

Doświadczanie zdarzeń krytycznych

Narracje biograficzne
dorosłych dzieci alkoholików

*Michałowi i Oleńce
poświęcam*

Amelia Krawczyk-Bocian

**Doświadczanie
zdarzeń krytycznych**
Narracje biograficzne
dorosłych dzieci alkoholików



BYDGOSZCZ 2013

Komitet Redakcyjny

Sławomir Kaczmarek (przewodniczący)
Zygmunt Babiński, Katarzyna Domańska, Grzegorz Kłosowski
Andrzej Prószyński, Marlena Winnicka, Jacek Woźny
Ewa Zwolińska, Grażyna Jarzyna (sekretarz)

Recenzent

Mirosława Nowak-Dziemianowicz

Projekt okładki i skład

Tadeusz Meszko

Redaktor

Jagna Urbańska

© Copyright by Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego
Bydgoszcz 2013

Utwór nie może być powielany i rozpowszechniany w całości ani we fragmentach
bez pisemnej zgody posiadacza praw autorskich

ISBN 978-83-7096-960-8

Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego

(Członek Polskiej Izby Książki)

85-092 Bydgoszcz, ul. Ogińskiego 16

tel./fax 52 32 36 755, 52 32 36 729

e-mail: wydaw@ukw.edu.pl

<http://www.wydawnictwo.ukw.edu.pl>

Rozpowszechnianie tel. 52 32 36 730

Poz. 1523. Ark. wyd. 14.

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Rozdział I

Założenia teoretyczno-metodologiczne badań własnych	15
--	-----------

1. Zdarzenia krytyczne w kontekście teoretycznym	15
1.1. Kryzys i krytyczne zdarzenia	16
1.2. Proces radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami	30
1.3. Koncepcje wyjaśniające radzenie sobie ze zdarzeniami krytycznymi	35
2. Uczucie się z własnej biografii jako proces rozumienia i doświadczania siebie	52
2.1. Biograficzne doświadczanie siebie	52
2.2. Teoria uczenia się egzystencjalnego Petera Jarvisa	57
2.3. Koncepcja zawieszenia (<i>floating</i>) w uczeniu się biograficznym	59
3. Badania narracyjne w poznaniu krytycznych zdarzeń życiowych	61
3.1. Przedmiot i cel badań	61
3.2. Problem rozumienia i interpretacji materiału empirycznego	68
3.3. Narracja jako struktura (samo)rozumienia historii życia	70
3.4. Mity o narracji. Od subiektywizmu do problemu interpretacji	76

Rozdział II

Dorośle dzieci alkoholików – obiekt badań	85
--	-----------

1. Dorośle dzieci alkoholików – kim są	85
1.1. Trzy oblicza dorosłych dzieci alkoholików	88
1.2. Stereotypy potocznego myślenia o dzieciach alkoholików	91
1.3. Problem współzależnienia dzieci alkoholików	92
2. Rodzina z problemem alkoholowym	94
2.1. Rodzina z problemem alkoholowym w teoriach systemowych	96

2.2. Dzieci alkoholików w systemowym modelu rodziny	99
2.3. Role rodzinne dzieci alkoholików	100

Rozdział III

Wyniki badań empirycznych	103
1. Doświadczenie zdarzeń krytycznych w narracjach DDA (pierwszy etap badań empirycznych)	103
1.1. Kasia: „Jestem na tyle silna, żeby przezwyciężyć jakiś lęk”	104
1.2. Ewa: „Poczułam, że mogę kierować swoim życiem”	116
1.3. Kinga: „Byłam taką wielką bołączką”	124
1.4. Beata: „Dzisiaj nie pozwoliłabym się bić i poniżać”	132
1.5. Aleksandra: „Nauczyłam się walczyć o siebie”	140
1.6. Maciej: „Moje życie to ciągły proces uczenia się samego siebie”	146
2. Dalsze losy życiowe DDA. Badania longitudinalne (drugi etap badań empirycznych)	153
3. Refleksje badawcze	168

Rozdział IV

Interpretacja wyników badań	171
1. Interpretacja zjawiska nazwanego „zdarzeniem krytycznym” w biografii indywidualnej.	171
1.1. Przy zastosowaniu „percepcji” zdarzeń w ujęciu Orville’a G. Brima i Carol D. Ryff	171
1.2. Przy zastosowaniu koncepcji „zdarzeń krytycznych” Kazimierza Dąbrowskiego	174
1.3. Przy zastosowaniu teorii uczenia się egzystencjalnego Petera Jarvisa	178
2. Trajektoria tożsamości. Od poczucia zagubienia i osamotnienia do samorealizacji i akceptacji indywidualnej historii życia DDA	180
2.1. „Koleiny wczesnych doświadczeń”	181
2.2. „Znaczący inni” w życiu młodych dorosłych	182

2.3. Wizja indywidualnego rozwoju	183
2.4. Strategie radzenia sobie ze zdarzeniami krytycznymi	184
2.5. Rozumienie zdarzeń krytycznych	187
2.6. Retrospektywne tworzenie znaczenia zdarzeń krytycznych	188
Zakończenie	191
Bibliografia	195
Załącznik 1 (pierwszy etap badań)	207
Załącznik 2 (drugi etap badań)	209
Kwestionariusz wywiadu biograficznego	209
Załącznik nr 3	210
Spis tabel	212
Spis rycin	212
Spis schematów	212
Summary	213

Wstęp

Inspiracją do napisania pracy *Doświadczenie zdarzeń krytycznych. Narracje biograficzne dorosłych dzieci alkoholików* stały się słowa Josepha Forta Newtona, ujmującego życie ludzkie w kategoriach walki o siebie samego, o swoją przyszłość i lepsze życie. Autor twierdzi:

„Nie wiem, co może się wydarzyć na dziwnych ścieżkach życia. Ale mamy wpływ na to, co dzieje się w nas – jak podchodzimy do problemów, jak sobie z nimi radzimy – a przecież zawsze właśnie o to chodzi. Prawdziwym testem jest to, jak sobie radzimy z surowym materiałem życia i jak go zmieniamy w coś wartościowego i pięknego”.

Słowa to piękne i głębokie. Słowa ujmujące każdego człowieka. Zarówno tego szczęśliwego, pogodnego, ale także tego zmagającego się z problemami, troskami i rozterkami ludzkiego życia.

Przystępując do pracy nad trudnym, a zarazem niezwykle interesującym tematem zadałam sobie mnóstwo pytań, które – jak się później okazało – stały się pomocne w zrozumieniu postawionych problemów badawczych. Pytania dotyczyły przede wszystkim tego, w jaki sposób ludzie pokonują, przezwyciężają trudne doświadczenia życiowe, gdzie szukają wsparcia, do kogo zwracają się o pomoc, w jaki sposób budują nowe, szczęśliwe życie. Te i inne pytania skierowały moją uwagę na kategorię pojęciową, jaką jest „zdarzenie krytyczne”.

Ujmowanie zdarzeń krytycznych w kategorii „punktów zwrotnych” pozwoliło spojrzeć na podjętą problematykę badawczą co najmniej z dwóch perspektyw. Po pierwsze – jako na zdarzenia, które zmieniły losy życiowe badanych jednostek, po drugie – jako na proces pewnych zdarzeń, który uruchomił strategię działań mających na celu przezwyciężenie trudnych, determinujących doświadczeń życiowych.

Poszukując zdarzeń krytycznych odwołam się do interesującego, moim zdaniem, obiektu badań – dorosłych dzieci alkoholików (DDA). Jestem prze-

konana¹, że w ich życiu zaszły zdarzenia, trudne sytuacje, które u jednych spowodowały poddanie się stylowi funkcjonowania w rodzinie alkoholycznej, a u innych wyzwoliły strategie przezwycięzania tego doświadczenia. Na ogół doznają one wielu upokorzeń, nierzadko też przemocy ze strony rodzica – alkoholika, które przyczyniają się do chęci ucieczki czy też odseparowania się od najbliższej rodziny. Podkreślam, iż nie zajmuję się profesjonalnie tą grupą badawczą. Odczytuję ich doświadczenia z punktu widzenia pedagoga, któremu dane było poznać bliżej ich środowisko życia i rozterki dnia codziennego.

Moje zainteresowanie dorosłym dzieckiem alkoholika wynika również z faktu dostrzeżenia jednostronności w badaniu i poznawaniu tego zjawiska. Literatura przedmiotu opisuje dorosłe dzieci alkoholików jako takie, które na skutek dorastania w atmosferze kłótni, konfliktów schodzą na drogę przestępczą, same stają się alkoholikami albo wchodzą w związki małżeńskie z alkoholikami, przez co w konsekwencji powielają drogę życiową swych rodziców.

Uwagę skierowałam ku tym dorosłym dzieciom alkoholików, które mimo trudnego dzieciństwa, jakie przyszło im przeżyć, potrafiły (i nadal potrafią) znajdować alternatywne źródła komfortu, poczucia przynależności i wsparcia. Stąd też adresatem pracy czynię w szczególności dzieci alkoholików. Mam nadzieję, iż niniejsza praca pozwoli im zrozumieć, jak wiele w ich życiu zależy od nich samych. Pracę kieruję również do osób, które na co dzień pracują z dziećmi alkoholików. Zawarte w pracy narracje mogą służyć jako pomoc w zrozumieniu ich życia, rozterek, bagażu doświadczeń. Wreszcie pracę polecam studentom pedagogiki, socjologii, psychologii, pracownikom ośrodków opiekuńczo-wychowawczych oraz wszystkim, którzy w najbliższym otoczeniu spotykają się z DDA.

Z punktu widzenia pedagogiki społecznej podkreślam ważność doświadczania zdarzeń krytycznych dla dalszego biegu życia człowieka. Mam nadzieję, że odczucia dziecka wyrażane w narracjach retrospektywnie przyczynią się z jednej strony do przełamywania stereotypów potocznego myślenia o DDA jako osób powielających alkoholowe dziedzictwo, a z drugiej strony pozwolą zorganizować nastawioną na pomoc i wsparcie pracę socjopedagogiczną.

Aby zrozumieć życie dorosłych dzieci alkoholików, odwołam się do interakcjonizmu interpretatywnego, którego przedmiotem jest przeżyte doświadczenie i sens nadawany temu doświadczeniu przez jednostkę. Sądzę, że przyjęcie tej orientacji teoretyczno-metodologicznej otworzyło możliwości dotarcia do wewnętrznego świata badanej jednostki. Wykorzystałam w tym celu wywiad

¹ Przez dwa lata pracowałam z dziećmi alkoholików w Ośrodku Profilaktyki Środowiskowej w Bydgoszczy. Prowadząc z nimi rozmowy dostrzegałam, że ich życie pełne jest niepokoju, napięcia i niewyjaśnionych problemów, z którymi często nie potrafią sobie poradzić.

narracyjny, który pomógł mi odsłonić skrywane dotąd przeżycia, urazy, trudne doświadczenia życiowe badanych osób. Ponadto wspólne przebywanie z badanymi w trakcie prowadzenia wywiadu narracyjnego, a zarazem doświadczanie z nimi tego, co się wcześniej wydarzyło, pozwoliło zrozumieć wiele nurtujących mnie pytań, przełamać stereotypy w postrzeganiu dzieci alkoholików, ich życia i problemów, z którymi się zmagają.

Stąd też tytuł monografii *Doświadczanie zdarzeń krytycznych* interpretuję dwójako. Po pierwsze – proces doświadczania i rozumienia tego, co się wydarzyło – odbywa się na drodze konstruowania jednostkowej tożsamości. Wpisuje się to w Martina Heideggera założenie o narratywności naszej tożsamości (Rosner, 2003, s. 62). Piszę o tym szczegółowo w części teoretycznej pracy, podkreślając ważność tego zagadnienia dla rozumienia swojego *Ja*, świata uczuć i doświadczeń człowieka. Po drugie – kategoria pojęciowa doświadczania wpisana jest w badania interpretatywne zastosowane w niniejszej pracy. Przyjmuję zatem pogląd Teresy Bauman, dla której „znaczenia, jakie ludzie nadają światu są rezultatem społecznego konstruowania sensu, są społecznym uczeniem się, wymianą interakcyjną pomiędzy ludźmi (...), co pozwala zrozumieć, w jaki sposób człowiek jest zarówno kimś podobnym do innych, jak i kimś zupełnie odrębnym w swej jednostkowości” (Bauman, 2011, s. 98).

Stąd też w badaniach stosuję celowy dobór próby badawczej, tzw. koronkowość metodologiczną. Za T. Bauman (2011, s. 98) podkreślam, że jeśli poznamy jeden obiekt, społeczność czy los jednego człowieka, to i tak te pojedyncze przypadki mówią nam o jakiejś całości, o jakimś zjawisku. Zdaniem autorki, na tym właśnie polega niemanipulacyjność wyników badań interpretatywnych. Moim celem było zatem uchwycenie procesu doświadczania siebie, swojego życia na bazie krytycznych zdarzeń życiowych w biografii indywidualnej młodych dorosłych.

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania przedmiotem analizy i źródłem interpretacji uczyniłam naukową wiedzę o rodzinie z problemem alkoholowym. Starłam się wyeksponować te wątki z życia rodziny, które z jednej strony wydały mi się niezwykle interesujące, a z drugiej strony pozwalały pokazać życie rodziny alkoholicznej tak bardzo różniące się od zdrowej, funkcjonalnej rodziny. Wiedza naukowa obejmuje również problematykę zdarzeń krytycznych. Odwołuję się w tym miejscu do teorii zdarzeń krytycznych, które stały się przedmiotem badań, refleksji, namysłu wielu wybitnych naukowców. Uwagę skierowałam również ku wiedzy potocznej moich narratorów. Moim zamysłem było ukazanie indywidualnego rozumienia tego, w co byli uwikłani, co przeżyli czy doświadczali. W taki sposób uzyskałam studium dziecka alkoholika począwszy od jego wzrastania i dojrzewania w rodzinie alkoholicznej, przez

trudne, determinujące doświadczenia życiowe, skończywszy na własnym rozumieniu tego, co miało miejsce w ich życiu.

Przedstawione w pracy badania empiryczne obejmują dwa etapy. Pierwszy etap badań prowadziłam na przełomie 2003/2004 roku². Drugi etap badań obejmuje natomiast lata 2008/2010. Badaniom poddano tę samą grupę badawczą dorosłych dzieci alkoholików. W pierwszym etapie badań ukazują zmagania narratorów ze zdarzeniami krytycznymi, problemami rodziny alkoholicznej, strategiami radzenia sobie z trudami bycia dzieckiem alkoholika. Drugi etap badań ukazuje dalsze losy badanych osób w perspektywie czasu.

Pod względem strukturalnym praca składa się z czterech rozdziałów. Rozdział pierwszy poświęcono analizie kryzysu i krytycznych zdarzeń życiowych. W rozdziale tym wychodzę z założenia, iż w życiu każdego człowieka pojawiają się kryzysy. Z jednymi radzimy sobie szybko, skutecznie, z innymi natomiast borykamy się przez dłuższy czas, trwający często latami. Zapewne to, w jaki sposób potrafimy podejmować i rozwiązywać nasze problemy oraz przezwyciężać kryzysy świadczyć może o naszej ludzkiej dojrzałości, dorosłości, umiejętności zrozumienia tego, co właściwie się wydarzyło oraz skuteczności w podejmowaniu działań po to, aby poczuć się lepiej.

Przywołuję koncepcje, które wyjaśniają proces radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi. Mam nadzieję, że ukazane teorie dobrze posłużą czytelnikowi w zrozumieniu istoty zdarzeń krytycznych oraz uruchamianych strategii działań, mających na celu skuteczną walkę z przeciwnościami losu.

W tym rozdziale poruszam również kwestie uczenia się z własnej biografii. Inspiracją do napisania tego rozdziału były spotkania naukowe organizowane od 2007 roku w Łodzi pod kierunkiem Prof. Elżbiety Dubas, w których miałam okazję uczestniczyć³. Tematyka każdej z konferencji podkreślała ważność biografii, badań biograficznych dla rozumienia życia ludzi dorosłych. Podejmując refleksję nad biografią, jej istotą, sensem ukazuję, w jaki sposób ludzie uczą się na bazie własnych doświadczeń biograficznych.

Na zakończenie pierwszego rozdziału omawiam bardzo szczegółowo kwestie związane z prowadzonymi badaniami. Dotyczą one sposobu prowadzenia wywiadu narracyjnego oraz jego interpretowania. Przedstawiam zatem rozterki natury teoretyczno-metodologicznej w pracy z narracjami, które są rezultatem wielu lat pracy zarówno z literaturą przedmiotu, jak i badaniami empirycznymi.

² Mowa o wybranych badaniach empirycznych, które zostały ukazane w dysertacji doktorskiej nt. „Zdarzenia krytyczne w narracjach dorosłych dzieci alkoholików. Studium przeżyć i doświadczeń”, napisanej pod kierunkiem Teresy Hejnickiej-Bezwińskiej, Bydgoszcz 2005.

³ Zobacz: *Uczenie się z (własnej) biografii*, red. E. Dubas, W. Świtalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.

Uzasadniając wybór metody jakościowej odwołałam się do wielu badaczy reprezentujących różne kręgi teoretyczne, dla których metoda ta stanowi cenne źródło wskazówek do interpretacji zebranego materiału empirycznego. **Przeprowadzone przeze mnie badania wpisują się zatem w nurt badań przyjmujących charakter interdyscyplinarny.** Takie podejście dało szansę osadzenia badań w perspektywie zróżnicowanego postrzegania i interpretowania rzeczywistości.

W rozdziale drugim ukazuję oblicze dorosłego dziecka alkoholika. Jego portret konstruuje, odwołując się do trzech ujęć: żelaznego, plastikowego i szklanego. Nietrudno się zatem domyśleć, iż każde z tych ujęć sugeruje pewne wyobrażenie na temat osoby, której można przypisać powyższą etykietę. Ukazuję również środowisko rodzinne alkoholika, reguły w nim panujące, role poszczególnych członków rodziny. Moim zamysłem było przede wszystkim przedstawienie środowiska, w którym dziecko alkoholika dorastało i zmagало się z codziennymi problemami.

Ostatnie dwa rozdziały pracy poświęcam analizie i interpretacji wyników badań własnych. Przedstawiam w nich historię życia dorosłych dzieci alkoholików, ich trudnych sytuacji, zdarzeń krytycznych, momentów przełomowych, które wyznaczyły ich przyszłość, pozwoliły zrozumieć siebie, świat, pokazały jak żyć i co robić, aby być szczęśliwym.

Niniejsza praca nie powstałaby bez udziału i współpracy bohaterów moich narracji. Tym bardziej wszystkim im dziękuję. Dziękuję przede wszystkim za to, że swoim przykładem pokazali, iż wzrastanie w rodzinie alkoholycznej nie zawsze prowadzi do konieczności powielania alkoholowego dziedzictwa.

Niniejsza praca staje się głosem w dyskusji na temat innego spostrzegania dzieci alkoholików niekoniecznie jako tych, które muszą powielać losy życiowe swojej rodziny. Zgodnie z poglądem Victora E. Frankla (1998), tak naprawdę każdy z nas może decydować o swoim życiu, swojej przyszłości.

Zebrane w pracy narracje potwierdzają, iż wzięcie losu we własne ręce może okazać się najlepszym sposobem na rozwiązanie istniejących kłopotów i problemów.

*Wzorem do naśladowania może być człowiek,
który ma odwagę w każdym wieku kalendarzowym
rozpocząć życie od początku.
Nie jest to łatwe, ale ten trud przynosi trwale korzyści.
Właśnie upór w dążeniu, by życie nabrało sensu
jest w moim przekonaniu sprawą nadrzędną*

M. Szyszkowska

Rozdział I

Założenia teoretyczno-metodologiczne badań własnych

1. Zdarzenia krytyczne w kontekście teoretycznym

Problematyka zdarzeń krytycznych rozwija się w ostatnich latach szczególnie na gruncie psychologii klinicznej, w której mówi się o wydarzeniach stresowych, w psychologii społecznej, analizującej skutki zdarzeń krytycznych pod kątem konieczności zmiany roli życiowej oraz psychologii rozwojowej, traktującej je jako naturalne eksperymenty rozwoju, mające znaczenie w okresach krytycznych i przejściowych (Sęk, 1991).

W moich rozważaniach przyjmuję założenie, że zdarzenia krytyczne wpływają na dalszy bieg życia człowieka, otwierają przed nim nowe możliwości (lub je ograniczają), kształtują jego potrzeby i zachowania. Stają się tym samym kreatorami zmian w sposobie widzenia otaczającego świata i własnej w nim roli, co zdaniem Danuty Dobrowolskiej (1992, s. 87) prowadzi do „zmian tożsamości ujętej zarówno jako odczucie ciągłości własnej osoby, jak też jako przejaw identyfikacji z określonymi strukturami społecznymi”.

Celem niniejszego rozdziału jest zatem pojęciowe uporządkowanie obszaru związanego ze zdarzeniami krytycznymi (kryzys, trauma, reakcje kryzysowe,

kryzys rozwojowy, zdarzenia krytyczne). Biorąc pod uwagę powyższe stwierdzenia w rozdziale tym ukazano istotę zdarzeń krytycznych wraz z ich rolą i wpływem, jaki wywierają na dalsze życie człowieka.

1.1. Kryzys i krytyczne zdarzenia

Termin „kryzys” pochodzi z greckiego słowa *krisis*, oznaczającego moment rozstrzygający, punkt zwrotny, okres przełomu, a także doświadczenie lub próbę, możliwość doprowadzenia do rozstrzygnięcia (*Słownik wyrazów obcych*, 1995; *Słownik psychologiczny*, 2000). W języku potocznym termin ten używany jest na oznaczenie sytuacji, która zmierza w niebezpiecznym kierunku. Wynika z tego, że słowo kryzys wiąże się z negatywnym ładunkiem emocjonalnym. Współczesnemu człowiekowi kojarzy się jako cierpienie, smutek, napięcie, dramat życiowy, dezorientacja, poczucie dyskomfortu itp. W aspekcie psychologicznym kryzys oznacza „taki stan psychiki i sytuacji, który ma charakter przełomowy, rozstrzygający, zwrotny, w którym rozstrzyga się stan zdrowia człowieka, jakość jego relacji z otoczeniem, kierunek dalszego rozwoju” (Sęk, 1993, s. 199; John-Borys, 1995; Kubacka-Jasiecka, 1998; Polak 2000). Dla Erika Eriksona (1970) kryzys nie jest obciążony groźbą katastrofy, wręcz przeciwnie – może stać się źródłem nowych, nieodkrytych dotąd możliwości.

Polskie słowo *kryzys* zdaniem Z. Płużek (1996) urobiono, jak w większości języków nowożytnych, od greckiego *krisis*, posiadającego bardzo wiele znaczeń, takich chociażby jak spór, sąd, potępienie czy z drugiej strony wybór, znalezienie rozwiązania, wyjaśnienie, interpretacja.

Analizując pojęcie kryzysu w kategoriach niebezpieczeństwa, a zarazem szansy można przywołać cytat z książki Włodzimierza Anioła *Ciężkie czasy dla rozumu* (1988, s. 53), w której autor pisze: „Istotną cechą każdego kryzysu jest nie tylko występowanie zagrożeń, lecz także istnienie możliwości zmian, w tym również zmian na lepsze. Chiński hieroglif oznaczający to pojęcie nieprzypadkowo składa się z dwu ideogramów: »niebezpieczeństwo« oraz »szansa«. [...] Dla Arystotelesa pojęcie *krisis* znaczyło tyle, co – sąd, wybór, odczucie różnic. Platon i Herodot kojarzyli ten termin po prostu z walką, utarczką. Dla patrona współczesnych lekarzy Hipokratesa »kryzys choroby« stanowił swoisty punkt krytyczny, oceniany na dwa sposoby: był albo katastroficznym zwichnięciem równowagi, którą należy przywrócić; albo też pozytywnym przeobrażeniem struktury chorego organizmu. Wynika stąd, że już antyczni Grecy dostrzegali pozytywne aspekty sytuacji, którą zwykliśmy posępnie określać mianem kryzysu. Jeśli zważyć na dodatek, że tego typu sytuacje wiążą się z jakimś przełomem, zmianą, walką sprzeczności, twórczym fermentem itp. – to nie sposób

zaprzeczyć, że podobne stany są wręcz pożądane i korzystne dla rozwoju człowieka i każdej społeczności”. Podobne ujęcie kryzysu w kategorii niebezpieczeństwa i szansy możemy odnaleźć na Dalekim Wschodzie, w Chinach czy Japonii. Pisząc słowo „kryzys” Japończycy używają dwóch znaków, z których jeden oznacza niebezpieczeństwo, bliską nieuniknioną ruinę, drugi natomiast oznacza okazję, możliwość, nową perspektywę (Płużek, Jacyniak, 1996).

