 527–559. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00557.x>.
- Habermas, T., Negele, A., Brenneisen, F. (2010). „Honey, you're jumping about” – Mothers' Scaffolding of Their Children's and Adolescents' Life Narration. *Cognitive Development*, 25(4), 339–351. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2010.08.004>.
- Hermans, H.J.M. (1996). Voicing the Self: From Information Processing to Dialogical Interchange. *Psychological Bulletin*, 119(1), 31–50. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.31>.
- Hutto, D. (2017). Memory and Narrativity. W: S. Bernecker, K. Michaelian (red.), *The Routledge Handbook of Philosophy of Memory* (ss. 192–204). London: Routledge.
- Janusz, B., Gdowska, K., Barbaro, B., de (red.). (2008). *Narracja. Teoria i praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kroger, J. (2000). *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Maruszewski, T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- McAdams, D.P. (1990). *The Person: An Introduction to Personality Psychology*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich.
- McAdams, D.P. (1993). *The Stories We Live by: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: The Guilford Press.

- McAdams, D.P. (1996). Personality, Modernity and the Storied Self: A Contemporary Framework for Studying Persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295–321. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_1.
- McCabe, A., Peterson, C. (1991). *Developing Narrative Structure*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- McLean, K.C. (2008). Stories of the Young and the Old: Personal Continuity and Narrative Identity. *Developmental Psychology*, 44(1), 254–264. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.254>.
- McLean, K.C. (2016). *The Co-authored Self: Family Stories and the Construction of Personal Identity*. New York: Oxford University Press.
- McLean, K.C., Fournier, M.A. (2008). The Content and Processes of Autobiographical Reasoning in Narrative Identity. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 527–545. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.08.003>.
- Mead, G.H. (1975). *Umysł, osobowość i społeczeństwo*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Muchnik, M., Stavans, A. (2019). Telling the Same Story to Your Child: Mothers' Versus Fathers' Storytelling Interactions. *Women and Language*, 32(1), 60–69. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26089.24168>.
- Niedźwieńska, A. (2000). *Pamięć autobiograficzna*. W: A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka* (ss. 111–126). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oppenheim, D., Emde, R., Wamboldt, F. (1996). Associations Between 3-year-olds' Narrative Co-constructions with Mothers and Fathers and Their Story Completions About Affective Themes. *Early Development and Parenting*, 5(3), 149–160.
- Pasupathi, M., Hoyt, T. (2009). The Development of Narrative Identity in Late Adolescence and Emergent Adulthood: The Continued Importance of Listeners. *Developmental Psychology*, 45(2), 558–574. <https://doi.org/10.1037/a0014431>.
- Pasupathi, M., Mansour, E. (2006). Adult Age Differences in Autobiographical Reasoning in Narratives. *Developmental Psychology*, 42(5), 798–808. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.798>.
- Pillemer, D. (1998). *Momentous Events, Vivid Memories*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Reese, E., Fivush, R. (1993). Parental Styles of Talking About the Past. *Developmental Psychology*, 29(3), 596–606. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.3.596>.
- Ricoeur, P. (1975). *Egzystencja i hermeneutyka*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Ricoeur, P. (1989). *Język, tekst, interpretacja*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Schütz, A. (1979). Potoczna i naukowa interpretacja ludzkiego działania. *Studia Filozoficzne*, 6(163), 55–93.
- Soroko, E. (2007). *Poziom autonarracyjności wypowiedzi i użyteczność wybranych sposobów ich generowania*. Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem prof. dr. hab. W.J. Paluchowskiego, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Instytut Psychologii.
- Sparks, A., Carmiol, A., Ríos, M. (2013). High Point Narrative Structure in Mother–Child Conversations About the Past and Children's Emergent Literacy Skills in Costa Rica. *Actualidades en Psicología*, 27(115), 93–111.

- Staudinger, U. (2001). Life Reflection: A Social-Cognitive Analysis of Life Review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148–160. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.14>.
- Straś-Romanowska, M. (2008). Tożsamość w czasach dekonstrukcji. W: B. Zimoń-Dubowik, M. Gamian-Wilk (red.), *Oblicza tożsamości: perspektywa interdyscyplinarna* (ss. 19–30). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Straś-Romanowska, M. (red.). (2000). *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Straś-Romanowska, M., Bartosz, B., Żurko, M. (red.). (2010a). *Badania narracyjne w psychologii*. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Straś-Romanowska, M., Bartosz, B., Żurko, M. (red.). (2010b). *Psychologia małych i wielkich narracji*. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Tekcan, A., Kaya-Kizilos, B., Odaman, H. (2012). Life Scripts Across Age Groups: A Comparison of Adolescents, Young Adults, and Older Adults. *Memory*, 20(8), 836–847. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.710431>.
- Tomasello, M. (2002). *Kulturowe źródła ludzkiego poznawania*, tłum J. Rączaszek. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into Gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166–180.
- Trzebiński, J. (red.). (2002). *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tulving, E. (1983). *Elements of Episodic Memory*. New York: Oxford University Press.
- Tulving, E. (1985). How Many Memory Systems Are There? *American Psychologist*, 40(4), 385–398. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.4.385>.
- Weststrate, N.M., Glück, J. (2017). Hard-earned Wisdom: Exploratory Processing of Difficult Life Experience is Positively Associated with Wisdom. *Developmental Psychology*, 53(4), 800–814. <https://doi.org/10.1037/dev0000286>.
- Wygotski, L. (1978). *Narzędzie i znak w rozwoju dziecka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Zalewska M. (1998). *Dziecko z autoportretu z zamalowaną twarzą. Psychiczne mechanizmy zaburzeń rozwoju tożsamości u dziecka głuchego i u dziecka z opóźnionym rozwojem mowy*. Warszawa: Wydawnictwo Santorski & Co.