Wynika z tego, że kryzys może być doświadczeniem zarówno negatywnym, jak i pozytywnym, który otwiera przed człowiekiem nowe horyzonty, nowe perspektywy. Może jednak stać się walką człowieka z sobą samym, z własnym wnętrzem, z własnym życiem. Takie podejście do kryzysu proponuje Gordon Allport twierdząc, że kryzys „jest to sytuacja emocjonalnego i umysłowego stresu wymagająca zmian perspektyw w ciągu krótkiego czasu. Te zmiany perspektyw wywołują często zmiany struktury osobowości. Zmiany te mogą być progresywne, albo mogą być regresywne” (Płużek, 1992, s. 87).

W tym miejscu warto odwołać się jeszcze do innych ujęć kryzysu. Za Dorotą Kubacką-Jasiecką (2002) możemy mówić o kryzysie jako o:

- Utracie lub zachwianiu równowagi. W tym rozumieniu kryzys prowadzi do załamania równowagi emocjonalnej i psychicznej;
- Zablokowaniu lub braku dostępnych strategii zaradczych i obronnych. Kryzys rozwija się wskutek nieumiejętności wykorzystania dostępnych jednostce środków zwalczających (eliminujących) źródło napięcia;
- Momencie zwrotnym, krytycznym, przełomowym, wymuszającym konieczność zmiany życiowej. W tym ujęciu kryzys jest rozumiany jako szansa rozwoju, duchowego wzrostu prowadzący jednostkę do osiągnięcia satysfakcji życiowej i istotnych zmian w jej życiu.
- Zagrożeniu *Ja*, utracie dotychczasowej tożsamości. Brak pozytywnego rozwiązania problemu (kryzysu) może prowadzić do zagubienia własnego *Ja*, a w konsekwencji do ciągłego życia na pograniczu dwóch światów: *Ja – nie Ja*.

Biorąc pod uwagę powyższe ujęcia kryzysu w następnym podrozdziale krótko przedstawiono ich rodzaje z uwzględnieniem wpływu, jaki wywierają na dalsze życie człowieka, natomiast w tym miejscu skoncentruję się na pojęciu traumy. Wprowadzenie tego terminu wydaje się w pełni uzasadnione. Czynię to z zamiarem pełnego ukazania istoty problemów, z którymi od wieków ludzie się zmagają.

Mówiąc trauma mamy na uwadze zdarzenie, które pojawiając się nieoczekiwanie, wywołuje ból, wstrząs, uraz, a nierzadko i szok. W medycynie i psychiatrii używa się często pojęcia zaburzenie posttraumatyczne dla podkreślenia istoty i skutków zdarzenia dla dalszego życia. D. Kubacka-Jasiecka (1998, s. 104) definiuje zaburzenia posttraumatyczne jako „zespół świadomych oraz

nieświadomych zachowań i emocji powiązanych z koncentracją na wspomnieniach katastrofy należącej już do przeszłości, często odległej, oraz jej skutków”. Wynika z tego, iż traumatyczne zdarzenie, którego jednostka była „bohaterem”, wraca uporczywie wskutek wspomnień, a nierzadko i uporczywych myśli.

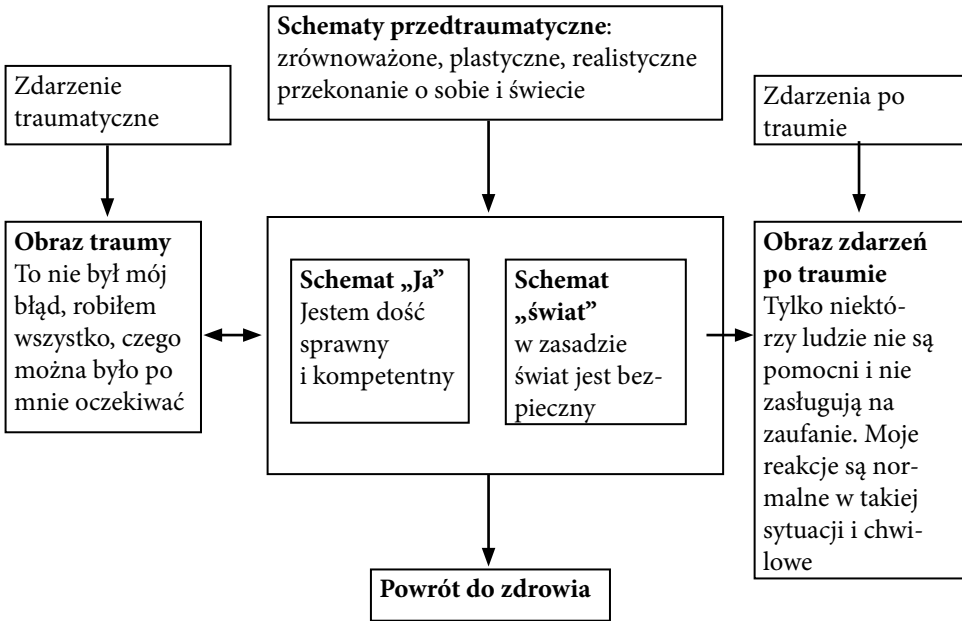
Można wyróżnić trzy okresy przebiegu traumy. Pierwszy nazwany został okresem przedtraumatycznym. Zwraca się w nim uwagę na cechy jednostki pozwalające jej ocenić i właściwie zareagować na sytuacje dziejące się w najbliższym otoczeniu oraz stan, w którym znajdowała się przed zaistnieniem traumy. Druga faza to okres traumy, w którym jednostka obecnie się znajduje. Może występować tutaj w roli ofiary, uczestnika zdarzenia, a także jako osoby udzielającej pomocy (wsparcia). Trzecia faza to okres potraumatyczny, w którym jednostka dokonuje oceny, interpretacji i przetworzenia traumatycznej sytuacji.

Przywołane za Bohdanem Dudkiem (2003) okresy traumy zwracają w moim przekonaniu uwagę na dwie bardzo ważne kwestie. Po pierwsze – na człowieka zmagającego się z trudną sytuacją życiową, po drugie – na proces eliminowania czynnika traumatycznego. Biorąc pod uwagę propozycję E.P. Finleya (Kubacka-Jasiecka, 1998) dotyczącą powrotu do równowagi po przeżyciach traumatycznych, możemy wyróżnić: *stadium katastrofy* z dominującym uczuciem braku bezpieczeństwa; *fazę ulgi, odprężenia* oraz *chaosu* połączonego z refleksją nad tym co się wcześniej wydarzyło; *fazę wycofania*; *fazę wtórnej refleksji*, sprzyjającej konfrontacji ze zdarzeniem oraz *fazę przystosowania* i przepracowania tego, co miało miejsce.

Innym spojrzeniem na traumę jest niewątpliwie propozycja Piotra Sztompki (2002). Wprowadzając pojęcie **traumy kulturowej** odwołuje się do trzech jej poziomów: poziomu biografii indywidualnej (choroba, śmierć, rozwód), poziomu traumy zbiorowej (konflikty grupowe, utrata tożsamości grupowej) oraz poziomu makrospołecznego, dotyczącego całego społeczeństwa (wojny, kryzysy ekonomiczne, migracje).

Tak jak w medycynie i psychiatrii, tak również w socjologii – zdaniem Piotra Sztompki (2002, s. 466) – odnajdujemy różne strategie radzenia sobie z traumą. Mowa tu zatem o strategiach indywidualnych, które polegają na adaptacji do zastanych warunków życia; strategiach masowych, wyrażających się niezadowolaniem i sprzeciwem większej liczby ludzi oraz strategiach zbiorowych, mających na celu podjęcie właściwych decyzji.

Czynnikiem łączącym podejście psychologiczne i socjologiczne do pojęcia traumy będzie zapewne pytanie o koniec traumy. Piotr Sztompka mówi, że jest ono widoczne wtedy, kiedy wyłania się jednolity system wartości, norm i reguł, obowiązujący wszystkich ludzi. Maja Lis-Turlejska (1998) podnosi natomiast kwestie poszukiwania i nadania sensu traumatycznym przeżyciom, czyli wtórnego przepracowania traumy i uczynienia z niej nowej drogi ludzkiego życia.



Schemat 1. Model procesu wychodzenia z traumy według Foa, Rothbaum (Dudek, 2003, s. 42)

Jakby nie spojrzeć na podejmowane kwestie, widoczny staje się człowiek, problem i strategie działania, które stają się warunkiem koniecznym do eliminowania czynnika traumatycznego.

Rodzaje kryzysów

Trudno byłoby wymienić wszystkie rodzaje kryzysów. Każdy z nas ma inne o nich wyobrażenie, przypisuje im różne znaczenie czy też ważność.

Za *Encyklopedią psychologiczną* (1998) można wymienić następujące ujęcia kryzysów:

1. Tzw. kryzysy chroniczne, w których stan napięcia wzrasta bardzo powoli, (często może trwać latami) aż do osiągnięcia punktu szczytowego.
2. Kryzysy zewnętrzne, które pojawiają się wskutek tzw. wydarzeń krytycznych zmieniających dotychczasowe, wypróbowane sposoby funkcjonowania.
3. Kryzysy spowodowane zagrożeniem istotnych potrzeb, wartości, życiowych związków prowadzące w konsekwencji do: a) utraty poczucia sensu dalszego życia, wyczerpania fizycznego, dolegliwości somatycznych,

- b) niepokoju, lęku, poczucia zamętu, bezradności, beznadziejności,
 - c) dezorganizacji w funkcjonowaniu psychospołecznym.
4. Kryzysy związane z osiągnięciem wyższego poziomu dojrzałości, na które mają wpływ „przemiany w sprawności biologicznej organizmu, refleksja nad wyznawanym systemem wartości, dotychczasowe dążenia, procesy tzw. wypalenia się” (Kubacka-Jasiecka, 1998, s. 178).

Inny podział kryzysów podają w swojej książce Aleksander Jacyniak i Zenomena Płużek (1996) *Świat ludzkich kryzysów*. Według autorów, kryzysy możemy podzielić na: kryzysy tożsamości pozwalające młodemu człowiekowi odnaleźć sens i cel własnego życia, wartości etyczne, sacrum, powołań, misji, zaufania do drugiego człowieka, wspólnoty, instytucjonalne, postaw, emocjonalne, sensu życia⁴.

Ta wielość i różnorodność kryzysów pojawiających się w życiu człowieka może świadczyć o złożoności natury ludzkiej, jej konfliktowości ze współczesnym światem i ludźmi w nim żyjącymi. Nietrudno zauważyć, że wymienione typy kryzysów dotyczą prawie wszystkich sfer życia człowieka, stając się w pewnym momencie towarzyszem ich ludzkiej wędrówki – na dziś, jutro i najbliższą przyszłość.

Słowo *kryzys* (*Słownik psychologiczny*, 2000) bardzo często utożsamiane jest z takimi terminami, jak: reakcja kryzysowa, kryzys rozwojowy, zdarzenia krytyczne (krytyczne wydarzenia życiowe). Choć terminy te są ze sobą spokrewnione, to jednak wyznaczają odmienne podejście teoretyczne do zjawisk kryzysowych. Terminy, o których mowa, zostaną zatem dokładnie przedstawione w dalszej części pracy.

Reakcje kryzysowe

W ujęciu kryzysu jako *reakcji kryzysowej* zwraca się uwagę na przeżycia i zachowania jednostki spowodowane nagłym, nieoczekiwanym wydarzeniem albo kumulacją sytuacji stresowych występujących w czasie (Kubacka-Jasiecka, 1998; Sęk, 1993; John-Borys, 1995).

Reakcja kryzysowa objawia się negatywnymi emocjami, takimi chociażby jak smutek, napięcie, bezsilność czy rozdrażnienie. Emocje, o których mowa, mogą doprowadzić jednostkę do poczucia bierności, bezradności, chęci wycofania się z życia społecznego. Dlatego też sama natura reakcji kryzysowej zwraca

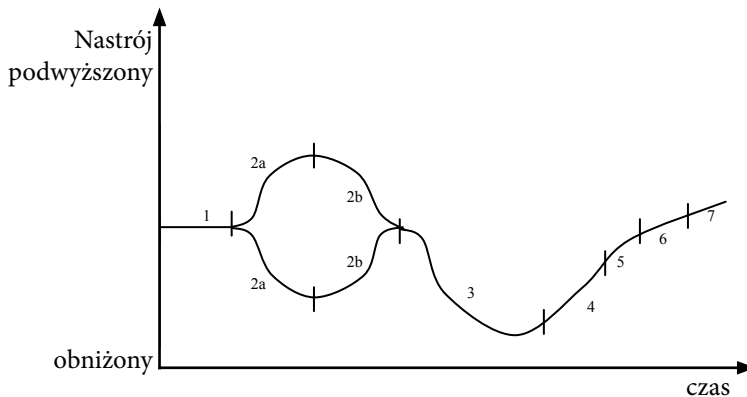
⁴ Pomijam w tym miejscu wyjaśnienie przywołanych pojęć kryzysu, polecając czytelnikowi wcześniej wskazaną literaturę.

uwagę na system społecznego oparcia, który pomaga w przezwycięzeniu napotkanych trudności.

W dynamice reakcji kryzysowej wyróżnia się za Geraldem Caplanem (Sęk, 1993; John-Borys, 1995; Adamczak, 1992; Kosewska, 1983) cztery fazy:

- bezpośrednią konfrontację osoby z sytuacją trudną, której towarzyszą silne reakcje emocjonalne, często o zabarwieniu negatywnym oraz próby poradzenia sobie z nimi za pomocą znanych jednostce sposobów działania;
- podejmowanie dalszych, bezskutecznych prób prowadzących w konsekwencji do niepokoju, bezradności, lęku;
- przystosowanie się jednostki do istniejącej sytuacji poprzez uruchomienie mechanizmów obronnych w postaci: wyparcia, zaprzeczania, kompensacji, racjonalizacji;
- utrwalanie sprawdzonych sposobów funkcjonowania, które przybierają postać częściowego rozwiązania problemu, a jednak w rezultacie prowadzą do nerwic, depresji, zachowań agresywnych.

Bardziej szczegółową analizę przebiegu reakcji kryzysowej przedstawiła Leonie Sugarman (Adamczak, 1992). Autorka opisała aż siedem etapów przebiegu kryzysu, ilustrując go poniższym modelem graficznym:



Ryc. 1. Przebieg reakcji kryzysowej: 1 – brak mobilizacji, 2 – reakcja: (a) podniecenie lub rozpacz, (b) pomniejszanie, 3 – zwątpienie w siebie, 4 – ujawnianie emocji, 5 – badanie, 6 – poszukiwanie sensu (znaczenia), 7 – integracja

(za: Adamczak, 1992, s. 51)

Charakterystyka poszczególnych faz według L. Sugarman przedstawia się następująco:

1. Brak mobilizacji – (faza ta nazywana jest również okresem szoku). Pojawia się na skutek wystąpienia nieoczekiwanego zdarzenia, które powoduje swoiste „zamrożenie” jednostki, jej brak mobilizacji w sferze poznawczej, emocjonalnej oraz zachowaniu.
2. Reakcja – po okresie braku mobilizacji następują gwałtowne zmiany nastrojów, które w dużej mierze zależą od okoliczności zdarzenia. Wyróżnia się tutaj: a) podniecenie lub rozpacz. W zależności od tego, czy zdarzenie było pozytywne czy negatywne, nastrój człowieka może oscylować między przyjemnością a nawet rozpaczą; b) pomniejszanie. W wyniku przeżytego zdarzenia jednostka dąży do pomniejszenia jego znaczenia, głębokości, trwałości i wpływu na dalsze życie. Dotyczy to zarówno zdarzeń ocenianych przez jednostkę pozytywnie, jak i negatywnie, co w konsekwencji prowadzi do postrzegania zdarzeń jako mniej przykrych czy też mniej zagrażających niż się wydawało.
3. Zwątpienia w siebie. Na skutek pomniejszania pozytywnych i negatywnych aspektów zdarzeń może dojść do zwątpienia jednostki w siebie, która przejawiać się może depresją, niepokojem, przygnębieniem czy gniewem. W fazie tej nastrój jednostki zmienia się w zależności od jej indywidualnego nastawienia.
4. Ujawnienie emocji. Faza ta nazywana jest również „wypuszczaniem”; „wynurzaniem się”. Punktem kulminacyjnym staje się zatem podjęcie przez jednostkę próby pozostawienia za sobą przeszłości i wyjście naprzeciw nowej, nieznanej przyszłości.
5. Badanie. Dzięki pozostawieniu za sobą przeszłości jednostka staje się zdolna do podejmowania nowych decyzji, wyborów, które otwierają przed nią nowe możliwości działania, zachowania, eksperymentowania z własnym życiem.
6. Poszukiwanie znaczenia (sensu). W fazie tej jednostka uruchamia własną aktywność poznawczą, dzięki której ma możliwość zrozumienia „co się właściwie wydarzyło?”; „co się zmieniło w moim życiu”. Refleksja nad własnym życiem stwarza człowiekowi szansę odciążenia się od przeszłości i skoncentrowania swojej uwagi na tym co nowe, co jest tu i teraz.
7. Integracja. Zdaniem Sugarman, „cykl zmian, przez które człowiek przeszedł, zaczyna integrować się z doświadczeniem i strukturą osobowości oraz wzmacnia gotowość do radzenia sobie z dalszymi trudnościami i do przewyżczania ich” (Adamczak, 1992, s. 53).

Ukazany przebieg reakcji kryzysowej zwraca uwagę, moim zdaniem, na dwie bardzo istotne sprawy. Po pierwsze – na to, że nierozwiązane kryzysy mogą (ale nie muszą) prowadzić człowieka do bierności, apatii, niechęci istnienia. Po drugie, że umiejętność przechodzenia przez poszczególne fazy kryzysu zależy w dużej mierze od osobowości człowieka, jego charakteru, a także od najbliższych osób, na których zawsze można polegać.

Kryzys rozwojowy

Przystępując do analizy kryzysów rozwojowych nie sposób nie wspomnieć o Eriku Eriksonie i jego koncepcji kryzysów psychospołecznych.

Teoria E. Eriksona zwraca uwagę na osiem faz rozwojowych (od urodzenia aż do śmierci). W każdej z nich pojawia się moment kryzysu, który wynika z naturalnych sprzeczności występujących w życiu każdego człowieka. Zdaniem Eriksona, każda faza „osiąga punkt szczytowy, w którym zaczyna się kryzys, by pod koniec danego stadium pojawiło się jego rozwiązanie” (Tillman, 1996, s. 193). Wynika z tego, że kryzys w ujęciu rozwojowym wcale nie musi oznaczać katastrofy. Może być to punkt zwrotny w biografii człowieka.

Okazuje się zatem, że „rozwój psychospołeczny przechodzi przez pewne krytyczne etapy – przy czym »krytyczny« oznacza punkty zwrotne, momenty rozstrzygające pomiędzy postępem a regresją, integracją a opóźnieniem” (Erikson, 1997, s. 282). Szczególną uwagę kieruje Erikson ku fazie piątej, nazywanej tożsamością *versus* zakłóceniem tożsamości, która przypada na okres dorastania. W okresie tym, jak pisze Piotr Szczukiewicz⁵, kryzys budzi w młodych ludziach energię, która staje się niezbędna do wkroczenia w dorosłe życie. Stąd też A. Jacyniak i Z. Płużek (1996) są zdania, iż każdy człowiek powinien w okresie dojrzewania doświadczyć kryzysu własnej tożsamości, gdyż jest to ważny etap prowadzący do dojrzałości.

Podążając się rozwiązaniu kryzysu normatywnego „człowiek musi uporać się z zagrożeniami dotyczącymi poczucia tożsamości głównie w trzech zakresach: ciągłości istnienia w czasie i przestrzeni, wewnętrznej spójności (w tym jakości *ego*) oraz pewności opartej na zgodności pomiędzy tym, co wie o sobie i co wiedzą o nim inni” (Oleszkowicz, 1995, s. 24).

Mówiąc o kryzysie własnej identyfikacji konieczne wydaje się poszukiwanie odpowiedzi na fundamentalne pytania: „Kim ja właściwie jestem”; „Kim

⁵ Zob.: Kryzysowe dorastanie, w: <http://www.remedium-psychologia.pl/edukacja/kryzysy>.

chcę być”; „Co zrobić z własnym życiem”⁶. Nieumiejętność udzielenia odpowiedzi na te pytania może być dla jednostki sygnałem, że coś się z nią dzieje, że coś jej zagraża.

Zdaniem Eriksona, może się to wiązać z dominującym poczuciem, że „nie jestem, kim być powinienem, kim będę i kim byłem” (Witkowski, 2000, s. 28). W rezultacie, zdaniem Lecha Witkowskiego, rozgrywa się dramat tożsamości na poziomie kondycji egzystencjalnej, koncepcji siebie i kompetencji do działania w świecie.

Dramat tożsamości w zakresie kondycji egzystencjalnej człowieka pojawia się na skutek braku wsparcia ze strony najbliższego otoczenia, powodując tym samym poczucie samotności, pustki czy też odepchnięcia. Na poziomie koncepcji siebie dochodzą do głosu trudności z umiejscowieniem siebie w świecie oraz określeniem ról społecznych możliwych do wykonania. Kompetencje do działania w świecie (czy raczej brak takich kompetencji) mogą natomiast stwarzać jednostce problemy na poziomie radzenia sobie z trudnymi, nowymi sytuacjami życiowymi.

Takie sytuacje stawiają jednostkę wobec dylematu samookreślenia się wobec poszukiwań własnej tożsamości. Małgorzata Melchior (1993) twierdzi, że takie sytuacje następują wtedy, gdy jednostka nie potrafi odnaleźć wyraźnych dla siebie drogowskazów czy wzorców, gdy z jakichś powodów czuje się pozbawiona swych korzeni. Mowa tutaj o jednostce, która ciągle napotyka na swojej drodze porażki, ale także o tej, która daje sobie szansę zwycięstwa z bezkształtem i chaosem (Janion, 1996).

Staje zatem jednostka do walki o własne *Ja* z dwoma przeciwnikami, którymi są najbliższe mu światy: on sam i otoczenie, w którym żyje. Pojawiający się kryzys może okazać się „koniecznym punktem zwrotnym, momentem decydującym, kiedy to rozwój musi zwrócić się w jedną bądź drugą stronę, tworząc źródła wzrostu, powrotu do zdrowia i dalszych zróżnicowań” (Erikson, 1968, za: Brzezińska, 2000, s. 251; J. Kurzęba, 2001, s. 41).

Podejmowanie wysiłku sprzyja pozytywnemu rozwiązaniu problemu tożsamości. Jednym z nich może być eksploracja, dająca szansę na poszukiwanie, eksperymentowanie, sprawdzanie siebie, swoich możliwości, prowadząca jednostkę konsekwentnie do podjęcia zobowiązania za własne życie i za to co robi

⁶ Niezwykle interesujące pytania dotyczące kryzysu tożsamości formułuje L. Witkowski (op. cit. s. 335): „Kim ja faktycznie jestem? Czemu warto być wiernym? Co ja właściwie robię ze swoim życiem? Czy napięcie (konflikt) między mną a otoczeniem dyskwalifikuje mnie – czy świat? Co powinienem faktycznie robić, jeśli tyle rzeczy pozbawionych sensu i wartości dominuje nade mną, a ich zmiana przekracza granice moich możliwości? Czy warto jeszcze w coś się angażować? Czy ja w ogóle chcę czegoś w życiu? Czy jestem i czy będę komuś potrzebny? Co mnie w istocie tworzy?”

(Brzezińska, 2000). Inną drogą może być – zdaniem Michela Foucaulta (2000) – odpowiedź na pytanie „czym jest ja”, czy też „czym jest owo »siebie«”, na którym odnajdę swą tożsamość, w myśl delfickiej zasady *gnothi seauton* – poznaj samego siebie.

Budowanie tożsamości, rozwiązywanie kryzysu rozwojowego staje się okazją do uzyskania poczucia pewności siebie, określenia drogi życiowej, którą jednostka chce kroczyć. Stwarza to okazję do poszukiwania autorytetów i osób znaczących, wzbogacania osobowości, pogłębiania własnej samoświadomości, rozumienia świata i swojego w nim miejsca.

Analizując kryzysy rozwojowe warto wskazać na główne teorie, które ujmują kryzysy z punktu widzenia korzyści płynących dla dalszego życia jednostki na poziomie biologicznym, psychologicznym, kulturowym i fizycznym.

Tabela 1. Rozumienie kryzysu (opracowanie własne na podstawie: Gaston-Rene De Grace, 1984; Brzezińska, 2000; Oleszkowicz, 1995)

Twórca teorii	Rozumienie kryzysu
B. N. Newman i Ph. R. Newman	Kryzys jako doświadczanie negatywnych emocji możliwych do pokonania przez nabycie nowych kompetencji , umożliwiających skuteczne wyeliminowanie napięć, zagrożeń, niepokojów.
J. E. Marcia	Kryzys jako moment świadomego podejmowania decyzji, prowadzący w konsekwencji do „wyjścia z kryzysu” lub „pozostania w kryzysie”, jeśli działania jednostki są chaotyczne i nie idą w kierunku rozwiązania problemu.
J. Piaget	Kryzys jako konflikt pomiędzy jednostką a społeczeństwem, jego regułami i wyznawanymi wartościami.
E. H. Erikson	Kryzys jako punkt zwrotny , moment decydujący dla dalszego rozwoju jednostki, jej wzrostu i powrotu do zdrowia.
D. L. Levinson	Kryzys jako konflikt wewnętrzny spowodowany koniecznością odrzucenia przeszłości, zakończenia pewnego okresu w życiu jednostki i skoncentrowanie swojej uwagi na nowej przyszłości.
L. Shostrom	Kryzys jako szansa rozwoju dzięki możliwości zaakceptowania swoich problemów, szukania dróg jego rozwiązania (poprzez nowe, wykryte przez jednostkę zasoby) zamiast uciekania od nich.
V. E. Frankl	Kryzys, napięcie jako warunek konieczny dla zdrowia psychicznego jednostki.
K. Dąbrowski	Kryzysy, procesy dezintegracji jako czynniki pozytywnie wpływające na rozwój i psychiczne wzrastanie jednostki.

Przedstawione powyżej teorie zwracają uwagę na dwie możliwości rozumienia kryzysu:

1. jako zjawiska rozwojowego, umożliwiającego przechodzenie jednostki do nowego, wyższego poziomu rozwoju;
2. jako konfliktu, któremu towarzyszy obciążenie psychiczne, poczucie lęku, niepokoju, wewnętrznego chaosu.

Warto jednak zaznaczyć, że każde z tych ujęć w sprzyjających warunkach może doprowadzić do konstruktywnych zmian, które staną się początkiem nowych możliwości, nowych wyzwań, stawianych przed ludźmi przez codzienny świat.

Zdarzenia krytyczne

Omówione w poprzednim podrozdziale kryzysy wiążą się z przechodzeniem jednostki do nowego okresu rozwojowego, jak również z pojawieniem się w każdym z tych etapów pewnych zdarzeń życiowych o ogromnym dla niej znaczeniu.

Na całościowy model krytycznego wydarzenia – zdaniem Heleny Sęk (1991) – składa się kontekst, wyodrębniające się z niego elementy, cechy wydarzenia, cechy osoby, która doświadcza zdarzenia, cechy bezpośredniej reakcji na wydarzenie oraz zmiany, jakie zaszły wskutek zdarzenia.

W *Słowniku psychologicznym* (2000) zdarzenie (*event*) rozumiane jest jako zjawisko, wycinek rzeczywistości, wszystko co się zdarza, ma początek i koniec. Zdarzenie, o którym tu mowa, pojawiające się nagle, z dużą siłą, powoduje naruszenie dotychczasowej stabilizacji w życiu jednostki, motywując ją tym samym do podjęcia określonych działań.

Ujęcie, które proponuje D. Dobrowolska (1992), zwraca uwagę na wyraźne rozróżnienie wydarzeń życiowych od wydarzeń przełomowych. Zdaniem autorki, wydarzenia życiowe pojawiają się na przestrzeni całego życia ludzkiego. Wywołują one dwa typy przekształceń. Pierwszy typ odtwarza dominujący układ strukturalny, drugi burzy stary układ i otwiera nowe perspektywy dla zmienionego układu strukturalnego.

Wydarzenia przełomowe występują natomiast znacznie rzadziej w życiu jednostki. Nie oznacza to jednak, że ich wartość i znaczenie można w tym miejscu pomniejszyć. Wręcz przeciwnie, autorka jest zdania, że wydarzenia przełomowe w decydujący sposób zmieniają bieg życia jednostki, jej psychikę i tożsamość. Przekształcają tym samym środowisko społeczne, w którym jednostka przebywa i funkcjonuje. Zawierają w sobie wydarzenia życiowe, jednak nie te pojedyncze, lecz te, które uległy kumulacji i stały się dla jednostki znacznym

życiowym wyzwaniem. Inny typ wydarzeń przełomowych to te, które wiążą się z przeżyciem psychicznym jednostki. Dzięki nim jednostka ma okazję lepiej poznać siebie, swoje potrzeby, a przede wszystkim zmienić swoje spostrzeganie świata i otoczenia. Ostatnią kategorią wydarzeń przełomowych są wydarzenia historyczne, które miały (i nadal mają) miejsce w naszej historii czy w życiu poszczególnych osób.

Przywołanie wydarzeń życiowych i przełomowych ma swoje uzasadnienie. Po pierwsze – zwracają one uwagę na istotę wydarzenia (zdarzenia), jego unikalność i znaczenie dla jednostki, a więc jej życia, teraźniejszości i przyszłości, którą wyznaczają, określają, kształtują. Po drugie – kierują uwagę na jednostkę, jej osobowość, dotychczasowy styl życia czy też funkcjonowanie w społeczeństwie i rodzinie. Po trzecie – pozwalają na myślenie w kategoriach zmiany, którą nieuchronnie wprowadzają, modyfikując zastane stany rzeczy. Wyznaczają one tym samym kierunki zmian, które mogą okazać się pożądane czy nawet zbawienne dla jednostki i jej dalszego życia. Owe zmiany przybierają często charakter momentów krytycznych, burzących dotychczasowy porządek życia lub też wyobrażenia o takim porządku.

Podobnego zdania jest H. Sęk (1993, 1991; Adamczak, 1992; Kubacka-Jasiecka, 1998), która przez krytyczne zdarzenie rozumie „oddziaływanie elementów w układzie podmiot – otoczenie powodujące taki stan nie zrównoważenia, który jest stanem zwrotnym, wymagającym restrukturyzacji tego dynamicznego układu”. Wynika z tego, że konieczność dokonywania zmian mających na celu wyeliminowanie czynników ryzyka jest cechą najbardziej charakterystyczną dla zdarzeń krytycznych.

Wydarzenia krytyczne pojawiające się w życiu człowieka są dwuwartościowe: pozytywne i negatywne. Pierwsze z nich sprzyjają rozwojowi człowieka, zwiększają odporność na urazy, przeciwności losu, drugie natomiast mogą doprowadzić do zmian regresyjnych, patologicznych, z których trudno jednostce wyjść bez odpowiedniego wsparcia społecznego. Stąd też w perspektywie paradygmatu społecznej transakcyjności (Teusz, 2004) podkreśla się, iż każde nowe doświadczenie życiowe człowieka, każda nowa sytuacja wymaga podjęcia działań mających na celu konstruktywne rozwiązanie problemu. Człowiek jawi się zatem jako istota przetwarzająca i opanowująca rzeczywistość, a proces rozwoju osobowości zależy zarówno od jednostki, jak i jej interakcji ze społecznym i materialnym środowiskiem.

Podział zdarzeń życiowych zaproponowany przez Zenona Uchnasta (1995) zwraca uwagę na dwa zdarzenia dotyczące osoby ludzkiej, mianowicie na zdarzenia ludzkiego istnienia w/na świecie, jako warunku zajmowania określonej pozycji w otoczeniu społecznym, na zdarzenia osobistego dialogu, warunkującego możliwość uczestnictwa w dyskursie dwu stron interakcji „Ja – Ty”; „My”

oraz na doświadczaniu wspólnoty działania i współodpowiedzialności obu stron za jego przebieg.

Każde zdarzenie krytyczne ma wyraźnie określony charakter czasowo-przestrzenny. Analizując zdarzenie łatwo określić jego miejsce, przestrzeń i czas. Ponadto istotne wydają się cechy samego zdarzenia, które H. Sęk (1991) nazywa obiektywnymi, zobiektywizowanymi i subiektywnymi. Cechy obiektywne dotyczą czasu trwania zdarzenia, miejsca wydarzenia w życiu człowieka oraz jego poziomu uniwersalności. Cechy zobiektywizowane wyłania się na mocy teoretycznych założeń. Jeśli chodzi o cechy subiektywne krytycznego zdarzenia, które odgrywają najistotniejszą rolę w procesach zmagania się jednostki z krytycznymi zdarzeniami, autorka zwraca uwagę na znaczenie, wartość i ocenę zdarzenia, rodzaj emocji, który pojawił się wskutek zdarzenia, oczekiwania jednostki czy też poziom trudności, który ma zamiar pokonać.

W Polsce badania nad zdarzeniami krytycznymi spopularyzowała Grażyna Teusz (2004). Autorka charakteryzuje krytyczne wydarzenia życiowe jako te, które wyodrębniają się z biegu codziennych spraw, skłaniają człowieka do refleksji, zatrzymują jego dotychczasową aktywność. Przeprowadzone badania dotyczyły w szczególności zachowań i sposobów reakcji młodzieży studiującej wobec trudnych, obciążających wydarzeń oraz sposobów konstruktywnego radzenia sobie z nimi.

Zebrany przez autorkę materiał empiryczny podkreśla, iż w przewyżczeniu krytycznych wydarzeń życiowych ważną rolę odegrały wewnętrzne zasoby jednostki, do których zaliczyć można poczucie sensu życia, hierarchię wartości, wysoką samoocenę, wiarę religijną i zdolność do autorefleksji. Jeśli chodzi o czynniki utrudniające przewyżczanie zdarzeń krytycznych, badani wskazywali przede wszystkim na lęk przed zmianą i nieznanym, nieumiejętność komunikowania uczuć i emocji, lenistwo, rutynę i sztywność działania oraz pesymizm.

Wyniki badań pozwoliły autorce wysunąć wniosek, iż w procesie radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi można dostrzec podwójny proces, który z jednej strony dotyczy umiejętności wykorzystywania wewnętrznych zasobów, jakimi jednostka już dysponuje, z drugiej natomiast umiejętności ich zdobywania, rozwijania i poszerzania.

Na zakończenie przywołuję koncepcję Orville'a G. Brima i Carol D. Ryff, opisujących zdarzenia życiowe w trzech kategoriach: 1) **wyniku (skutku) zdarzenia**, 2) **percepcji**, czyli subiektywnego wrażenia lub oceny zdarzenia, 3) samego **zdarzenia**, który przedstawia obiektywną charakterystykę sytuacji (zał. nr 3). Podkreślam ważność omawianego zagadnienia. Został on wykorzystany do interpretacji zebranego materiału empirycznego. Koncep-

cja Brima i Ryff pozwala spojrzeć na kategorię pojęciową zdarzenie krytyczne z szerokiej perspektywy badawczej, stąd jej ujęcie w niniejszej pracy.

Zdarzenia krytyczne jako punkty zwrotne

Analiza zdarzeń krytycznych wymaga dwuwymiarowego spojrzenia na omawiany problem. Po pierwsze – wymiar negatywny, który stopniowo buduje we wnętrzu człowieka niepokój, lęk, obawy. W takiej sytuacji człowiek „staje się bezradny wobec trudności, która wymaga jakiejś zmiany osobowości – postępowania, albo zachowania – czasem przemiany wewnętrznej, zaakceptowania utraty czegoś” (Jacyniak, Płużek, 1996, s. 108). Pokonanie owej trudności, zmiana osobowości i stylu życia może okazać się szansą na budowanie nowego życia ze wszystkimi przynależnymi mu wartościami. Z kolei nieumiejętność poradzenia sobie z problemem czy też zaistniałym zdarzeniem może doprowadzić jednostkę do emocjonalnego rozpadu, wewnętrznego chaosu i niemożliwości odnalezienia siebie w świecie społecznym. Po drugie – wymiar pozytywny, który stwarza okazję do twórczego przeżycia/przeżywania zdarzenia. To droga prowadząca do odkrywania nowych, nieznanych dotąd jednostce możliwości, a zarazem predyspozycji, jakie może uruchomić w walce z przeciwnościami losu. Wynika z tego, że każdy pozytywnie rozwiązany problem zmienia jakość życia człowieka, prowadząc go w kierunku pewnej stabilizacji, osobistej pewności, wewnętrznego zintegrowania.

Zdarzenia krytyczne (powodujące zmianę dotychczasowych standardów życia jednostki) wnoszą kilka ważnych przesłań, które najogólniej można ująć w formie twierdzeń:

1. Każde zdarzenie jest szansą na lepsze poznanie siebie, swoich możliwości i ograniczeń,
2. Każde zdarzenie powinno wyzwolić w jednostce chęć podjęcia walki o swoje szczęście, lepsze jutro, godniejsze życie,
3. Każde zdarzenie (zarówno o wartości pozytywnej, jak i negatywnej) otwiera przed człowiekiem nowe horyzonty, drogi, wyzwania,
4. Każde zdarzenie uruchamia w życiu człowieka mechanizm zmian (przemian), w obrębie jego życia osobowego, społecznego i kulturowego,
5. Każde zdarzenie umożliwia kierowanie dalszym biegiem własnego życia.

Podsumowując rozważania na temat zdarzeń krytycznych warto przywołać słowa Marii John-Borys (1995, s. 14), która uważa zdarzenie krytyczne za ważne ogniwo ludzkiego życia, albowiem „wzbogaca wiedzę człowieka o własnych uczuciach, pozwala dostrzec ich różnorodność i intensywność. Poka-

zuje ograniczenie oraz słabości, ale także nowe możliwości. Kryzys jest przeżyciem, które stwarza okazję do podejmowania nowych wyborów, poszukiwania nowych sposobów działania”. Jest szansą na lepsze życie, szansą, którą wystarczy umiejętnie wykorzystać.

1.2. Proces radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami

Celem podrozdziału jest ukazanie różnych strategii radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi. Umiejętny wybór najlepszego dla jednostki sposobu walki z krytycznym zdarzeniem może okazać się znaczącym punktem zwrotnym na drodze do lepszego rozumienia siebie, swoich potrzeb i oczekiwań. Przedstawiony przegląd koncepcji wyjaśniających możliwości radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi traktuję jako reprezentatywny dla badań nad tą problematyką.

Pojęcie procesu radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami

Wydarzenia życiowe pojawiające się nagle i nieoczekiwanie wywołują u jednostki stan napięcia psychospołecznego, który można skutecznie zminimalizować, wykorzystując indywidualne możliwości, jak również system społecznego wsparcia.

W literaturze anglosaskiej oraz niemieckojęzycznej proces rozwiązywania zdarzeń krytycznych określa się terminem *coping*, który w dosłownym tłumaczeniu oznacza „radzenie sobie”. W języku polskim terminem oddającym istotę *copingu* jest termin „zmaganie się”, zaproponowany przez Mieczysława Radchońskiego (1987, s. 56).

Według definicji Richarda Lazarusa i Susan Folkman proces radzenia sobie ze stresem obejmuje „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (*efforts*), mające na celu opanowanie (*to manage*) określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (cyt. za: Heszen-Niejodek, 2000, s. 476).

Poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki, o których mowa powyżej, w powiązaniu z wyznaczonym kierunkiem działania zmierzającym do rozwiązania sytuacji trudnej Rudolf H. Moos przedstawił w tabeli 2.

Klasyfikacja Moosa wykorzystuje emocje w procesie radzenia sobie z problemem. Przybiera ona w konsekwencji dwa oblicza. Jednym z nich jest ignorowanie i zniekształcanie informacji o zbliżającym się zagrożeniu, drugim natomiast jest pomysł podjęcia przez jednostkę nowych wyzwań, zobowią-

Tabela 2. Klasyfikacja radzenia sobie według Moosa (Heszen-Niejodek, 2000, s. 482)

Ukierunkowanie radzenia sobie	Modalność radzenia sobie	
	Poznawcze	Behawioralne
Problem	Poznawcze zbliżanie się, np. myślenie o różnych sposobach rozwiązania problemu	Behawioralne zbliżanie się, np. sporządzenie planu działania i postępowanie według niego
Emocje	Poznawcze unikanie, np. próba zapomnienia o całej sprawie	Behawioralne unikanie, np. zaangażowanie się w nowe przedsięwzięcie

zań, przedsięwzięć, odwracających uwagę od istniejącej sytuacji. Wynika z tego, że każdy człowiek posiada swoje własne, sprawdzone (lub nie) sposoby radzenia sobie z problemem, które dają mu szansę powrotu do szczęśliwego życia. Repertuar indywidualnych strategii radzenia sobie z problemem jest obszerny. Wskazać tu można poszukiwanie przez jednostkę opieki, troski i wsparcia, z drugiej strony ucieczkę, wycofanie się, a nawet agresywną konfrontację.

W inny sposób ujmuje proces zmagania się z krytycznymi zdarzeniami H. Sęk (1991, s. 193), która rozumie go jako „złożony i dynamicznie zmieniający się zespół procesów psychicznych i zachowań zmierzających do ukształtowania nowych sposobów spełniania wymagań i realizacji celów w sytuacji, gdy wymagania zewnętrzne i wewnętrzne istotne dla jednostki powodują obciążenie psychiczne i stan naruszenia potencjałów adaptacyjnych człowieka”. Odpowiedzią na powyższą definicję ujmującą krytyczne zdarzenia jako złożony i dynamiczny proces może być propozycja Erica Klingera (Hryniewicka, 1996, s. 94), dla którego droga zmagania się z jakimś zablokowanym celem może przebiegać następująco:

- podwyższenie poziomu mobilizacji, który ma doprowadzić do zrealizowania planów jednostki,
- wyzwolenie agresji wobec osób winnych zaistniałej sytuacji,
- poczucie wewnętrznej depresji, po której człowiek znajduje nowe cele, dające mu szansę powrotu do normalnego funkcjonowania.

pozytywne rozwiązanie zdarzeń krytycznych, zdaniem Brannera i Abry'ego (Sęk, 1991, s. 195), zależy w dużej mierze od nabytych przez jednostkę w ciągu życia umiejętności dotyczących spostrzegania, rozpoznawania i oceny krytycznego wydarzenia, zdobywania, rozwijania i wykorzystywania zewnętrznych – społecznych zasobów (systemów wspomaganie), wykorzystywania zasobów, potencjałów podmiotowych, redukowania napięcia psychicznego czy planowania i wprowadzania zmian.

Wymienione umiejętności, pomocne w przewyżnianiu zdarzeń krytycznych, można odnieść do pojęcia kompetencji życiowej, przystosowania egzystencjalnego i roli autokreacyjnej. Nabycie przez jednostkę w trakcie życia kompetencji życiowej (w warstwie poznawczej, społecznej, komunikacyjnej) jest niezbędnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania człowieka.

Helena Sęk (*Leksykon psychiatrii*, 1993, s. 192) uważa, że poczucie kompetencji jest potrzebne człowiekowi wówczas, gdy z różnych względów nie może on realizować ważnych dla siebie celów. Szczególne znaczenie przypisuje się wtedy przeszłym, osobistym doświadczeniom, z którymi bez większych przeszkód jednostka sobie poradziła. Wytworzone w ten sposób heurystyki prowadzą, zdaniem autorki, do uzyskania zgeneralizowanej wiedzy, dającej pewność, że nowe, trudne dla człowieka zdarzenia są możliwe do rozwiązania.

Przystosowanie egzystencjalne rozumiane jest jako „zdolność do radzenia sobie z istotnymi, nieuniknionymi okolicznościami egzystencji ludzkiej, bez popadnięcia w trwałą depersonalizację” (Trzebiński, 2002, s. 255). Wymaga to od jednostki zaakceptowania, a zarazem przyjęcia trudów ludzkiego życia z możliwością wprowadzania konstruktywnych zmian niezwykle istotnych dla lepszego (psychicznego, społecznego) jej funkcjonowania. Pojęcie przystosowania egzystencjalnego pozostaje w ścisłym związku z pojęciem roli autokreacyjnej. Zbigniew Pietrasiński (1993, s. 58) rozumie przez nią działania, które dana osoba wykorzystuje w celu dokonywania zmian zarówno w sobie, jak i w przebiegu własnego życia.

Wszystkie te pojęcia wyznaczają drogę zmagania się człowieka z własnym życiem, losem czy też przeszkodami, które stara się pokonać, wykorzystując w tym celu wszystkie znane mu strategie działania, skuteczne w walce z problemem. Wynika z tego, że proces rozwiązywania problemów zależy od wielu elementów, do których można zaliczyć chociażby cechy osobowości, repertuar reakcji emocjonalnych, posiadany system wartości, doświadczenie czy też sytuację rodzinną i materialną.

Pozostając przy kwestii radzenia sobie z problemami warto odwołać się do Allena Newella i Herberta A. Simona (Sęk, 1991, s. 198), którzy opisali przestrzeń rozwiązywania problemów w następujący sposób:

$$PP = (SW, O, C)$$

gdzie: PP – przestrzeń rozwiązywania problemów, SW – stan wiedzy,
O – operatory⁷, C – cel

W przestrzeni rozwiązywania problemu autorzy osadzili stan wiedzy, który jednostka posiada o problemie, jak również operatory prowadzące w konse-

⁷ Zob.: *Kryzysowe dorastanie*, w: <http://www.remidium-psychologia.pl/edukacja/kryzisy>.

kwencji do rozwiązywania sytuacji problemowych i osiągnięcia zamierzonego celu.

Innym spojrzeniem na rozwiązywanie trudnych doświadczeń życiowych jest niewątpliwie propozycja Marka Adamca (1988, s. 198-199). Dostrzega on trudne zdarzenie, w obszarze którego pojawia się bierność, apatia, wewnętrzna pustka, ukrywanie problemu przez człowieka. W drugim etapie pojawia się mobilizacja, charakteryzująca się potrzebą zmiany sytuacji, konfrontacji z problemem, poszukiwania możliwych rozwiązań. W końcowym etapie podjęta zostaje próba przezwycięzania problemu, jego rozumienie, radość i optymizm.

Powyższe rozważania dotyczące radzenia sobie z problemami zwracają uwagę na twórczą jednostkę, która podejmuje wyzwania, stawiając sobie za cel przezwycięzenie trudnej dla niej sytuacji. Ponadto włączenie w omawiany proces pozytywnych motywacji i emocji gwarantuje skuteczną walkę z przeciwnościami losu, które szybko mogą okazać się przezwyciężoną przeszłością.

Wsparcie społeczne – pomoc w rozwiązaniu trudności życiowych

W kłopotach i troskach dnia codziennego ludzie wykorzystują dane im wsparcie społeczne. Jest ono niezbędnym czynnikiem umożliwiającym powrót do normalnego, społecznego funkcjonowania. Tak rozumiane wsparcie społeczne może mieć miejsce w rodzinie, grupie rówieśniczej, stowarzyszeniu czy też instytucji pomocy społecznej, pomagającej przezwyciężać trudności życiowe.

Pojęcie wsparcia społecznego można odnieść do sieci kontaktów społecznych jednostki, a więc grona najbliższych osób, od których uzyskuje pomoc w trudnościach dnia codziennego, stowarzyszeń społecznych, organizacji niosących pomoc ludziom o podobnych problemach czy też do zasad organizowania leczenia, rehabilitacji dla tych, którzy nie są w stanie zapewnić sobie godziwych warunków życia (*Leksykon psychiatrii*, 1993, s. 467).

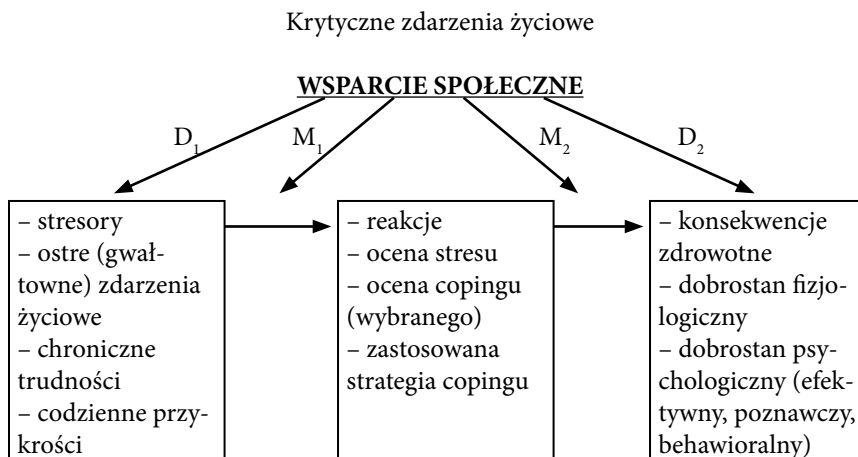
W *Psychologii pastoralnej* Z. Płużek (1991, s. 108-109) zwraca uwagę na pomocną dłoń drugiego człowieka, który „pomocny staje się przede wszystkim w procesie poznawania siebie samego i zrozumienia siebie samego i innych. Nie załatwia on niczego za kogoś, ale drugi człowiek, który jest obok, jest czynnikiem obiektywizującym, wskazującym drogi i prostującym ścieżki przez podsuwanie problemów do refleksji”.

Interakcja pomiędzy człowiekiem przeżywającym kryzys a osobą udzielającą mu pomocy charakteryzuje się pewnymi ogólnymi cechami. Zdaniem H. Sęk (1991, s. 29), celem owej interakcji staje się maksymalne zbliżenie do rozwiązania problemu, przezwycięzenie napotkanych po drodze trudno-

ści, przywrócenie zaburzonych relacji z otoczeniem. W toku trwania interakcji punktem kulminacyjnym staje się wymiana emocji i informacji o problemie. Ponadto istotne wydaje się również wzajemne uzgodnienie oczekiwań jednostki dotyczące otrzymanego wsparcia społecznego, jak również zdobycie nowego doświadczenia obu podmiotów interakcji.

Dostrzegamy w tym miejscu tzw. pomoc współuczestniczącą, która umożliwia osobie udzielającej wsparcia (na miarę jej możliwości) maksymalnie zgłębić problem jednostki. Mowa tu również o współuczestniczącej rozmowie, która stwarza okazję do tego, aby „wysłuchać do końca poglądów drugiej osoby”. Dzięki temu „każdy czuje się doceniany, odczuwa, że uznano jego wartość” (Kroplewski, 1993, s. 49).

Nieoceniona rola wsparcia społecznego w przewyżnianiu krytycznych wydarzeń życiowych została przez Benjamina H. Gottieba (Adamczak, 1992, s. 67) przedstawiona następująco:



Gdzie: D_1 i D_2 oznacza bezpośrednie efekty wsparcia społecznego; M_1 i M_2 oznacza modyfikację efektów wsparcia społecznego (efekty wtórne)

Ryc. 2. Wsparcie społeczne w przewyżnianiu krytycznych wydarzeń życiowych (za: Adamczak, 1992, s. 67)

Zgodnie z przedstawionym schematem wsparcie społeczne niweluje stresor oraz jego negatywny wpływ na człowieka (D_1). Drugi kierunek wsparcia (D_2) jest zorientowany na zachowanie dobrego fizycznego i psychicznego stanu organizmu niż na działający stresor.

Poszukiwanie pomocy, wsparcia może oznaczać, że jednostka nie radzi sobie z przygniatającym problemem, który powoli spycha ją na dno ludzkiego istnienia. To swoiste wołanie o pomoc jest sygnałem dla innych, często bliskich osób, że coś człowiekowi zagraża, coś go niepokoi. Wynika z tego, że wsparcie społeczne sprzyja pozytywnemu rozwiązaniu problemów. Przyniesie jednostce wewnętrzny spokój, komfort psychiczny i pogodę ducha.

Analizując wsparcie społeczne i jego rolę w przewyższaniu krytycznych wydarzeń życiowych warto przywołać schemat zaproponowany przez H. Sęk (1991, s. 30), dla której wsparcie społeczne jest jedną z form *copingu*, umożliwiającego pokonanie trudności życiowych jednostki.

Ukazana poniżej rola wsparcia społecznego zwraca uwagę na wzajemne interakcje (formalne – nieformalne, partnerskie – niepartnerskie), które ułatwiają proces rozwiązywania kryzysu (problemu). Ważną rolę odgrywają ponadto cechy osobowości oczekujących pomocy, zwłaszcza te, które okazują się przydatne w likwidowaniu napięcia i stresu życiowego. Wsparcie społeczne zaopatrzuje zatem jednostkę w nowe umiejętności, informacje, które mogą zostać umiejętnie wykorzystane w przewyższaniu nowo napotkanych problemów.

Ukazując pozytywne strony wsparcia społecznego nie można tym samym pominąć jego negatywnych stron, które mogą spowodować u jednostki uczucie zagrożenia i kontroli jej życia prywatnego. „Chodzi o to, by pomagający uczestniczył w problemach osoby, której pomaga. Zła jest postawa udzielającego pomocy jako specjalisty: ja wiem i udzielam ci rady, ty musisz to przyjąć i zrealizować” (Kroplewski, 1993, s. 48). Taka postawa rodzi niechęć, brak zaufania oraz rezygnację z dalszych spotkań. Na negatywny wpływ wsparcia społecznego zwrócił również uwagę Sidney Cobb (za: Silver, Wortman, 1984, s. 67), wprowadzając pojęcie „przytłaczającej nadopiekuńczości”. Stwierdza on, że nadmierne próby bycia dla kogoś oparciem mogą prowadzić do zakłócenia rozwoju indywidualnych strategii radzenia sobie z problemem. Jest to zatem niewątpliwie świadectwo niewiedzy udzielającego wsparcia o uczuciach i świecie wewnętrznym osoby poszukującej pomocy.

1.3. Koncepcje wyjaśniające radzenie sobie ze zdarzeniami krytycznymi

Przywołując koncepcje wyjaśniające radzenie sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi odwołam się do teorii tożsamości widzianej zarówno z perspektywy psychologicznej, jak i socjologicznej. Teoria tożsamości podkreślająca wagę pokonywania kryzysów rozwojowych, trudnych, uciążliwych zdarzeń i to zarówno na gruncie życia osobistego, jak i społecznego doskonale wpisuje

się w omawiane kwestie. Przywołam również teorię dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego, która ujmuje kryzysy, procesy dezintegracji jako czynniki pozytywnie wpływające na rozwój i psychiczne wzrastanie jednostki. Teorię tę odniosę następnie do innych teorii wyjaśniających proces radzenia sobie z kryzysem. Znacznym ułatwieniem będzie przegląd teorii dokonanych przez Roxane L. Silver i Camille B. Wortman (1984). Autorki pracy zwróciły szczególną uwagę na różne strategie radzenia sobie z kryzysem, które – moim zdaniem – można odnieść do kompetencji życiowej jednostki (jako punktu wyjścia do podjęcia skutecznej walki z „przeciwnościami losu”).

Teoria tożsamości w perspektywie psychologicznej i socjologicznej

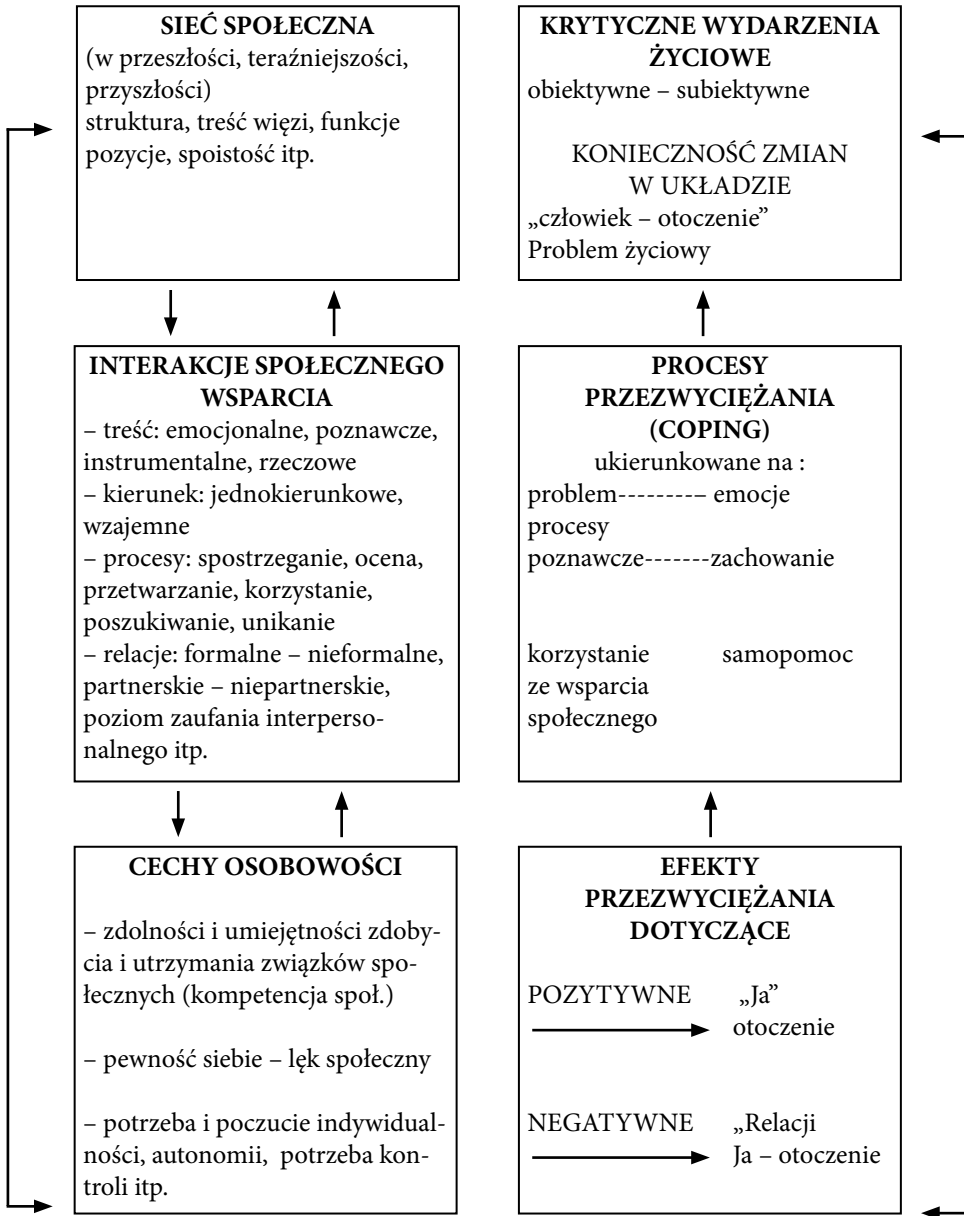
Pojęcie tożsamości zajmuje wiele miejsca w naukach humanistycznych i społecznych. Jest ono używane w bardzo różnych znaczeniach i kontekstach chociażby ze względu na dyscypliny naukowe, w których jest stosowane.

Definicja słownikowa podaje, że tożsamość to „bycie tym samym, identyczność” (*Słownik języka polskiego*, 1981, s. 519). Sądzę, iż pojęcie tożsamości człowieka można interpretować zarówno w sensie obiektywnym, jak i subiektywnym. Pierwsze ze wskazanych znaczeń zwraca uwagę na względną stałość i odrębność jednostki traktowanej jako organizm, osobowość, system ról i pozycji społecznych. W sensie subiektywnym tożsamość oznacza świadomość własnej odrębności, spójności i ciągłości (Zaborowski, 1987; Czapik, 1992).

Podejście obiektywne wskazuje na pewne procesy i warunki społeczne niezbędne do tworzenia (kreowania) tożsamości. Z tego też powodu teoria tożsamości zostanie omówiona z perspektywy psychologicznej i socjologicznej. Sądzę, iż takie podejście do teorii tożsamości daje szansę zrozumienia autentyczności ludzkich działań, przeżyć i doświadczeń przybierających – zdaniem L. Witkowskiego (2000, s. 300) – „charakter metamorfozy, katharsis, inicjacji we własny świat doznań i własne myślenie”.

Przystępując do wypuklenia psychologicznych, subiektywnych wyznaczników tożsamości nie sposób zapomnieć, iż na drodze poszukiwania własnej tożsamości staje się człowiek zarówno przedmiotem poznania, jak i poznającym podmiotem (Strelau, 2000).

Pojęcia wyrażające ową dwoistość *Ja* określa się umownie *Ja podmiotowe* i *Ja przedmiotowe* (Strelau, 2000; Tesser i in. 2004). Tożsamość człowieka ujmowana z perspektywy podmiotowej dotyczy sposobów przeżywania siebie (np. w formie doznań, odczuć, spostrzeżeń, myśli, intencji). Perspektywa przedmiotowa opisuje natomiast tożsamość jako system zawierający wiedzę



Schemat 2. Rola wsparcia społecznego w przezwyciężaniu krytycznych wydarzeń życiowych (Sęk, 1991, s. 30)

i przekonania o samym sobie. *Ja podmiotowe* i *Ja przedmiotowe* składa się na tzw. *Ja symboliczne*.

Wyszczególnienie *Ja* tego typu wydaje się w pełni uzasadnione. Otóż na treść *Ja symbolicznego* składa się system reprezentacji poznawczych, obejmujący osobowość oraz jej cechy w systemie pamięciowym; funkcja wykonawcza niezbędna w poszukiwaniu informacji, wyznaczaniu celów i ich realizacji oraz potencjał autorefleksyjny wyrażający się zdolnością do rozumienia siebie i tego, kim się jest. Autorzy są zdania, iż *Ja symboliczne* zawiera w sobie wiele cennych komponentów, do których można zaliczyć magazynowanie przeszłości i teraźniejszości jednostki, regulacje (w którym *Ja symboliczne* jawi się jako inicjator myślenia, odczuwania i zachowania) oraz elastyczność (dzięki której zarówno sytuacja, cele jednostki i jej aspiracje mogą wywołać chwilowe zmiany *Ja* pod wpływem zaktywizowania zmagazynowanej wiedzy) (Strelau, 2000; Tesser i in. 2004).

Proces tworzenia (formowania) tożsamości jest długotrwały. Wymaga on czasu, cierpliwości, a przede wszystkim refleksji dotyczącej tego, co właściwie z jednostką się dzieje, czemu (lub komu) podlega, czego doświadcza, co przeżywa. Tożsamość osobista wiąże się zatem z uformowaniem struktury *Ja*. W takiej sytuacji jednostka spostrzega siebie jako kogoś niepowtarzalnego, różniącego się od innych, wyjątkowego. Zbigniew Bokszański (1997, s. 90) uważa, iż „pytanie o tożsamość odsyła do zjawisk pozostawania »kimś trwałym«, a po wtóre do zjawisk pozostawania »tożsamym (identycznym) z czymś«, co znaczy tyle, co zachowującym »odrębność«, a więc i »granice« wobec zmiennych okoliczności biografii jednostkowej”.

Pojęcie tożsamości spopularyzował E. Erikson, według którego tożsamość odgrywa rolę czynnika integrującego, scalającego zmienne doświadczenia jednostki (Kłoskowska, 1985, s. 4). W stworzonym przez siebie cyklu rozwojowym autor wyróżnia osiem faz kształtowania (formowania) tożsamości, a w nich określone zadania psychospołeczne, które jednostka powinna rozwiązać pozytywnie. Zdaniem Elżbiety Czykwin (1995; Witkowski, 2000), pozytywne rozwiązanie konfliktu (problemu) w poszczególnych fazach sprzyja włączeniu w obszar *Ja* pozytywnych cech, do których można zaliczyć chociażby autoakceptację, autonomię, zaufanie czy ciekawość.

Obok klasyka teorii tożsamości Eriksona warto wspomnieć o Jamesie E. Marcii i jego koncepcji tożsamości. Według niego tożsamość jest „wewnętrzna, skonstruowana przez samego siebie, dynamiczną organizacją popędów, zdolności, przekonań i historii życia jednostki” (Brzezińska, 2000, s. 242). Pojęcie tożsamości charakteryzuje J. E. Marcia, odwołując się do dwóch pojęć: kryzysu i zobowiązania/zaangażowania. Kryzys jest rozumiany jako moment świadomego podejmowania decyzji, natomiast zobowiązanie jako indywidualne zaangażowanie jednostki w jakieś przedsięwzięcie lub system przekonań. W swojej koncepcji tożsamości J. E. Marcia zwraca

uwagę na cztery statusy tożsamości: tożsamości osiągniętej, moratoryjnej, lustrzanej, rozproszonej i pomieszanej.

O tożsamości osiągniętej mówimy w sytuacji, gdy jednostka „dokonuje eksploracji siebie, rozpoznania właściwości i możliwości działania w otaczającym ją środowisku, i eksploracji swojego umiejscowienia w tym otoczeniu, a następnie w wyniku wielokrotnych prób podejmowania różnych działań sama podejmuje decyzje co do dalszego postępowania i kierunku drogi życiowej” (Brzezińska, 2000, s. 243). Jednostkę o tożsamości osiągniętej charakteryzuje zatem świadomość siebie, poczucie samodzielności i niezależności.

Drugi status tożsamości to tożsamość moratoryjna, którą charakteryzuje brak gotowości jednostki do podejmowania decyzji, angażowania się w jakiś obszar aktywności. W takiej sytuacji jednostka nie jest w stanie dokonać wyboru drogi życiowej spośród wielu atrakcyjnych (różnych) możliwości. Dochodzi do głosu kryzys tożsamości, objawiający się chociażby wielością pytań typu: Kim jestem? Kim chcę być? Dokąd zmierzam?

Tożsamość lustrzaną określa się jako przybraną czy też przejętą od innych ludzi (często znaczących), z którymi jednostka się identyfikuje. Jednostce o tożsamości lustrzanej można przypisać brak refleksji nad sobą, swoim życiem, planami i marzeniami dotyczącymi życia oraz tego, co chce się w nim osiągnąć. Pozostanie na etapie tożsamości lustrzanej może spowodować, że jednostka nie będzie w stanie odpowiedzieć sobie na fundamentalne dla niej i jej życia pytania, ograniczając się do odpowiedzi podanych (czy też zaproponowanych) przez autorytety.

Ostatni, czwarty status tożsamości wyróżniony przez Marcję dotyczy tożsamości rozproszonej i pomieszanej. Osoby z taką tożsamością nie potrafią udzielić odpowiedzi na pytanie kim są, nie potrafią planować i organizować swojego życia, wykazują trudności w dokonywaniu samodzielnych wyborów. Są to zatem osoby, które w swoim życiu kierują się „chwilą”, tym, co dzieje się tu i teraz.

Wyróżnione statusy tożsamość zwracają uwagę na człowieka znajdującego w danym momencie swojego życia na różnych płaszczyznach rozumienia siebie, życia i tego, co chce w nim osiągnąć. Pojawienie się w obszarze tożsamości lustrzanej autorytetu (czy też znaczącego innego) sugeruje, aby spojrzeć na jednostkę z perspektywy *Ja – i – nie Ja*. Zwróciła na to uwagę m.in. Maria Jarymowicz (1984, 1988, 1992, 1994). W swojej pracy *Tożsamość jako efekt rozpoznawania siebie wśród swoich i obcych* (1992) autorka podkreśla dążenie jednostki do rozpoznawania, nazywania i dookreślania samego siebie. Dzięki takiej aktywności jednostka formuje zarówno tożsamość osobistą, jak i społeczną. Tożsamość osobista rozumiana jest jako „zbiór samookreśleń, za pomocą których jednostka opisuje własną osobę, różnicując pomiędzy Ja a Inni Ludzie w kate-

goriach Ja – nie – Ja” (*Słownik psychologii*, 2000, s. 48). W taki oto sposób tożsamość osobista jednostki powstaje w wyniku jej indywidualnych doświadczeń z samym sobą, jak również w wyniku kontaktów społecznych z innymi ludźmi.

Maria Jarymowicz (1988) jest zdania, iż atrybutami tożsamości społecznej jednostki są właściwości uważane za wspólne dla *Ja i Inni*. Podkreśla tym samym, że niezwykle ważna jest przynależności do grupy, dostrzeganie własnego do niej podobieństwa i odrębności w kategorii *My – Inni* (1992, s. 220).

W taki oto sposób doszliśmy do pojęcia tożsamości społecznej. Najczęściej odnosi się ono do zmiany statusu społecznego, podejmowania nowych ról społecznych i określenia swojego w nim miejsca. Ze względu na ważność tego terminu dla życia jednostki, jej kontaktów z bliższym i dalszym otoczeniem zwrócę się w tym miejscu ku tożsamości społecznej.

Nie ulega wątpliwości, iż człowiek jest istotą społeczną utrzymującą i kształtującą stosunki społeczne z innymi ludźmi, zajmującą różne pozycje i role w społeczeństwie. Owe stosunki międzyludzkie oraz role pełnione przez jednostkę, kształtują – zdaniem Zbigniewa Zaborowskiego (1987) – samowiedzę i samoświadomość jednostki, oddziałując tym samym na jej tożsamość.

W socjologii tożsamość związana jest z „okazywaniem innym jednostkom i samemu sobie identyfikacji (utożsamiania się) z jakimiś elementami rzeczywistości społecznej, także z umożliwieniem innym identyfikowania, zdefiniowania i rozpoznawania danego obiektu przez pewne cechy charakterystyczne dla danego obiektu” (*Słownik socjologiczny*, 1997, s. 228).

W literaturze przedmiotu spotkać można trzy stanowiska dotyczące relacji pomiędzy tożsamością osobistą a tożsamością społeczną jednostki. Pierwsze z ujęć podkreśla, iż tożsamość społeczna zawiera się w tożsamości osobistej i jest wobec niej instrumentalna. Drugie stanowisko ujmuje tożsamość społeczną jako wyższą rozwojowo, natomiast zwolennicy trzeciego podejścia mówią o równorzędności obu rodzajów tożsamości, ale podkreślają pełnienie przez nie odrębnych funkcji (Bikont, 1988). Zwolenniczką ostatniego podejścia jest m.in. Anna Brzezińska (2000), dla której tożsamość osobista związana jest ze strukturą *Ja*, a tożsamość społeczna związana ze strukturą *My*. Zdaniem autorki, oba rodzaje tożsamości wchodzą we wzajemne powiązania, stając się tym samym podstawą dla kształtowania się tożsamości jednostki związanej chociażby z pełnionymi przez nią rolami społecznymi.

Tożsamość społeczną jednostki można analizować z punktu widzenia podmiotowego i przedmiotowego (Strelau, 2000). Podmiotowa tożsamość społeczna związana jest z identyfikowaniem się podmiotu z innymi ludźmi. Dochodzi tutaj do głosu odczuwanie więzi, wspólnoty oraz współdziałania dla dobra ogółu. W wersji przedmiotowej o tożsamości społecznej możemy mówić w kontekście powiązań jednostki z innymi ludźmi oraz odnoszeniem do nich pojęcia

My. Nie ulega zatem wątpliwości, że zarówno psychologiczne, jak i społeczne mechanizmy przyczyniają się do tworzenia (kreowania) tożsamości opartej na rozumieniu siebie i świata, w którym przyszło żyć. Przynależność do grupy utwierdza jednostkę w przekonaniu, że jest potrzebna, akceptowana i poważana. Stąd też, zdaniem Aldony Jawłowskiej (2001, s. 53), „tożsamość niezależnie od tego, czy jest dana czy uzyskana poprzez świadomy wysiłek grupy lub jednostki, stanowi pewną wartość, a jej brak powoduje zachwianie równowagi w skali społecznej lub jednostkowej”. Pokonywanie przeszkód natury osobistej i społecznej pozwala jednostce na spostrzeganie siebie jako doświadczającego i działającego podmiotu, który dzięki znajomości własnego *Ja*, własnych możliwości (ale i słabości) oraz zasad i reguł panujących w grupie społecznej staje się kreatorem swojego dalszego życia.

Teoria tożsamości będąca przedmiotem niniejszych rozważań podkreśla jednoznacznie, iż poczucie własnej tożsamości buduje jednostka z tworzywa społecznego (Zaborowski, 1987). Brak kontaktów z innymi ludźmi, nieumiejętność nawiązywania z nimi przyjacielskich relacji może stać się przeszkodą na drodze rozwoju własnego *Ja*, a co za tym idzie – problemów z samym sobą.

Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego

Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego zwraca uwagę na proces dezintegracji, który pomaga jednostce w poszukiwaniach siebie, swojego wnętrza i sensu życia.

W przeciwieństwie do integracji, którą rozumiemy jako proces scalania siebie, dezintegracja oznacza „rozluźnienie i rozbicie struktury psychicznej, jej rozproszenie i rozłam” (Dąbrowski, 1975, 1979, 1984). Nie oznacza to jednak, że jednostka zatrzymuje się na pewnym etapie rozwoju psychicznego. Wręcz przeciwnie, „ten dezintegracyjny proces – chociaż rozluźnia, a nawet rozbija spoiste środowisko wewnętrzne i rodzi konflikty w nim samym oraz konflikty ze środowiskiem zewnętrznym – jest podstawowy dla tworzenia się i rozwoju wyższej struktury psychicznej. Dezintegracja jest podstawą rozwoju ku górze, podstawą tworzenia nowych dynamizmów rozwojowych, rozwoju osobowości w kierunku wyższego poziomu, który znamionuje drogę do wtórnej integracji” (Dąbrowski, 1979, s. 11).

Nasuujące się w tym miejscu pytanie o czynniki, które powodują proces dezintegracji, wydaje się jak najbardziej oczywiste. Zdaniem K. Dąbrowskiego (1979, 1984) na pierwszy plan wysuwa się wpływ otoczenia, dyspozycje dziedziczne oraz doświadczenia jednostki. Terminy te wiążą się ściśle z pojęciem psychicznego środowiska wewnętrznego, które można rozumieć jako „pewną

jedność różnorodnych dynamizmów psychicznych będących na różnych poziomach, a więc jednopoziomowych i wielopoziomowych pozostających w okresowej harmonii, a przede wszystkim w konfliktach jednopoziomowych i wielopoziomowych. Jest to środowisko, w którym rozgrywa się dramat wewnętrzny człowieka zdążającego poprzez napięcia, konflikty, dążenia, retrospekcje i prospekcje ku osobowości i jej ideałom, a zatem w kierunku coraz wyższej hierarchii wartości i celów” (Dąbrowski, 1979, s. 47). W takim wypadku dezintegracja pozytywna wzbogaca życie człowieka, stając się tym samym punktem wyjścia do lepszego rozumienia siebie, świata i swoich potrzeb.

W procesie dezintegracji K. Dąbrowski (1975, 1979, 1984a, 1984b, 1989) wyróżnił: integrację pierwotną, dezintegrację jednopoziomową, dezintegrację wielopoziomową (spontaniczna, zorganizowana i systematyczna) oraz integrację wtórną.

Integrację pierwotną charakteryzuje sztywna struktura. Oznacza to, że „jednostki takie albo nie mają w ogóle psychicznego środowiska wewnętrznego, albo mają zaledwie nikłe jego zawiązki. Dlatego nie przeżywają konfliktów wewnętrznych, nie ma w ich strukturze psychicznej sprzeczności popędów i działania, chwiejności uczuć i popędów; popadają jednak w konflikty zewnętrzne, konflikty ze swoim otoczeniem” (Dąbrowski, 1979, s. 9). W takim przypadku zachowanie człowieka kontrolowane jest przede wszystkim przez popędy i otoczenie zewnętrzne.

Dezintegracja jednopoziomowa „jest procesem kształtującym strukturę ahierarchiczną i niespoistą. Można by powiedzieć, że jest to struktura bez struktury” (1984b, s. 54). Brak owej struktury jest czynnikiem sprawczym pojawienia się dynamizmu ambiwalencji i ambitendencji. Ambiwalencja charakteryzuje się przechodzeniem od uczucia sympatii do empatii, od miłości do nienawiści. Występuje tu zmienność nastrojów, przenikanie procesów pobudzania i hamowania. Ambitendencja „przejawia się w zmiennych i konfliktowych działaniach, braku decyzji chcenia i nie chcenia dwu rzeczy nie do pogodzenia naraz. Charakteryzuje ona postępowanie ludzi przegranych” (Dąbrowski, 1979, s. 54).

Dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna prowadzi człowieka na wyższy poziom rozwojowy. Dzięki dezintegracji wielopoziomowej spontanicznej, „jednostka szuka nie tylko nowych, ale i wyższych doświadczeń. Zaczyna odczuwać różnice między tym, co jest wyższe a tym, co jest niższe, doświadczając przeżyć i percepcji wielu poziomów. Krytyczna świadomość siebie samego tworzy się stopniowo” (Dąbrowski, 1984b, s. 35).

Podstawowym dynamizmem dla dezintegracji wielopoziomowej spontanicznej jest:

1. Dynamizm zaniepokojenia sobą i otoczeniem, w którym jednostka (w swoim psychicznym środowisku wewnętrznym) dostrzega pewne elementy niepokoju, niechęci i zdziwienia.
2. Poczucie niższości w stosunku do samego siebie, które „jest wyrazem przeżyć porównawczych, opartych na doświadczeniach, na różnym poziomie w skali hierarchii wartości. Świadomość tego, że już się sięgało wyższego stopnia rozwoju intelektualnego i emocjonalnego, i że zstępuje się wielokrotnie niżej – powoduje takie właśnie poczucie niższości wobec samego siebie i przywodzi na myśl pewne elementy Kierkegaardowskiej »trwogi i drżenia«, które wyrażają głęboki niepokój wewnętrzny, wynikający z uzmysłowienia sobie tendencji do obniżania swojego poziomu” (Dąbrowski, 1979, s. 39-40). Poczucie niższości w stosunku do samego siebie zostaje ukierunkowane ku pozytywnej zmianie siebie samego.
3. Poczucie winy i wstydu (zwłaszcza winy) jest pozytywnym zjawiskiem rozwojowym. Poczucie winy wiąże się z poczuciem odpowiedzialności za krzywdy wyrządzone innym ludziom, natomiast poczucie wstydu charakteryzuje chęć ukrycia się przed otoczeniem.
4. Nieprzystosowanie pozytywne „to postawy głębokie, refleksyjne, pełne empatii, zrozumienia i pomocy ludziom, chociaż można nie zgadzać się z nimi i nie aprobować ich czynów. Nieprzystosowanie pozytywne to nieprzystosowanie do tego co ujemne, prymitywne, niezróżnicowane, animalne, a przystosowanie się do konkretnego ideału indywidualnego i społecznego” (Dąbrowski, 1984a, s. 99).

W dezintegracji wielopoziomowej zorganizowanej i usystematyzowanej jednostka kształtuje swój obraz w sposób świadomy i przemyślany. „Psychiczne środowisko wewnętrzne staje się tutaj rozplanowane, uporządkowane, zhierarchizowane w sposób kontrolowany z udziałem retrospekcji i prospekcji” (Dąbrowski, 1975, s. 51). Na tym etapie dochodzą do głosu zarówno czynniki dezintegracyjne, jak i integracyjne, wprowadzające do życia jednostki harmonię, spokój czy też równowagę.

Dynamizmami charakterystycznymi dla dezintegracji wielopoziomowej zorganizowanej, usystematyzowanej są: „przedmiot – podmiot w sobie”, samoświadomość i empatia, „czynnik trzeci”, dynamizm ideału osobowości oraz dynamizm samorozwoju i autopsychoterapii.

Dynamizm „przedmiot – podmiot w sobie” jest jednym z najważniejszych czynników rozwojowych. Zmusza on jednostkę do patrzenia na siebie z zewnątrz jako na podmiot własnych działań (Dąbrowski, 1975; Obuchowski, 1993). Daje to jednostce szansę lepszego zrozumienia siebie, swoich działań i krytycznej ich oceny.

Empatia jest wyrazem gotowości jednostki do niesienia pomocy, wsparcia tym, którzy są krzywdzeni i ranieni. Samoświadomość to przede wszystkim świadomość własnego rozwoju i kierunku jego dalszych zmian.

„Czynnik trzeci” jest często utożsamiany z dynamizmem „przedmiot – podmiot w sobie”. Nazwany jest „trzecim”, albowiem za nim i przed nim występują czynniki dziedziczne i wpływy otoczenia. „Czynnik trzeci” podkreśla wagę krytycyzmu wobec siebie, samokontroli. Dzięki niemu jednostka zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, co jest istotne, korzystne dla jej rozwoju, a co drugorzędne, a więc tymczasowe, przypadkowe zarówno w jej postępowaniu, jak i oddziaływaniu środowiska zewnętrznego. Zdaniem K. Dąbrowskiego (1988, s. 21), jest to „wtórne narodzenie się człowieka w sensie niecielesnym, ale w sensie psychologicznym i moralnym”.

Dynamizm samorozwoju i autopsychoterapii to proces wychowania samego siebie w warunkach stresu, w rozwojowych kryzysach, krytycznych momentach życiowych (Dąbrowski, 1984b, s. 65). Trudną sytuację życiową upatruje K. Dąbrowski jako moment przejściowy, niezbędny do zrozumienia tego, co ma nadzieść. W walce z własnym losem pomocne stają się liczne dynamizmy środowiska wewnętrznego, do których możemy zaliczyć: dynamizm „przedmiot – podmiot w sobie”; „czynnik trzeci” czy świadomość własnego *Ja*.

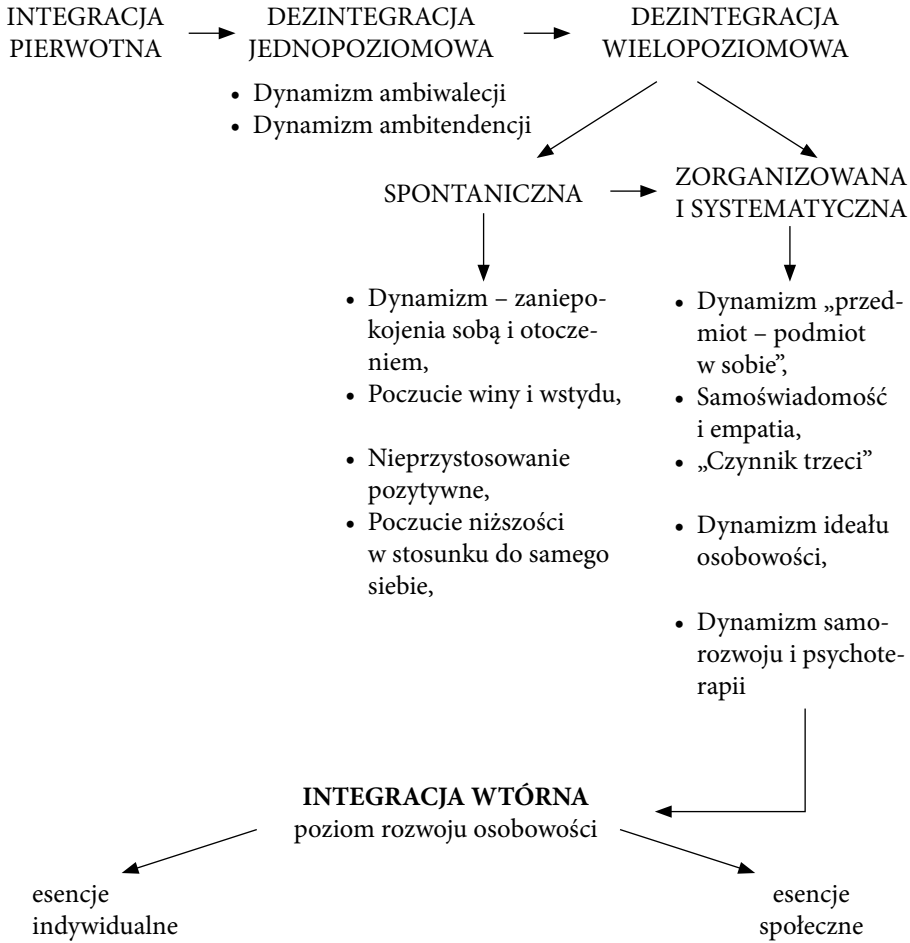
Proces przejścia od integracji pierwotnej przez dezintegrację jednopoziomową, dezintegrację wielopoziomową spontaniczną, dezintegrację wielopoziomową zorganizowaną i usystematyzowaną kończy się osiągnięciem integracji wtórnej, zwanej również poziomem rozwoju osobowości.

Do cech osobowości zaliczyć możemy esencję indywidualną i społeczną. Zasadnicze cechy esencji indywidualnej to: zainteresowania, uzdolnienia, talenty; związki miłości i przyjaźni; poczucie własnej tożsamości. Natomiast składnikiem esencji społecznych jest empatia, odpowiedzialność za siebie i innych, świadomość społeczna.

Omawiany proces dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego można przedstawić jak na ryc. 3.

Obok dezintegracji pozytywnej, wzbogacającej życie człowieka, pojawia się dezintegracja negatywna. Kazimierz Dąbrowski (1964, s. 34) uważa, że o dezintegracji negatywnej możemy mówić wtedy, kiedy „proces dezintegracyjny kończy się powrotem do pierwotnej integracji, a więc nie doprowadza jednostki do osiągnięcia wyższego poziomu, w innym – procesy kompensacyjne doprowadzają jednostkę do obniżenia jej poziomu”.

Proces negatywnej dezintegracji charakteryzuje się stabilizacją stanów inwazyjnych (regresyjnych), brakiem twórczości, słabym rozwojem osobowym, opóźnieniem w realizacji celów, niechęcią do przekształcania siebie i otoczenia.



Ryc. 3. Proces dezintegracji pozytywnej (opracowanie własne)



Ryc. 4. Trudne doświadczenie życiowe (opracowanie własne)

Pokonanie w sobie dezintegracji negatywnej nie jest zadaniem łatwym. Jak pisze K. Dąbrowski (1975, s. 107): „zanim staniemy się wyraźnie nowym człowiekiem, zanim przejdziemy na »drugą stronę«, przeżywamy okres walki, wymagającej nie tylko łagodnego wyzwalania się od czynności dotychczasowych struktur, ale niekiedy rwania związków ze strukturą, którą uważamy za niewłaściwą, za nieistotną, za szkodliwą dla rozwoju. W tym okresie, kiedy przestajemy być dawniejszym człowiekiem, a nie staliśmy się obecnym i przyszłym, popadamy w głębokie napięcie kryzysowe”.

Walka z kryzysem, trudnym doświadczeniem okazuje się również walką z samym sobą, swoim wnętrzem, życiem, które jednostka chce pokierować ku lepszej, pewniejszej przyszłości.

Teoria uwalniania się od podniety Erica Klingera⁸

Zainteresowanie autora teorii koncentruje się wokół zagadnienia dotyczącego przywiązywania się ludzi do różnych podniety lub celów oraz na różnych sposobach uwalniania się od nich. Na podstawie własnych doświadczeń klinicznych autor stwierdził, że zaangażowanie się ludzi w ważną dla nich sprawę wpływa zdecydowanie na ich proces uwagi, przetwarzanie napływających do nich informacji oraz treści myślenia.

Autor jest zdania, że pojawienie się w życiu człowieka przeszkody lub możliwości utraty cennej dla jednostki rzeczy początkowo powoduje wzrost jej ożywienia i koncentracji uwagi. Gdy podjęte przez osobę działania/czynności nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, zaczyna pojawiać się frustracja i złość, a zachowanie człowieka staje się stereotypowe, prymitywne i agresywne.

Po okresie bezskutecznych działań skierowanych na osiągnięcie zamierzonego celu jednostka rezygnuje z podejmowania dalszych prób. Tę fazę autor nazywa fazą depresji, podkreślając jednocześnie, iż stanowi ona naturalny element w procesie uwalniania się od podniety.

Zmniejszenie zainteresowania się jednostki osiągnięciem danej podniety wpływa zdecydowanie na jej treści myślenia i fantazje, jakie snuła wcześniej na jej temat. Rezultatem porzucenia uporczywych myśli i fantazji staje się tym samym możliwość osiągnięcia dobrego samopoczucia jednostki, które prowadzi do całkowitego „wyleczenia się” z poniesionej straty.

⁸ Teoria Klingera i Shontza została opracowana na podstawie artykułu R. L. Silver, C. B. Wortman, *Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 4-5, 1984.

Autor koncepcji wskazuje na możliwość powtarzania się sekwencji mobilizacja – depresja – adaptacja jako kluczowych wymiarów radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi.

Teoria Klingera wskazuje, że mobilizacja może być skierowana na odtworzenie zablokowanej lub usuniętej podniety. W takim przypadku odpowiada ona założeniom scalonego modelu Camille B. Wortman i Jacka W. Brehma (1984).

Psychologowie społeczni Wortman i Brehm zwrócili uwagę na to, w jaki sposób ludzie reagują na fakt pozbawienia ich swobody i możliwości sprawowania kontroli nad zdarzeniami dziejącymi się w ich najbliższym otoczeniu. Stworzony przez nich model wykazuje pewne podobieństwa do przywołanego wcześniej układu „mobilizacja – depresja” autorstwa Klingera. Odwołując się do teorii psychologicznej reaktancji Brehma mówiącej, że ludzie zazwyczaj reagują wrogością i złością na ograniczenie ich swobody, a z drugiej strony wzmożoną motywacją do osiągnięcia zamierzonego celu, doszli do wniosku, że nie zgadza się ona z teorią wyuczony bezradności Martina Seligmana⁹.

Wychodząc naprzeciw trudnościom autorzy postanowili stworzyć scalony model, który uwzględniłby wnioski obu teorii. Chodziło przede wszystkim o sprecyzowanie warunków, od których zależy wystąpienie albo mobilizacji, albo depresji. Wykorzystując teorię reaktancji autorzy doszli do wniosku, że rodzaj i siła reakcji jednostki na trudną dla niej sytuację będzie zależała od dwóch czynników. Po pierwsze – od jej oczekiwań związanych z własną kontrolą nad zdarzeniami (sytuacją), po drugie – od znaczenia, jakie przypisuje ona zaistniałej sytuacji.

Na podstawie powyższych rozważań można stwierdzić, że jednostki, które oczekują swojego wpływu na dziejącą się wokół nich sytuację, a utracą w jakiś sposób nad nią kontrolę, uruchomią motywację do szybkiego wywarcia na nią wpływu poprzez złośliwe, agresywne zachowanie. Rezygnacja z prób ponownego wpłynięcia na sytuację doprowadza jednostkę do stanu bierności, zniechęcenia i braku motywacji do zmiany aktualnego stanu rzeczy. Autorzy są zdania, że jednostki, które oczekiwały znacznej kontroli nad wydarzeniami, będą odczuwały duże przygnębienie po jej rezygnacji.

Wspólnym elementem scalonego modelu Wortman i Brehma oraz teorii Klingera jest układ „mobilizacja – depresja” z tą jednak różnicą, że Wortman i Brehm nie zakładają stanowczo, iż przed fazą depresji zawsze musi wystą-

⁹ Zdaniem Seligmana u ludzi, którzy uświadamiają sobie brak kontroli nad sytuacją, pojawia się apatia i przygnębienie oraz brak motywacji do twórczego rozwiązywania dręczącego jednostkę problemu.

pić faza mobilizacji. W związku z powyższym wprowadzone zostały zmienne pośredniczące, które mówią o tym, czy na daną sytuację jednostka zareaguje mobilizacją, czy właśnie depresją.

Omawiany model Wortman i Brehma można ująć w następujący sposób:

Przeszkoda	Motywacja	Rezygnacja
(pozbawienie swobody, ograniczenie kontroli nad zdarzeniami)	(podejmowanie prób przywrócenia utraconej swobody)	(bierność i apatia jako rezultat niezaspokojenia potrzeb)

Teoria reakcji na kryzys F. Charlesa Shontza

Koncepcja Shontza wyrosła na bazie indywidualnych doświadczeń z zakresu rehabilitacji osób chorych, jak również pracy autora w ośrodkach opieki zdrowotnej. Shontz jest zdania, że ludzie rozwiązują dręczące ich problemy przechodząc przez następujące po sobie fazy. Swoje rozważania rozpoczyna od momentu, w którym to jednostka interpretuje zaistniałe zdarzenie jako niezagrożające jej i najbliższemu otoczeniu. W miarę nasilania się niepokojących sygnałów człowiek zaczyna doświadczać uczucia lęku i stresu.

Kolejnym etapem reakcji kryzysowej jest szok. Jest on szczególnie wyraźny u tych osób, które doświadczyły sytuacji kryzysowej w najmniej oczekiwanym momencie swojego życia. W fazie tej pojawia się uczucie obcości, z drugiej natomiast strony koncentracja na skutecznym działaniu, które mogłoby zminimalizować cierpienie. Po początkowym okresie szoku jednostka zaczyna wchodzić w fazę konfrontacji, w której przeżywa swoją indywidualną bezradność oraz dezorganizację jej dotychczasowego życia. Otaczająca rzeczywistość zaczyna jawić się jednostce jako przytłaczająca. Prowadzi to w konsekwencji do bierności i nieumiejętności rozwiązywania zaistniałych problemów głównie dzięki procesowi wypierania i negacji istniejącej sytuacji kryzysowej.

Z upływem czasu jednostka przekonuje się jednak, iż nie może w nieskończoność ignorować konsekwencji zaistniałej sytuacji. Udział mechanizmów obronnych w konfrontacji z otaczającą rzeczywistością staje się z czasem znikomym. Jednostka podejmuje decyzję, by stawić czoła problemom. Przeżywa uczucie lęku, frustracji i depresji. Zdaniem Shontza, uczucia te stanowią warunek rozwoju psychospołecznego człowieka, a ponadto „występują stopniowo coraz rzadziej, aż staną się całkiem niedostrzegalne wraz z osiągnięciem pełnego przystosowania” (Silver, Wortman, 1984, s. 38).

Przekonanie jednostki o poczuciu własnej wartości i możliwości pokonania kryzysu otwiera drogę do lepszego jutra, już bez lęku i zaniepokojenia.

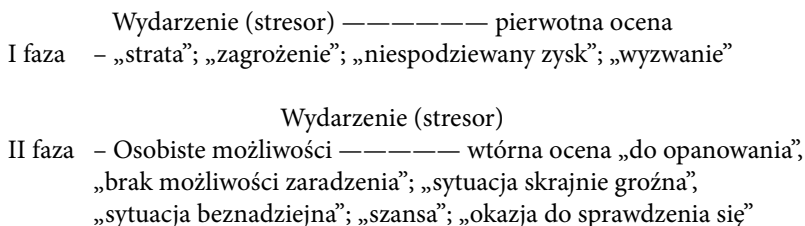
Lazarusa analiza procesu radzenia sobie ze stresem

Podstawowym wątkiem rozważań Richarda S. Lazarusa jest relacja zachodząca pomiędzy człowiekiem a jego otoczeniem. Podkreślając ogromne znaczenie wzajemnych oddziaływań w tym układzie autor wprowadził termin „transakcja” dla podkreślenia wpływu obu elementów na siebie i swój dalszy rozwój. Okazuje się zatem, że główną przyczyną stresu psychicznego jest konflikt pojawiający się między człowiekiem a otaczającą go rzeczywistością, który w myśl definicji Lazarusa i Susan Folkman (2000, s. 470) ujmowany jest jako „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”.

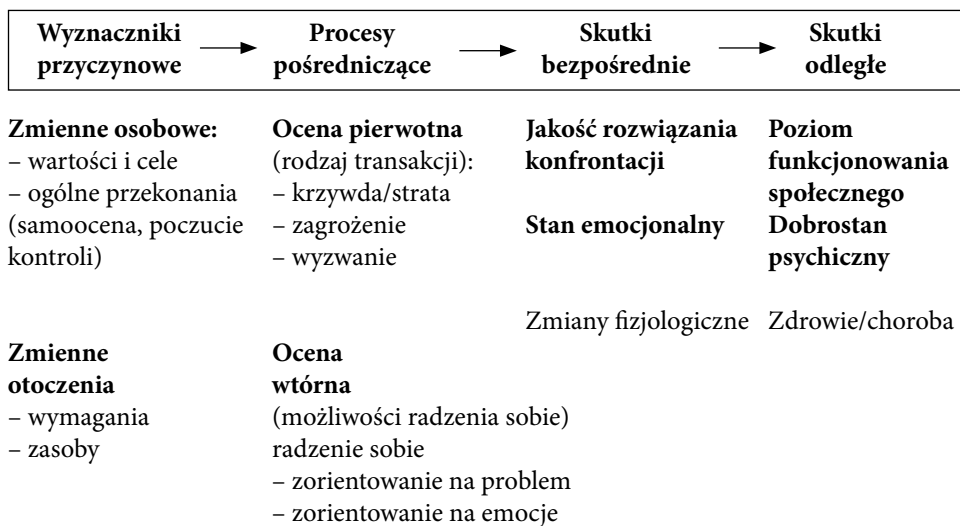
Proces zmagania się z sytuacją kryzysową ukazał Lazarus na przykładzie żałoby po stracie bliskiej osoby, wskazując skutki tego wydarzenia dla dalszego życia człowieka. Autor koncepcji twierdzi, że po okresie szoku, przygnębienia, zagubienia, powinien pojawić się stan pogodzenia z poniesioną stratą oraz odzyskania chęci do dalszego życia. Przeżyte doświadczenie jest poddawane przez jednostkę ocenie pierwotnej, która dotyczy już poniesionej straty, a transakcja stresowa może być tutaj ujmowana jako: 1) krzywda/strata, 2) zagrożenie, 3) wyzwanie.

W pierwszych dwóch obszarach towarzyszą człowiekowi negatywne reakcje emocjonalne w postaci złości, smutku, przygnębienia, strachu i lęku, natomiast w obszarze wyzwania pojawia się nadzieja dająca szansę na poprawę aktualnej sytuacji. W ocenie wtórnej jednostka ponownie analizuje to, co się wydarzyło i wybiera dla siebie nowe możliwości radzenia sobie ze stresem. Ocena wtórna odnosi się zatem do źródeł stresu, jak i do własnych zasobów, jakimi jednostka dysponuje. Zdaniem Lazarusa (1966), ludzie dokonują oceny znaczenia danej sytuacji w swoim życiu oraz reakcji zaradczych, jakimi dysponują w celu eliminowania czynników szkodliwych dla siebie i swojego życia. Reakcje zaradcze, o których mowa, mogą być zatem skierowane nie tylko na przezwycięzenie kryzysu, lecz również na regulację własnych reakcji emocjonalnych na daną sytuację. To właśnie ocena wtórna, według Lazarusa, odgrywa kluczową rolę w procesie rozwiązania problemu i tym samym sprzyja ponownemu osiągnięciu sukcesu.

Biorąc pod uwagę powyższe stwierdzenia uważam, że mechanizm radzenia sobie ze stresem (pojawiający się wskutek krytycznych zdarzeń życiowych) można za H. Sęk (1991, s. 27) przedstawić następująco:



Transakcję stresową biorącą pod uwagę ocenę pierwotną i wtórną oraz ich skutki dla dalszego funkcjonowania społecznego i zdrowia psychicznego człowieka można przedstawić w postaci:



Schemat 3. Transakcja stresowa i radzenie sobie w procesualnym ujęciu Lazarusa (Heszen-Niejodek, 2000, s. 471)

Uwzględnione w pierwszym rzędzie wartości i cele, do których jednostka dąży decydują w znacznym stopniu o tym, czy transakcja stresowa zostanie uznana za ważną. W takiej sytuacji następuje uruchomienie procesu oceny pierwotnej, w którym dochodzi do głosu przekonanie o własnych możliwościach jednostki i wymaganiach najbliższego otoczenia. Uznanie danej sytuacji za stresową powoduje w konsekwencji procesy oceny wtórnej oraz radzenia sobie,

skoncentrowane zarówno na problemie, jak również na emocjach (Heszen-Niejodek, 2000, s. 471).

Ponadto w badaniach nad stresem Lazarus proponuje łączenie trzech poziomów analizy jako współzależnych od siebie. Pierwszy z nich dotyczy poziomu społecznego (biorącego pod uwagę relację między jednostką a otoczeniem), drugi poziomu psychologicznego (obejmującego reakcje emocjonalne i zachowanie człowieka) oraz poziomu fizjologicznego (mobilizującego jednostkę do działania) (Heszen-Niejodek, 2000a, 2000b).

Teoria Lazarusa wskazuje na indywidualne podejścia każdego człowieka do przeżywania i radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi. Zwraca on uwagę na bogactwo strategii radzenia sobie ze sytuacją stresową, takich chociażby jak zahamowanie działania (powstrzymanie się od agresywnych zachowań), poszukiwanie informacji (poszerzenie swojej wiedzy o chorobie) czy też zmiany w systemie poznawczym (zaprzeczanie, wypieranie, zmiana sposobu myślenia) (Wortman, Silver, 1984).

Osobiste wartości i cele, do których jednostka dąży, mogą decydować zatem o tym, czy transakcja zostanie uznana za ważną. Może to wynikać chociażby z warunków życia, rozwoju czy też z wcześniejszych doświadczeń, z którymi człowiek się zmagał. Skuteczne radzenie sobie ze stresem, pogodzenie się z aktualną sytuacją daje natomiast szansę na lepsze, spokojne życie, na powrót do dobrego, społecznego funkcjonowania.

Najważniejsze twierdzenia przedstawionych teorii

Przedstawione teorie zwracają uwagę na człowieka zmagającego się z krytycznym dla niego zdarzeniem życiowym. Podejmowane przez niego wysiłki skierowane są na zmianę aktualnego biegu życia. Postawa, często bierna, ma szansę przekształcić się w postawę aktywną, zmuszającą jednostkę do działania, jej uczestnictwa w procesie „powrotu do zdrowia”. Choć każda z teorii jest głosem w innej kwestii, to widoczne stają się stwierdzenia wspólne dla nich wszystkich. Dotyczą one sposobu reagowania ludzi na pojawiający się kryzys, faz, jakie ludzie przechodzą od uświadomienia sobie trudnej sytuacji aż do chwili poradzenia sobie z uciążliwym wydarzeniem, wreszcie akceptacji lub przewyciężenia kryzysów życiowych (Silver, Wortman, 1984).

Kazimierz Dąbrowski widzi w dezintegracji element pozytywnie sprzyjający rozwojowi, Shontz mówi o konfrontacji jednostki ze sobą i swoim problemem, Lazarus i Klinger biorą pod uwagę możliwości pogodzenia się z poniesioną stratą, natomiast Wortman i Brehm dopatrują się rezygnacji w dalszych próbach zaspokojenia swoich potrzeb.

Jakkolwiek by nie spojrzeć na te teorie, widoczny staje się człowiek wraz z jego problemem. Uruchamiając różne dostępne mu metody działania, dąży do poprawy swojego życia, swojego zatraconego gdzieś po drodze wnętrza, które ma nadzieję odbudować.

Podsumowując powyższe rozważania należy podkreślić, że ludzie przeżywający kryzysy, trudne doświadczenia życiowe oczekują szybkiej zmiany aktualnej sytuacji życiowej. Może się to wiązać z chęcią odzyskania równowagi, powrotu do zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego, a także dążenia do wkroczenia w następny etap życia. Proces ten nie odbywa się jednak bez współudziału i pomocy najbliższych osób, które okazują się niezwykle istotne w procesie powrotu do zdrowia. Należy również zaznaczyć, że ludzie przeżywający kryzys doceniają fakt stworzenia im okazji do wyrażania swoich uczuć, emocji dotyczących krytycznych sytuacji życiowych. Dlatego też z niezwykłą łatwością opowiadają o własnych przeżyciach i zmar twieniach, traktując to jako okazję do ponownego skonfrontowania się z tym, co się wcześniej wydarzyło.

2. Uczenie się z własnej biografii jako proces rozumienia i doświadczania siebie

Uczenie się jest procesem, w którym szczególnie miejsce zajmuje refleksja, samoświadomość tego, w czym uczestniczymy. Uczenie się z własnej biografii to zatem uczenie się z przypominanych własnych doświadczeń, zawartych we własnej pamięci biograficznej, w wyniku refleksji nad własną biografią (Dubas, 2011, s. 7).

Niniejszy podrozdział porusza istotne dla pracy kwestie związane z uczeniem się z własnej biografii. Po pierwsze – pozwala nam rozumieć wydarzenia dnia codziennego, po drugie – stwarza okazje do namysłu i refleksji nad życiem (nad jego konstruowaniem, projektowaniem czy też przeprojektowaniem).

2.1. Biograficzne doświadczanie siebie

Punktem wyjścia niniejszych rozważań czynię kategorię pojęciową doświadczanie. Termin ten ujęty w tytule monografii wymaga wyjaśnienia z punktu widzenia przyjętej w pracy problematyki badawczej. Dokonując przeglądu źródeł leksykograficznych natrafiłam na trudności z wyjaśnieniem owego pojęcia. Pojawia się ono obok terminu *doświadczenie*, co może świadczyć o wspólnej płaszczyźnie terminologicznej. Jednakże *Praktyczny słownik współczesnej*

polszczyzny (1996, s. 192) podaje, iż doświadczanie możemy rozumieć jako odczuwanie, doznawanie czegoś, bycie uczestnikiem czegoś czy też przechodzenie przez coś.

Rozróżnienia pojęć *doświadczenie* od *doświadczania* jako pierwsza w pedagogice dokonała Urszula Ostrowska (1998). Nie ukrywam, iż monografia autorki na temat *Doświadczania wartości edukacyjnych w szkole wyższej* stała się dla mnie inspiracją. W pracy dokonano gruntownego przeglądu źródeł encyklopedycznych i słownikowych owego pojęcia. Urszula Ostrowska (1998, s. 66-69) podkreśla, iż kategorię pojęciową *doświadczenie* pojmuje się najczęściej przez „pryzmat empirii, jako mający wyraźne ramy czasowe proces celowy i zorganizowany metodycznie, zmierzający do potwierdzenia bądź obalenia hipotezy”. Natomiast pojęcie *doświadczanie* ma ścisły związek z podmiotowością jednostki i z językiem, który staje się instrumentem umożliwiającym porozumiewanie się ludzi ze sobą. *Doświadczanie* staje się zatem głównym elementem podmiotowości człowieka, gdyż swym zakresem obejmuje „ludzkie przeżycia (...) pozostawia po sobie w sferze duchowej człowieka jakiś ślad, wywiera jakies piętno i »wpisuje się« mniej lub bardziej znacząco w *curriculum vitae* jednostki” (Ostrowska, s. 67). Spotkanie człowieka ze samym sobą, swoimi przeżyciami, dramataми wymaga narracyjnego rozumienia *życia*¹⁰. Ową umiejętność zdobywa człowiek na płaszczyźnie życia rodzinnego, społecznego, egzystencjalnego. Ucząc się na bazie własnych doświadczeń spostrzega siebie jako podmiot aktywnie tworzący własną biografię. Stąd też w niniejszych rozważaniach *doświadczanie* będzie rozumiane jako przeżywanie zdarzeń życiowych, zmiana (przemiana) swojego *Ja*, permanentne obcowanie ze sobą samym i swoją historią życia w perspektywie czasu. Nie ulega wątpliwości, iż znaczącą rolę w procesie rozumienia siebie i swojego życia odgrywa uczenie się biograficzne.

W swojej książce Knud Illeris (2006) zwraca uwagę na trzy wymiary uczenia się: poznawcze, emocjonalne i społeczne. Zakłada on, iż uczenie się jest rozciągnięte pomiędzy owymi trzema biegunami, stąd też można je analizować z trzech różnych perspektyw. Zgadzam się w pełni z autorem. Doświadczanie siebie we własnej biografii związane jest nieodłącznie z procesem poznania. Jednostka poznaje siebie, swoje możliwości (jak i ograniczenia) przez pryzmat własnych doświadczeń. Snuje plany życiowe, poddaje je analizie i interpretuje. Staje się odpowiedzialna za bieg własnego życia i tego, co można z nim uczynić. Projektowanie życia staje się dla człowieka wyzwania-

¹⁰ Szczegółowo omawiam ten problem w tekście nt. *Narracja jako spotkanie*, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 1/2011.

niem, w którym przemiennie pojawiają się zarówno sukcesy, jak i porażki. Stwarza to okazję do poznawczego osvajania świata za pomocą dostępnych strategii radzenia sobie z przeciwnościami losu, jak i wiedzy uzyskanej w toku uczenia się z własnej biografii. Rozumienie doświadczeń osobistych umożliwia jednostce ogląd własnego życia z różnych perspektyw jej społecznego funkcjonowania.

Doświadczenie krytycznego wydarzenia w biografii indywidualnej wpisuje się niewątpliwie w proces uczenia się. W teorii konstruktywnego uczenia się autorstwa Luca Dekeysera (Malec, 2008, s. 45) odnajdujemy cechy procesu uczenia się, do którego zaliczamy: 1) uczenie się konstruktywne, w którym podmiot uczący się wzbogaca swoją wiedzę w interakcjach z otoczeniem, 2) uczenie się kooperacyjne, w którym uczący się wzbogaca swoją wiedzę w efekcie współpracy z innymi ludźmi, 3) uczenie się kumulatywne, w którym uczący się tworzy nową wiedzę na bazie wcześniejszych doświadczeń i umiejętności, 4) uczenie się sytuacyjne, gdzie uczenie się następuje w rezultacie pewnych sytuacji, zdarzeń, okoliczności czy też 5) uczenie się zindywidualizowane, czyli uzależnione od indywidualnych predyspozycji.

Stąd też doświadczenie krytycznych wydarzeń jest procesem emocjonalnym. Knud Illeris (2006, s. 25) twierdzi, iż uczucia, emocje, postawy i motywacja mobilizują uczenie się, a jednocześnie są warunkami, na które uczenie się ma wpływ i które mogą być przez nie kształtowane. Emocje wpisane są w doświadczenie biograficzne. Towarzyszą one człowiekowi w każdej sytuacji, w której podejmuje ważne dla siebie i swojego życia decyzje. Dzięki rozumieniu własnych emocji człowiek staje się zdolny empatii czy też współczucia dla niedoli innych. Uruchamia proces uczenia się oparty na emocjach i towarzyszących jemu procesach psychicznych. Nie będę w tym miejscu odwoływała się do teorii psychologicznych poruszających owe zagadnienie. Podkreślam jednak za Peterem Alheitem (2002, s. 69), iż bez biografii nie ma uczenia się, bez uczenia się nie ma biografii. Uczenie się na bazie własnych stanów emocjonalnych pozwala panować nad popędami, złymi nawykami, stereotypami potocznego myślenia o otaczającym świecie i ludziach, z którymi wchodzimy w różne interakcje społeczne. Otwarcie się na doświadczenia drugiego człowieka sprzyja rozumieniu sensu jego działań. Staje się punktem wyjścia do zmiany własnego rozumienia i gotowości otwarcia się na jego zawilóści życia.

Owa gotowość na (współ)bycie z drugim człowiekiem przychodzi w trakcie tzw. uczenia się milczącego (Alheit, 2002, s. 69-70). Autor zakłada, iż wiele procesów uczenia się zachodzi „niejawnie”, a podmiot nie jest świadomy ich występowania. Uzależnione jest to od indywidualnych predyspozycji do uczenia się, tworzenia habitusu czy też odniesienia do siebie i otaczającego świata. Autor podkreśla, iż wszystkie te procesy kształtują biograficzny zasób wiedzy danej

osoby. Stąd też uczenie się na bazie procesów emocjonalnych zajmuje w tym miejscu szczególne znaczenie. Uczucia są związane ze „zdolnością psychicznego uczestnictwa w szerszej istocie bycia (...). Jest to domena empatii, przynależności, uczestnictwa, obecności, rezonowania” (Malewski, 2010, s. 107-108).

Nic więc dziwnego, iż uczenie się biograficzne zakłada społeczny aspekt. Podkreśla on obecność innych ludzi w świecie naszego życia. To nieodłączność procesów relacji, interakcji, wymiany komunikatów, uczestnictwa w życiu społecznym. Uczymy się na bazie własnych i cudzych doświadczeń. Wpisujemy je do repertuaru strategii radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, często trudnymi, wymagającymi wiedzy o nas samych i innych ludziach. Podstawy takiej wiedzy otrzymujemy w procesie socjalizacji pierwotnej, od rodziców. Uczymy się wtedy zdobywać umiejętności potrzebne (czy też niezbędne) do radzenia sobie z kryzysami na różnym etapie naszego życia. Stąd też uczenie się z własnej biografii widoczne jest w obszarze kształtowania tożsamości człowieka. Niniejszy aspekt podkreśla chociażby teoria tożsamości społecznej Henrego Tajfela. Zakłada ona, iż ludzie wykazują motywację do przynależności do określonej grupy społecznej, przestrzegając jej zasad, wymagań itp. Z drugiej strony wykazują emocjonalne przywiązanie i zaangażowanie do uczestnictwa w swojej grupie społecznej. W taki sposób zdobywają wiedzę o otaczającym świecie społecznym oraz regułach nim rządzących.

Składowe społecznej teorii uczenia się Etienne Ch. Wenger przedstawił następująco:



Ryc. 5. Składowe społecznej teorii uczenia się

Źródło: E. Wenger 1999, s. 32, za: M. Malewski, 2010, s. 99

Dotychczasowe rozważania pozwalają zatem stwierdzić, iż uczenie się z własnej biografii jest czynnikiem zmian w obrębie życia emocjonalnego, społecznego i intelektualnego jednostki. Zmiany dokonujące się w obrębie tych trzech wymiarów wzbogacają życie człowieka o nową wiedzę o sobie, swoich potrzebach, możliwościach, jak i ograniczeniach. Dostarczają nowej wiedzy o sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach życia. Tym samym kształtują tożsamość człowieka, dostarczają wytycznych do ciężkiej pracy nad własnym rozwojem, poszukiwaniem swojego miejsca w świecie konfliktów, niepowodzeń, porażek. Tym samym człowiek staje się zdolny do uczenia się na bazie doświadczeń biograficznych, potrafi nadać znaczenie (przeżytym) przeżywanym stanom psychicznym. Doświadcza świata i własnego życia jako elementów znaczących (Malewski, 2010, s. 98). Zdobyte doświadczenie skłania go do ekspresji lub komunikacji z innymi ludźmi. Chce zatem opowiadać innym o tym, czego nauczyło go doświadczenie (Turner, 2011, s. 47).

Interesujący przegląd zastosowania metody biograficznej w oświacie dorosłych przedstawiła Elżbieta Dubas (2000).¹¹ Autorka przywołuje prace m.in. Pierre'a Dominicé'a, Horsta Sieberta, Dietera Nittela, Petera Alheita czy Olgi Czerniawskiej. Z pedagogicznego punktu widzenia zwracam uwagę przede wszystkim na możliwość opisu biegu życia człowieka jako pewnej historii uczenia się. Wiąże się to niewątpliwie z poszukiwaniem własnej tożsamości. Stąd też – zdaniem H. Sieberta (Dubas, s. 162) – pedagogiczne rozumienie tożsamości łączy się z pojęciem uczenia się i kształcenia. Znajomość tych procesów pozwala człowiekowi lepiej rozumieć aktualny kształt własnej tożsamości zdobywany w długiej perspektywie czasu. Uczyc się z własnej biografii to „sprzyjać wykorzystaniu przeszłych doświadczeń biograficznych dla życia w terażniejszości z przyszłą biograficzną perspektywą” (Dubas, 2000, s. 165). Potwierdza to w swych pracach P. Alheit (Dubas, 2000, s. 165). Uważa on, iż trud procesu uczenia się na bazie własnych doświadczeń biograficznych sprzyja pokonywaniu życiowych przeszkód, buduje osobowość człowieka.

Biograficzność uczenia się pozwala rozumieć sens naszego życia, doświadczeń. Jest jak podróż w (nie)znane. Podróżujący jest w pewnym stopniu „przeżytką, o którą się dba, którą się chroni” (Czerniawska, 2003, s. 39). W czasie swojej podróży człowiek uczy się poprzez obserwację, kontakty społeczne z innymi ludźmi czy też (co warto podkreślić) uczy się na własnych błędach. Zmusza się niejako do refleksji, zadumy, snuje opowieść o swoim dotychcza-

¹¹ Pomijam szczegółową analizę poglądów wymienionych autorów, odsyłając czytelnika to książki E. Dubas (2000), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.

sowym życiu, przywołuje w pamięci ważne dla siebie wydarzenia w biografii indywidualnej.

Rozwinięciem tych myśli jest teoria uczenia się egzystencjalnego Petera Jarvisa. Zakłada ona, iż uczenie się jest wyraźnie osadzone w kontekście społecznym, a więc w interakcjach społecznych, jakie zachodzą pomiędzy jednostką a jej otoczeniem społecznym.

2.2. Teoria uczenia się egzystencjalnego Petera Jarvisa

Przywołanie w tym miejscu teorii uczenia się egzystencjalnego P. Jarvisa jest w pełni uzasadnione. Autor odwołuje się do indywidualnego doświadczenia życiowego jednostki, które wpisuje się w proces uczenia się z własnej biografii.

Uczenie się z własnej biografii można traktować jak proces egzystencjalny, ponieważ odnosi się on do wszystkich doświadczeń życiowych człowieka, tworząc tym samym składowe biografii (Malewski, 2010, s. 101). Zdaniem P. Jarvisa „proces uczenia się lokuje się w ludzkiej biografii i społeczno kulturowym *środowisku życia*, a ich krzyżowanie się prowadzi do wytwarzania się doświadczenia” (Malewski, 2010, s. 101).

Teoria Jarvisa zwraca uwagę na dwa elementy. Po pierwsze – na kontekst sytuacyjny, w którym zachodzi zdarzenie, po drugie – na indywidualne doświadczenie życiowe człowieka. Idea uczenia się sytuacyjnego zakłada, iż „uczenie się towarzyszy działaniu w sytuacjach codziennych; wiedza jest pochodną sytuacyjnego problemu i może być transferowana tylko do sytuacji podobnych; uczenie się jest efektem sposobów myślenia, postrzegania, rozwiązywania problemu i kooperacji wszystkich uczestników sytuacji; uczenie się nie jest osobne wobec działania i cech sytuacji” (Malewski, 2001, s. 37-38). Stąd też kontekst różnych sytuacji wyzwala wysiłek intelektualny do zrozumienia dziejących się wokół zdarzeń, często krytycznych, w biografii indywidualnej. Uruchamianie różnych strategii radzenia sobie z trudnym doświadczeniem życiowym wzbogaca człowieka o nową wiedzę o swoich możliwościach poznawczych, przezwyciężania lęku, podejmowania różnych inicjatyw mających na celu zmianę aktualnej sytuacji życia.

Mówiąc o uczeniu się sytuacyjnym zwracamy uwagę na proaktywność jednostki, a więc jej indywidualne predyspozycje do radzenia sobie z problemem, krytyczną refleksyjność, przejawiającą się w dystansie wobec „uznanych wzorów rozwiązywania problemów danego typu” oraz kreatywność pobudzającą do analizowania danego problemu z punktu widzenia innych uczestników sytuacji (Malewski, 2001, s. 38).

W myśl teorii uczenia się egzystencjalnego można wyróżnić tzw. owocne trajektorie uczenia się. Zdaniem P. Jarvisa, mogą one występować w następujących formach:

1. „Jednostka zdobywa epizodyczne doświadczenia, które poprzez refleksyjną transformację stają się źródłem jej rozwoju. Uczenie się ma charakter incydentalny.
2. Jednostka zapamiętuje treść doświadczenia, jakie zdobywa w określonej sytuacji społecznej. Uczenie się ma postać podświadomego, bezrefleksyjnego przyswajania wiedzy.
3. Jednostka bezrefleksyjnie zapamiętuje zachowania właściwe danej sytuacji społecznej. Incydentalne, podświadome uczenie się zachowań.
4. Jednostka poprzez praktykowanie w określonej sytuacji społecznej wzbogaca repertuar podstawowych umiejętności. Uczenie się umiejętności podstawowych.
5. Bezrefleksyjne zapamiętywanie informacji będących następstwem doświadczeń jednostki w określonej sytuacji społecznej.
6. Jednostka uzyskuje nową wiedzę w wyniku namysłu nad doświadczeniem zdobytym w określonej sytuacji społecznej. Uczenie się jest refleksyjnym poznaniem.
7. Jednostka zdobywa nowe umiejętności w wyniku namysłu nad doświadczeniem wyniesionym z danej sytuacji społecznej. Uczenie się ma charakter praktyczny. Niekiedy może też przyjmować postać uczenia się przez działanie.
8. Jednostka uczy się poprzez refleksyjną kontemplację. Jej podstawą może być treść indywidualnego doświadczenia, albo myślenie czysto spekulacyjne, pozasytuacyjne” (Malewski, 2010, s. 103-14; por. Malewski, 2006, 36-39).

Możemy zatem przyjąć, iż uczenie się z indywidualnego doświadczenia, uczenie się z różnych kontekstów sytuacyjnych, w rezultacie uczenie się z własnego życia wpisuje się w edukacyjny proces biograficzny. Refleksja, która towarzyszy każdej sytuacji dnia codziennego wzbogaca człowieka o nową wiedzę. Taka refleksyjność może prowadzić do procesu całościowego samokształcenia się jednostki. Zdaniem P. Alheita (2002, s. 70), „stanowią one podstawę organizowania procesu uczenia się każdej osoby i usprawiedliwiają mówienie o biograficzności wszystkich procesów edukacyjnych”.

Uczenie się z własnej biografii wpisuje się w proces formowania tożsamości człowieka. Piszę o tym szerzej w rozdziale wyjaśniającym koncepcje radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi. Pragnę jednak zaznaczyć, iż indywidualna interpretacja subiektywnego doświadczenia pozwala zrozumieć, w jaki sposób owa tożsamość się zmienia, oraz jak wiele z procesu tworzenia

tożsamości zależy od całościowego uczenia się. Podkreśla to E. Dubas (2007 s. 61-62) twierdząc, że człowiek uczy się, przypominając sobie swoją biografię. Dzięki uczeniu się rozwija się jego tożsamość, konstruuje się biografia.

Pierre Dominice w książce *Uczyć się z życia. Biografia edukacyjna w edukacji dorosłych* (2006, s. 92) zaznacza, iż: „dorośli budują życie z materiałów, jakich dostarcza im edukacja. Dorosłość może być rozumiana jako proces przetwarzania tej spuścizny w formę osobistą. Metoda biografii edukacyjnej daje dorosłym możliwość interpretacji ich niekończącej się walki o tożsamość. Trudny proces stawania się sobą zakłada konfrontację, we własnym życiowym projekcie i doświadczeniach uczenia, wartości i modeli nabytych w rodzinie, szkole i życiu społecznym. Refleksje dorosłych o tych trzech dominujących sferach wskazują na pewien rozdźwięk między dwoma sprzecznymi celami: pragnieniem oderwania się od emocjonalnych, kulturowych i społecznych więzi z dzieciństwa i młodości oraz potrzebą utrzymywania swoich korzeni. Dystans do przeszłości, który osiąga dorośli, przyczynia się do swego rodzaju pewności siebie wyrażanej zarówno w ustnych, jak i pisemnych narracjach w związku z pracą i posiadaną wiedzą”.

Słowa autora odnajduję w zebranych przeze mnie narracjach. Potwierdzają one z jednej strony chęć szybkiego oderwania się od rodziny, której przez długie lata byli członkami, z drugiej natomiast strony wykazują troskę, oddanie i przywiązanie do poszczególnych członków rodziny. Stąd też widać sprzeczność w procesie subiektywnego nadawania znaczeń. Niewątpliwie związane jest to z pracą nad tożsamością człowieka, która nabiera nowych odcieni, barw w toku biograficznego uczenia się na bazie własnych doświadczeń. Każdy proces uczenia się jest zatem indywidualnym, subiektywnym procesem interpretacji, który zależy chociażby od płci czy kontekstu sytuacyjnego (Olesen, 2004, s. 52).

2.3. Koncepcja zawieszenia (*floating*) w uczeniu się biograficznym

Uczenie się z własnej biografii niewątpliwie wzbogaca człowieka o wiedzę, doświadczenia i refleksję nad własnym życiem. Każdy etap swojego życia poddajemy ocenie. Staramy się podsumować ważne wydarzenia, które w znaczący sposób zmieniły (odmieniły) bieg naszego życia. Mam tu na myśli zarówno wydarzenia przykre, bolesne dla człowieka, jak również te miłe, przyjemne, dostarczające radości, wzbogacające o nowy wymiar doświadczeń. Nie naznaczam ich pozytywnie bądź negatywnie. Uważam, iż wszystkie wydarzenia biegu życia odgrywają znaczącą rolę w życiu człowieka. Spotykając w swoim życiu „znaczących innych” uczymy się nowych ról społecznych, przejmujemy pewne wzorce i postawy. Dlatego też proces socjalizacji pierwotnej nabiera w tym

miejscu szczególnego znaczenia. Nie jest on procesem łatwym. Wymaga ciężkiej pracy nad własnym rozwojem, nad radzeniem sobie z konfliktami, kryzysami, które niesie codzienne życie. To zmaganie się z samym sobą, z przeciwnościami losu. Stąd też ogromną rolę odgrywają „modele”, osoby znaczące w biografii młodego człowieka. Dostarczają one wiedzy na temat otaczającego świata, ludzi, mechanizmów radzenia sobie z własnym życiem.

Dzieje się jednak i tak, że człowiek nie radzi sobie z samym sobą. Odczuwa pustkę, dyskomfort psychiczny, czuje się osamotniony. *Floating* jest „stanem, w którym człowiek czuje się umysłowo i fizycznie jakby zawieszony w próżni. Jest to skutek zawirowań, turbulencji oraz trudności osobistych i emocjonalnych, poznawczych i fizjologicznych, albo ich kombinacji. Poczucie takie może pojawić się, gdy stoimy na rozdrożu i musimy zdecydować, co robić i jak dalej postępować” (Bron, 2006, s. 20). Zdaniem autorki, *floating* można metaforycznie opisać jako unoszenie się na tratwie. Człowiekowi brak poczucia bezpieczeństwa, nie wie, gdzie szukać wsparcia i pomocy. Jest bezradny, ma poczucie utraty kontroli nad własnym życiem. Doświadcza poczucia utraty własnej tożsamości.

Koncepcja *floating* wpisuje się w doświadczanie zdarzeń krytycznych moich narratorów. Prześledzimy ją w rozdziale poświęconym interpretacji materiału empirycznego. W tym miejscu warto jednak przytoczyć cztery poziomy doświadczenia *floating*. Pierwszy etap to uświadomienie sobie poczucia trudności. Jednostka nie potrafi podjąć decyzji, brakuje jej pomysłów, rozwiązań danego problemu. Stoi na rozdrożu własnego życia. Czuje się całkowicie bezradna. Przechodzi do następnego etapu, który wyraża się utratą poczucia bezpieczeństwa i związanym z tym cierpieniem. Jednostka nie potrafi odnaleźć się w środowisku społecznym, w którym do tej pory funkcjonowała. Doświadcza zatem poczucia samotności i osamotnienia. Nie wie, na kim może polegać, do kogo zwrócić się o pomoc. W trzecim etapie doświadcza kryzysu, cierpienia, uświadamia sobie, że dzieje się coś niedobrego i trzeba zawalczyć o siebie i swoje dalsze życie. W ostatnim etapie następuje podjęcie decyzji o zmianie aktualnej sytuacji życiowej. Proces *floating* można przedstawić w następujący sposób:

FLOATING
(zawieszenie)

niepokój

brak poczucia bezpieczeństwa

odczuwanie kryzysu

radzenie sobie

i szukanie rozwiązania

Ryc. 6 *Floating* (zawieszenie) jako zjawisko występujące w uczeniu się biograficznym (Bron, 2006, s. 21)

Ukazana koncepcja zawieszenia (*floating*) w uczeniu się biograficznym podkreśla zmiany, jakie następują w obrębie życia człowieka. Odgrywają one znaczącą rolę w procesie rozumienia własnych przeżyć i doświadczeń. W konsekwencji wzbogacają wiedzę człowieka o repertuar strategii radzenia sobie z przeciwnościami losu. Jednostka na nowo konstruuje własną tożsamość. Próbuje na nowo określać drogę życia, po której chce kroczyć. Zmienia się jej sposób patrzenia na siebie i otaczający świat. Koncepcja *floating* pomaga zatem zgromadzić, opisać, wyjaśnić i zinterpretować naszą wiedzę o uczeniu się z własnej biografii. Wiedza ta jest bogactwem, które wykorzystujemy na dalszych etapach życia.

3. Badania narracyjne w poznaniu krytycznych zdarzeń życiowych

3.1. Przedmiot i cel badań

Przedmiotem badań uczyniłam zdarzenia krytyczne, przyjmując założenie, że wpływają one na dalszy bieg życia człowieka, otwierają przed nim nowe możliwości (lub je ograniczają), kształtują jego potrzeby i zachowania. Stają się tym samym czynnikami sprawczymi zmian w sposobie widzenia otaczającego świata i własnej w nim roli. Ujmowanie zdarzeń krytycznych jako „punktów zwrotnych” pozwoliło spojrzeć na podjętą problematykę badawczą co najmniej z dwóch perspektyw: 1) jako na zdarzenie (zdarzenia), które zmieniły losy życiowe badanych jednostek; 2) jako na proces, który uruchomił strategię działań, mających na celu przezwyciężenie trudnych, determinujących doświadczeń życiowych.

Analizowane w prezentowanej pracy badania mają charakter interpretacyjno-wyjaśniający. Stąd przeprowadzonym badaniom przyświecały następujące cele:

1. Opisanie, wyjaśnienie istoty, przebiegu oraz skutków zdarzeń krytycznych mających miejsce w życiu DDA.
2. Ujawnienie subiektywnych sensów i znaczeń, jakie DDA przypisują zdarzeniom krytycznym.
3. Zinterpretowanie w kontekście przyjętych teorii czy/dlaczego zdarzenie krytyczne stało się znaczącym „punktem zwrotnym” w ich życiu, zmieniającym ich społeczną, osobistą i materialną sytuację.

4. Wypełnienie luki w badaniach nad DDA o kategorię młodzieży, która nie powieli drogi życiowej swoich rodziców, przełamując środowiskowe zdeterminowanie.

W pierwszym etapie badań (lata 2003-2004) poszukiwałam odpowiedzi na następujące problemy badawcze:

1. W jaki sposób badane jednostki (DDA) opisują i wyjaśniają zdarzenia krytyczne na bazie swoich doświadczeń biograficznych?
2. W jaki sposób przebiega (przebiegał) proces przezwycięzania zdarzeń krytycznych u DDA?
3. Jakie znaczenie przypisują badane jednostki (DDA) zdarzeniom krytycznym?

Jako zaplecze teoretyczne wykorzystywałam tutaj m.in. teorię dezintegracji osobowości Dąbrowskiego, teorię reakcji na kryzys Shontza, teorię radzenia sobie ze stresem Lazarusa, teorię uczenia się egzystencjalnego Jarvisa. Wymienione wcześniej teorie pozwoliły stworzyć koncepcję pracy i dostarczyć twierdzeń do interpretacji uzyskanych w badaniach danych i informacji. W drugim etapie badań (lata 2008-2010) interesowały mnie dalsze losy badanych osób. Zamierzałam uzyskać informacje zwrotne na następujące pytania:

1. Czy i w jaki sposób badane osoby ułożyły sobie życie z dala od problemów rodziny alkoholicznej?
2. Czy badane osoby utrzymują kontakt z rodzicami z problemem alkoholowym?
3. Jakie znaczenie nadają (z perspektywy minionego czasu) doświadczeniom wyniesionym z domu rodzinnego?

Problem krytycznych zdarzeń życiowych opisałam, wyjaśniłam i zinterpretowałam za pomocą następujących kategorii: 1) czasu, który upłynął od zdarzenia; 2) obrazu siebie, czyli badanych osób oraz ich relacji z rodziną i znaczącymi innymi; 3) strategii przezwycięzania zdarzeń krytycznych; 4) znaczeń przypisywanych zdarzeniom przez badane osoby.

Kategorie te wykorzystywałam do uporządkowania danych zawartych w narracjach dorosłych dzieci alkoholików.

Odwołując się do typologii paradygmatów autorstwa Gibsona Burrella i Garetha Morgana (Kwieciński, Witkowski, 1993) niniejsze badania sytuuję w interpretatywistycznej tradycji badawczej, z jej dążeniem do „zrozumienia subiektywnego doświadczenia ludzkiego”, zdobywanego w trakcie życia (Rubacha, 2004). Zwróciłam się ku interakcjonizmowi interpretatywnemu, którego przedmiotem jest przeżyte doświadczenie i sens nadawany temu doświadczeniu przez jednostkę.

Zdaniem Normana K. Denzina (1990, s. 56), „przeżyte doświadczenie ogarnia podmiot sytuując go w polu interakcyjnym, które wiąże jednostkę

z innymi”. Ponadto „przeżyte doświadczenie, wspólne dwóm lub więcej uczestnikom, jest procesem czasowym, emocjonalnym i poznawczym, polegającym na jednoczesnej penetracji przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w pojedynczym fragmencie interakcji” (Denzin, 1990, s. 56). Wprowadzona w tym miejscu perspektywa czasu odwołuje się do trzech wymiarów: przeszłości – czasu, który jednostka ma już za sobą, teraźniejszości – decydującej o tym, „co podmiot rekonstruujący swe życie uważa za istotne, jak tematycznie i czasowo wiąże poszczególne doświadczenia oraz jak konkretna przeszłość, teraźniejszość i przewidywana przyszłość determinują interpretacje i sens nadawany życiu” (Rosenthal, 1990, s. 99), przyszłości – czasu, który jednostka ma jeszcze przed sobą.

Piotr Sztompka (2002) jest zdania, że przeszłość jest dla ludzi przedmiotem pamięci, teraźniejszość – doświadczeniem, natomiast przyszłość – wyobraźnią, zamiarem, planowaniem. Wynika z tego jednoznacznie, że mamy do czynienia z upływem czasu, który był, jest i będzie wpisany w bieg życia każdego człowieka.

Interakcjonizm interpretacyjny bierze pod uwagę fakt, że przeżytemu doświadczeniu jednostki przypisują dwa znaczenia: 1) znaczenie powierzchowne, porządkowane za pomocą czynności dnia codziennego; 2) znaczenie głębsze, wzywające do „przyjęcia interpretacyjnego punktu widzenia, który rozpatruje bogaty, rozbudowany wewnętrzny świat jaźni, uczuć i głębokich znaczeń. Interakcjonizm interpretacyjny dostarcza fenomenologicznych opisów doświadczenia takiego, jakie jest przeżywane na owym wewnętrznym, głębokim poziomie znaczeniowym” (Denzin, 1990, s. 57).

Oznacza to, że interesowały mnie przede wszystkim przeżyte przez jednostkę doświadczenia, sensory i znaczenia im nadawane, emocje i uczucia powstające pod jego wpływem, które pozwolą dotrzeć w te obszary, które pozostawały poza zasięgiem interpretującego badacza (Denzin, 1990, s. 69).

Punktem wyjścia interakcjonizmu interpretacyjnego staje się zatem odkrycie centralnej struktury znaczeniowej w biografii osoby badanej (Denzin, 1990). Odkrycie jej nie jest możliwe bez odwołania się do empatii i procesu rozumienia. Oznacza to, że aby pojąć historię życia drugiej osoby trzeba spojrzeć na jej doświadczenia jej oczami.

Dlatego też powyższe zagadnienia wyjaśniam, odwołując się do metody biograficznej czy pamiętnikarskiej. Sądzę nawet, że jest to jedyna metoda, w jakiej według powszechnego mniemania możliwe jest rekonstruowanie i interpretowanie (jakże często dramatycznych) przeżyć związanych z własną biografią. Ponadto analiza chociażby wycinka życia człowieka jest z jednej strony zajęciem fascynującym, albowiem pozwala dotrzeć do wnętrza człowieka, z drugiej strony – jest zajęciem frustrującym zarówno dla badacza (możliwość zbyt

emocjonalnego podejścia do badanych kwestii), jak i osoby badanej (powrót do przeszłości).

Biorąc pod uwagę wyszczególnione dylematy, w dalszej części pracy przedstawię metodę biograficzną oraz jej racjonalne wykorzystanie w badaniu krytycznych zdarzeń życiowych.

Metoda biograficzna w badaniu krytycznych zdarzeń życiowych

Poszukując odpowiedzi na nurtujące pytania badawcze posłużyłam się metodą biograficzną. Jest to metoda, która umożliwiła rekonstruowanie i interpretowanie przeżyć związanych z biografią dorosłych dzieci alkoholików.

Metoda biograficzna pozwoliła na zgromadzenie informacji o indywidualnym postrzeganiu przez narratorów świata, siebie i innych, przeżyć i znaczeń nadawanych im z perspektywy czasu. Stosując ją, odwołam się do trzech form analizy danych i informacji zaproponowanych przez Denzina (1990, s. 67): do badania narracji odnoszącej się do jednej historii życia, zgromadzenia historii życiowych koncentrujących się wokół wspólnych tematów, analizy porównawczej biografii. Takie trójczłonowe podejście pozwoliło na „osadzenia badania biograficznego w historycznym świecie przeżywanych doświadczeń” (Denzin, 1990, s. 68).

Spośród wielu technik badawczych wybrałam wywiad narracyjny Fritza Schütze’a. Wykorzystałam go do poznania przeżyć, urazów, czy też trudnych doświadczeń życiowych badanych osób.

Narzędziem badawczym pomocnym w przeprowadzeniu wywiadu narracyjnego był kwestionariusz wywiadu biograficznego (zał. 1). Pytania z kwestionariusza wywiadu wykorzystałam w drugiej części wywiadu (a więc po swobodnym opowiedzeniu swojej historii przez badanego), odwołując się do fazy pytań wewnętrznych – immanentnych (dotyczących kwestii poruszanych wcześniej przez badanego) i zewnętrznych – eksmanentnych (istotnych z punktu widzenia przyjętych pytań badawczych). Pytania te pozwoliły uzyskać informacje o tych zagadnieniach, których badany z różnych powodów nie poruszył w trakcie swojej opowieści.

Zdając sobie sprawę z możliwości, jakie daje narracja w poznaniu życia jednostki, wykorzystałam wywiad narracyjny do ukazania doświadczenia zdobytego przez człowieka w trakcie życia. Dzięki wywiadowi narracyjnemu osoba opowiadająca swoją historię miała szansę na nowo konfrontować się z tym, co się jej wcześniej przydarzyło. „Uprzednie orientacje, nadzieje, obawy, radości i ból zostają (w nim) ożywione” (Jakob, 2001, s. 115).

W wywiadzie narracyjnym wyodrębnia się fazę głównej narracji i fazę pytań uzupełniających. Przystępując do wysłuchania historii życia uczestników badań informowałam ich, że interesują mnie przeżyte przez nich krytyczne zdarzenia, momenty przełomowe, kryzysy, które wyznaczyły bieg dalszego życia. Zaprosiłam ich na wstępie do wysłuchania fragmentu wypowiedzi dorosłego dziecka alkoholika. Jego celem było wprowadzenie badanych w problematykę badań, jak również stymulowanie do podjęcia dalszej rozmowy. Wybór wypowiedzi był starannie dobrany i przemyślany. Chodziło przede wszystkim o to, aby nie sugerować badanym odpowiedzi na nurtujące mnie pytania, a wręcz przeciwnie, zachęcić do samodzielnego poszukiwania i analizowania własnych doświadczeń. Posłużyłam się w tym celu interesującą wypowiedzią 26-letniej Karoliny, dorosłego dziecka alkoholika (zob. http://dda.w.interia.pl/dda_o_sobie.htm), która tak opisała swój „powrót” do nowego, szczęśliwego życia:

„Całe życie (mam obecnie 26 lat) czułam się wyobcowana i inna od rówieśników. Nie umiałam normalnie istnieć razem z nimi. Zazwyczaj mocno zaznaczałam swoją indywidualność. Nie muszę się chyba rozpisywać, jak czułam się nieszczęśliwa, nieakceptowana, zagrożona. Najczęstszym moim stanem był strach. Na początku studiów przeżyłam świadome nawrócenie na wiarę Boga (w Kościele Katolickim). Był to początek mojego zdrowienia, także emocjonalnego i psychicznego. Doświadczyłam wtedy Miłości – po prostu. Przeczytałam wtedy (...) kilka książek. Pierwszą była: *Demoniczne obrazy Boga*. Odkryłam, że moja subiektywna inność jest spowodowana zranieniami z dzieciństwa. Ile łez wylałam! Ze szczęścia”.

Po odczytaniu powyższego tekstu zadałam badanym następujące pytanie: „Czy w twoim życiu znalazłabyś/znalazłbyś takie zdarzenia, które odmieniły twoje życie, bądź skierowały Cię ku lepszej przyszłości? Opowiedz mi o nich”.

Zdarzyło się jednak i tak, iż po wysłuchaniu historii Karoliny badany miał trudności z rozpoczęciem narracji. Problemem okazało się niedostateczne zrozumienie przesłania, jakie wniosła jej wypowiedź. W takiej sytuacji zaproponowałam uczestnikowi badań inny, przygotowany wcześniej, fragment wypowiedzi dorosłego dziecka alkoholika o następującej treści:

„Kilka lat temu przeżyłem doświadczenie, które do tego stopnia wpłynęło na moje życie, że mogłbym zaryzykować stwierdzenie, iż trwale zmieniło ono sposób, w jaki patrzę dzisiaj na siebie i świat. Rzecz o treningu interpersonalnym, który miałem okazję przeżyć podczas studiów. Tak, właśnie przeżyć, bo to właśnie dzięki niemu zdałem sobie sprawę, że tak właściwie to nie wiem KIM JESTEM, i CO ROBIĘ NA TYM ŚWIECIE.

Przeżyłem najgorsze dni wędrówki do swego wnętrza. Dni pełne rozgoryczenia, bólu, walki o siebie samego”.

W tym etapie prowadzenia wywiadu narracyjnego (faza narracji) stałam się aktywnym słuchaczem, albowiem jak twierdzi Krzysztof Konecki (2000, s. 180) „opowiadający jest najlepiej zorientowany w wiedzy o swojej biografii, dlatego też należy mu zostawić pełną swobodę w opowiadaniu swojej historii życia”.

Po zakończonej narracji¹² przystąpiłam do zadawania pytań. Odwołałam się do fazy pytań wewnętrznych (immanentnych), które dotyczyły kwestii poruszanych wcześniej przez badanego oraz fazy pytań zewnętrznych (eksmanentnych), które okazały się istotne z punktu widzenia przyjętych pytań badawczych, a które nie zostały przez badanego poruszone. Niektórzy autorzy wymieniają jeszcze fazę bilansowania, która obejmuje komentarze badanego na temat prowadzonego wywiadu¹³.

Wywiady narracyjne przeprowadzałam w Ośrodku Profilaktyki Środowiskowej, w którym pracowałam oraz w mieszkaniach badanych osób. Czas ich trwania wahał się przeciętnie od 1 do 1,5 godziny.

Przebieg całego spotkania nagrywałam na taśmę magnetofonową, po czym dokładnie spisywałam. Uzyskany materiał empiryczny poddałam analizie, wykorzystując opracowane przez Schütze’a kolejne kroki analizy wywiadu

¹² Narracja kończyła się zazwyczaj zwrotami typu: „To chyba wszystko”; „To tyle”; „To by było chyba na tyle” itd.

¹³ R. Wallen w swojej pracy *Psychologia kliniczna* (1956, s. 155-156) proponuje zastosować następujące pytania dotyczące oceny przeprowadzonego wywiadu:

Dla badanego:

1. Czy trudno było panu (pani) mówić w tej sytuacji? Bardzo łatwo...Dość łatwo... Raczej trudno...
2. W której części wywiadu czuł(a) się pan (pani) najgorzej? Na początku... W środku... Pod koniec...
3. Jak długo, zdaniem pana (pani) klinicysta (badający – dop. A. K-B) był bardzo zainteresowany tym, co pan (pani) mówił? Cały czas... Przez większą część czasu... W ciągu mniej więcej połowy wywiadu.... W ciągu mniej niż połowy...
4. Czy miał(a) pan (pani) poczucie, że klinicysta (badający – dop. A. K-B) stara się skłonić pana (panią) do mówienia? Prawie cały czas...Chwilami...Wcale nie...
5. Czy odnosił(a) pan (pani) wrażenie, że klinicysta (badający – dop. A. K-B) w pełni zdawał sobie sprawę ze swego zachowania się? W pełni...Dość dobrze...Objawiał dezorientację...

Dla przeprowadzającego wywiad:

1. Czy pacjentowi (badanemu – dop. A. K-B) było łatwo mówić w tej sytuacji? Bardzo łatwo... Dość trudno... Raczej trudno...
2. Kiedy czuleś się najgorzej w czasie wywiadu? Na początku... W środku... Pod koniec...
3. Jak długo interesowało cię to, co mówił pacjent (badany – dop. A. K-B) Przez cały czas... Przez większą część czasu... Przez około połowę czasu... Przez mniej niż połowę...
4. Czy miałeś poczucie, że musisz nakłaniać pacjenta (badanego – dop. A. K-B) do mówienia? Przez większą część czasu... Chwilami... Zupełnie nie...
5. Czy w pełni zdawałeś sobie sprawę ze swego zachowania się w czasie wywiadu? W pełni... Dość dobrze... Pewne rzeczy wymykały mi się...

narracyjnego, na które składają się (Urbaniak-Zajac, 1999, 2001; Teusz, 2002; Prawda, 1989):

1. Formalna analiza tekstu – w której podzielono opowiadania na dające się wyodrębnić części, sekwencje.
2. Opis strukturalny – w którym poszukiwano pojedynczych sytuacji, punktów zwrotnych, kulminacyjnych w biografii badanej osoby. Na tym etapie analizy dokonałam również wydzielenia „struktur procesowych”, czyli faz „wpisujących się w schemat instytucjonalny, faz cechujących się utratą kontroli i „niesterownością”, dalej – faz intencjonalnego działania oraz takich, których rysem dominującym jest przemiana tożsamości” (Prawda, 1989, s. 93). W schematach instytucjonalnych zwróciłam uwagę na realizację przez jednostkę oczekiwań społecznych związanych z kształceniem, pracą zawodową czy życiem rodzinnym. W biograficznym planie działania¹⁴ skierowałam uwagę na podejmowane przez badanego działania, których celem była zmiana aktualnej sytuacji życiowej a zarazem chęć „spróbowania czegoś od nowa” (Prawda, 1989, s. 86). W trajektorii, trzeciej wyróżnionej przez F. Schütze’a strukturze procesowej, podjęłam się wyzwania dotyczącego wydobycia na „światło dzienne” krytycznych momentów z życia badanych osób oraz sposobów walki z nimi¹⁵. Ostatni element dotyczył natomiast „przemian”, jakie zaszły w jednostce, przemian, które pomogły jej na nowo odnaleźć siebie w zamęcie i chaosie dotychczasowego życia.

¹⁴ M. Prawda (1989, s. 86) w artykule zatytułowanym *Biograficzne odtwarzanie rzeczywistości* proponuje określenie „biograficzny schemat działania”.

¹⁵ Przebieg faz trajektorii przedstawił F. Schütze w swojej pracy *Trajektoria cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej* (1997, s. 24); por. G. Riemann, F. Schütze »Trajektorie« jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizach cierpienia i bezładnych procesów społecznych (1992, s. 89). Zdaniem autora, przebieg procesów trajektoryjnych przedstawia się następująco:
– nawarstwianie się „potencjału trajektoryjnego”. Na tym etapie jednostka doświadcza trudności i zagrożenia, które niesie jej otoczenie społeczne;
– „przekroczenie granicy” potencjału trajektoryjnego. Jednostka odczuwa dezorganizację, strach, lęk.
– poczucie „chwijnej równowagi”. Na tym etapie jednostka uruchamia różne, dostępne jej strategie radzenia sobie z problemami życia codziennego;
– „destabilizacja” chwijnej równowagi, która powoduje, iż „w rezultacie szokowych doświadczeń przekroczenia granic trajektorii i wysiłków radzenia sobie z chwiejną równowagą osoba dotknięta problemem staje się sobie samej obca: nie rozumie siebie samej, ponieważ nie jest w stanie działać tak, jak wcześniej było to możliwe”;
– „załamanie się organizacji życia codziennego i orientacji wobec samego siebie”;
– „teoretyczne przepracowanie” własnego życia i siebie samego;
– podjęcie wyzwania mającego na celu „opracowanie trajektorii i uzyskania nad nią kontroli lub/ oraz prób uwolnienia się z jej więzów”.

3. Analityczna abstrakcja – w której przedstawiono historię badanej osoby w jej biograficznej całości z uwzględnieniem powiązanych ze sobą struktur procesowych.
4. Analiza wiedzy – w której zajęto się pozostałymi elementami uzyskanego tekstu. Dotyczyły one wyjaśnień i interpretacji badanego na temat własnej historii życia. Zastosowałam tu również kontrastowe zestawienie różnych fragmentów tekstu, które mają „wydobyć dążenia opowiadających osób do przysłaniania zdarzeń, spychania ich na margines opowieści czy „wypieranie” treści zagrażających własnej tożsamości” (Urbaniak-Zajac, 1999, s. 36).
5. Kontrastowe porównywanie – w którym porównano badany przypadek z przypadkiem podobnym (tzw. „strategia minimalnego porównania”), a następnie odwołam się do przypadku odmiennego w celu uzyskania bogatego i różnorodnego materiału badawczego („strategia maksymalnego porównania”).
6. Budowanie modelu teoretycznego – w którym dokonano syntezy zebranego materiału. Zdaniem Tadeusza Pilcha i Teresy Bauman (2001, s. 356) „synteza pozwala na dostrzeżenie całokształtu problemu, zrozumienie różnych, niekiedy drobnych, zaobserwowanych lub przeżytych w trakcie zbierania materiałów zdarzeń. Badacz wciąż powinien zastanawiać się »co mówią mi te zjawiska?, „o czym świadczą te wypowiedzi?« i poszukiwać odpowiedzi na pytania wciąż na nowo sięgających do zebranych przez siebie materiałów”.

Odpowiedzi na te pytania stały się zatem punktem wyjścia do dalszych poczynań badawczych.

3.2. Problem rozumienia i interpretacji materiału empirycznego

Wyszczególnione w części metodologicznej kolejne kroki analizy uzyskanych danych podsygnalizowały konieczność znalezienia wspólnej płaszczyzny dla ujęcia wywiadu narracyjnego i studium przypadku. Biorąc pod uwagę propozycje Schütze’a dotyczące analizy uzyskanych wywiadów narracyjnych z założeniami studium przypadku, odwołam się do czterech struktur procesowych Schütze’a, które okazały się pomocne w zrozumieniu całości życia ludzkiego, a więc: 1) do struktur instytucjonalnych, w których prześledziłam aktywność szkolną i zawodową badanego; 2) do biograficznego schematu działania, w którym postarałam się ukazać momenty zwrotne w życiu człowieka, jego chęć zmiany aktualnego stylu życia, rozpoczęcia czegoś od nowa; 3) do trajektorii, w której przedstawiłam zdarzenia krytyczne życia badanych osób, strategii ich

zwalczania, eliminowania, nadawania im znaczeń z perspektywy minionego czasu oraz 4) do metamorfozy, która przedstawiła badanego w nowym świetle, z nowymi doświadczeniami, z nowym spojrzeniem na siebie i otaczający świat. Wyodrębnione struktury procesowe wpisują się, w moim przekonaniu, w analizę studium przypadku. Uzyskałam dzięki temu obraz przebiegu życia ludzkiego na różnych płaszczyznach jego funkcjonowania (zawodowego, społecznego, rodzinnego), jak również istotnych zmian zachodzących w ich obrębie.

Odwołałam się również do perspektywy czasu: przeszłości – teraźniejszości – przyszłości, która jest niezwykle istotna do zrozumienia biegu ludzkiego życia. Prześledziłam zatem życie badanego począwszy od dzieciństwa aż do dnia prowadzonych badań. Zwróciłam szczególną uwagę na sposób rozumienia siebie i swojego życia, na relacje z rodziną i znaczącymi „innymi”.

Takie podejście do omawianego problemu stworzyło okazję do całościowego spojrzenia na życie badanych osób. Pokazało, w jaki sposób to życie się tworzyło, kreowało, kto i dlaczego wpływał na jego przebieg, na jakim etapie obecnie się znajduje.

Kolejnym problemem była interpretacja wyników badań. Jest ona niezbędna do poznania, zrozumienia i odczytania historii życia badanych osób. Zdaniem G. Jakob (2001), wymagane zarówno umiejętności analizowania opowiadań i biografii, jak również kompetencje hermeneutyczne, których nie można nauczyć się z podręcznika. Trzeba je zdobyć w trakcie własnej pracy badawczej, własnych starań nad zgłębianiem tajników i zakamarków trudnych dla nas tematów¹⁶.

Nie ukrywam jednak, iż odwołałam się do propozycji analizowania i interpretowania danych znalezionych w literaturze. Były to prace Kaji Kaźmierskiej (1990, 1995, 1999), G. Jakob (2001), Mirosławy Nowak-Dziemianowicz (2002), Elżbiety Dubas (2000). Stały się one dla mnie przykładem mówiącym, w jaki sposób można analizować i interpretować uzyskane wywiady narracyjne.

¹⁶ Deklarując chęć podjęcia tematu o zdarzeniach krytycznych zdawałam sobie sprawę z trudności, jakie mogę napotkać. Dlatego też podjęłam pracę w Ośrodku Profilaktyki Środowiskowej, w którym przez dwa lata prowadziłam grupy wsparcia dla młodzieży z rodzin problemowych. Był to dla mnie osobiście bardzo trudny okres. Okres zmagania się z własnymi rozterkami, wahaniem natury emocjonalnej. Jednakże prowadzenie grupy wniosło w moje życie wiele nowych doświadczeń i umiejętności. Nauczyłam się aktywnego słuchania, dostrzegania problemów, interpretowania przeżywanego przez uczestników grupy kłopotów, zawiloci życia. Te dwa lata pracy pozwoliły mi przygotować się do prowadzenia badań, nauczyły, w jaki sposób należy podchodzić do osób przeżywających kryzysy, zwróciły uwagę na moją osobę, na to jak się zachowuję, w jaki sposób nawiązuję kontakt z ludźmi oraz to, jak oni czują się w moim towarzystwie. Być może odpowiedzią na powyższe stwierdzenia są reakcje uczestników moich badań, którzy nie raz dawali mi sygnały, że czują się przy mnie bezpiecznie i pewnie.

Mówiąc o interpretacji nie sposób pominąć jeszcze jednej ważnej kwestii. Chodzi o teorię i jej udział w procesie wydobywania sensów i znaczeń, jakie badani nadali przeżytym przez siebie zdarzeniom. Wykorzystałam w tym celu przywołane wcześniej teorie naukowe. Mam jednak świadomość tego, iż jest to moje indywidualne odczytanie i rozumienie poruszanych problemów. Starłam się jednak unikać własnych stereotypów i schematów dotyczących dzieci alkoholików, natomiast za Paulem Ricoeurem (1989, s. 245) uwzględniałam fakt, że „na wszystkich poziomach analizy efekt dystansu, odległości stanowi warunek rozumienia”. To rozumienie sprzyja tym samym poznaniu siebie, swoich poglądów, pozwala „pojmować siebie w obliczu tekstu” (Ricoeur, 1989, s. 244). Tym bardziej podkreślam zatem fakt, iż odczytuję je z punktu widzenia pedagoga, któremu z oczywistych powodów nie są znane techniki psychologiczne, którymi z łatwością można by było się w tym miejscu posłużyć. Uważam jednak, iż jest to zaleta, którą należy podkreślić.

Napotkałam jednak na swojej drodze utrudnienia natury metodologicznej. Związane były one z mitami i stereotypami potocznego myślenia o badaniach jakościowych i możliwościach ich interpretacji. W związku z tym, iż jest to ważne dla mnie zagadnienie, problem ten omawiam w dalszej części niniejszej pracy.

3.3. Narracja jako struktura (samo)rozumienia historii życia

Narracja to dyskurs, a najważniejszą zasadą dyskursu jest to, by istniał ku niemu powód, który odróżnia go od milczenia.

J. Bruner

Narracja jako spotkanie z samym sobą

Przytoczone powyżej słowa Jarome Brunera (2006, s. 170) sugerują, iż narracja to dyskurs, wywołany potrzebą podzielenia się z innymi tym, co w życiu jednostki się wydarzyło. To prawda. Narracja towarzyszy człowiekowi zawsze wtedy, gdy snuje refleksję na temat swojego życia, znaczących wydarzeń w biografii indywidualnej, ale też wtedy, gdy relacjonuje innym to, co widział, słyszał, w czym uczestniczył.

Nie da się żyć bez narracji. Dzięki narracji osoba opowiadająca swoją historię życia ma szansę po raz kolejny skonfrontować się z tym, co się jej wcześniej przydarzyło.

Duccio Demetrio (2000, s. 11) jest zdania, iż „wpatrzeni w przeszłość rekonstruujemy miniony czas, przyglądamy się własnemu, niewyraźnemu wizerunkowi i, jak rzekłby Marcel Proust »rozwijamy negatyw dotychczasowego życia«. Bierzymy na siebie ciężar i odpowiedzialność za wszystko, co w ciągu trwania życia stało się naszym udziałem i nie pozostaje nam nic innego jak tylko z pokorą zaakceptować przeszłość”.

Pozytywny wymiar narracji przywołany za D. Demetrio (2000) sprzyja swobodnemu wyrażaniu własnych przemyśleń i refleksji. Umiejętność mówienia o sobie, o tym, czego się doświadczyło, odkrywa na nowo obraz człowieka, który wrzucony w wir kryzysów i krytycznych zdarzeń potrafi wydobyć z nich to co cenne, ważne i niezbędne dla jego dalszego życia i tego, co chce (może) z nim dalej uczynić. Narracja jest zatem pewnym sposobem rozumienia siebie, świata, otaczających nas ludzi i tego wszystkiego, co staje się naszym udziałem. Mówiąc o narracji, mam na myśli osobliwe spotkanie z samym sobą, ze swoim wnętrzem, swoimi przeżyciami i doświadczeniami, które chce się powtórnie odsłonić, odkryć, nadać im nowy sens i znaczenie z perspektywy minionego czasu. Co zatem sprawia, że ludzie podejmują trud opowieści o sobie, swojej historii życia? Grażyna Teusz (2010) twierdzi, że jednym z takich powodów może być głębokie przekonanie o świadomości swojego życia. Innym z powodów może być wewnętrzne przeświadczenie o wyjątkowości osobistej historii życia, wreszcie chęć podzielenia się doświadczeniami z innymi ludźmi.

Jerome Bruner (1990) twierdzi jednak, iż może być to (ale nie musi) „kłopotliwa” narracja z tego względu, iż zarówno narrator, jak i główna postać narracji to ta sama osoba. Ta dwubiegunowa relacja powoduje tym samym pewne dylematy i kontrowersje¹⁷.

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania przyjmuję następujące rozumienie narracji: narracja to retrospektywna podróż, która odsłania losy ludzkie, bieg życia i to wszystko, co wywiera znaczący wpływ na proces budowania i rozumienia tożsamości jednostki. Narracja to zatem wymiana komunikatów pomiędzy podmiotami dyskursu, a więc narratora (który rozpoznaje i określa siebie) i słuchacza (badacza), który staje się owym „współtowarzyszem podróży” (por. Ricoeur, 1992).

Odwołując się zatem do Waltera Fishera (Griffin, 2002, s. 327) i jego paradygmatu narracyjnego przyjmuję, iż: „narracja jest komunikacją zakorzenioną w czasie i przestrzeni. Obejmuje każdy aspekt naszego życia oraz życia innych, uwzględniając nasz charakter, motywy i działania. Pojęcie to odnosi się także do

¹⁷ Pomijam szczegółowe wyjaśnienie tej kwestii, odsyłając czytelnika do tekstu autora umieszczonego w „Kwartalniku Pedagogicznym” nr 4/1990.

każdej werbalnej i niewerbalnej próby nakłonienia człowieka, by w coś uwierzył lub działał w określony sposób. Nawet kiedy komunikat wydaje się abstrakcyjny – jest pozbawiony wytworów wyobraźni – i tak jest on narracją, ponieważ jest zakorzeniony w aktualnej historii mówcy, która ma swój początek, rozwinięcie i zakończenie, i która zaprasza słuchaczy do interpretacji jej znaczenia i oceny jej wartości dla ich własnych losów”.

Katarzyna Stemplewska-Żakowicz i Bartosz Zalewski (2010) zadają pytanie, czym jest dobra narracja? To ważne pytanie z punktu widzenia metodologicznego. Autorzy podkreślają zatem ważność ciągu zdarzeń w opowiadanej historii, ujęcie doświadczenia i rozumienia tego, co się wydarzyło w perspektywie czasu, dialogowość, która staje się płaszczyzną spotkania dwóch podmiotów: badacza i badanego oraz spójność narracji. Wyznaczniki dobrej narracji uwzględniłam również we własnych poczynaniach badawczych.

Narracyjne rozumienie życia

Proces rozumienia zawiera w sobie trzy elementy: po pierwsze – obraz siebie, czyli własne wyobrażenia, jakie jednostka posiada na własny temat (faza pytań: Kim jestem? Dokąd zmierzam? itp.), po drugie – obraz zdarzeń, w których jednostka uczestniczyła i zarazem odegrała znaczącą rolę (faza porządkowania historii życia), po trzecie – obraz zmian/przemian, jakie zaszły w życiu jednostki w perspektywie czasu (faza refleksji).

Te elementy wpisują się w moim rozumieniu w strukturę narracji, do której za Jerzym Trzebińskim (2002) zaliczam głównego bohatera, trudności, które napotyka on na swojej drodze oraz przewyciężanie /bądź nie/ owych trudności.

Rozumienie narracyjne zakłada, że jednostka posiada tzw. kompetencję biograficzną, którą Zbigniew Pietrasiński (1993, por. Stemplewska-Żakowicz, B. Zalewski, 2010)) ujmuje jako zdolność jednostki do tworzenia własnej historii życia, określenia siebie i swojego miejsca na drodze indywidualnego rozwoju. Rozumieć narracyjnie to również spojrzeć na siebie i swoje życie z pewnego dystansu. Zdaniem Ricoeura (1989), jednostka uzyskuje zdolność ponownego poznania siebie. Narracyjne rozumienie kieruje zatem jednostkę ku pytaniu:

A) Jak rozumiem siebie/Jak spostrzegam siebie i innych ludzi?

Udział w narracjach porządkuje doświadczenia jednostki, pozwala uchwycić minione zdarzenia w zwartą całość, umożliwia poszukiwanie na nowo sensu życia, zagubionego w zakamarkach codzienności.

B) Jak rozumiem to, co się wydarzyło?

Refleksja jest nieodłącznym towarzyszem narracji. Pozwala doświadczać własnej cielesności, prowadzi *Ja* do zintegrowanej całości (Giddens, 2001). Refleksja pojawia się w dwóch fazach: przednarracyjnej, a więc wtedy, gdy jednostka zadaje sobie wstępne pytania, „Czy chcę podzielić się moim doświadczeniem z innymi ludźmi”; „Czy jestem w stanie to uczynić”? (faza gotowości do narracji) oraz w fazie głównej narracji, kiedy jednostka snuje już opowieść o własnym życiu (np. „tak dzisiaj to rozumiem”; „tak to widzę”; „tak to spostrzegam”¹⁸ itp.).

Refleksyjność sprzyja, w moim przekonaniu, sięganiu do tych zakamarków wnętrza, które do tej pory skrywane były „zmową milczenia”. Mam na myśli te zdarzenia, które zdaniem Davida Trippa (1996, s. 122) dzielą się na dwa rodzaje. Pierwszy stanowią te zdarzenia, które łatwo sobie przypomnieć nawet po wielu latach, ponieważ wciąż są znaczące dla życia jednostki. Drugie natomiast zdarzenia należy „ekshumować z grobowca”; „wydobyć spod sterty błahostek”, ponieważ obciążone są zbyt potężnymi emocjami, by można było żyć z pamięcią o nich.

Poszczególne doświadczenia zdobywane przez człowieka możemy zatem rozpatrywać jako ciąg zdarzeń tworzących indywidualną historię życia (Maruszewski, 2000).

Refleksyjność moich narratorów widoczna jest w poniższych wypowiedziach:

„To zdarzenia bardzo ważne dla mnie. To taki krok w przód, nie w tył, nie uwstecznicie się. To pójście do przodu. To nie cofanie się, tylko dążenie do tego, co chce się osiągnąć. Nie jest to myślenie o tym co było, to już jest inny świat. To coś innego, nawet kosmicznego, coś w tym stylu” (narracja Kasi).

„Może dzięki temu jestem bardziej rozwinięta emocjonalnie, potrafię sobie radzić w życiu. Może na mojej krzywdzie czerpałam tę energię, żeby stać się tą silniejszą, ustabilizowaną osobą” (narracja Kingi).

„Jeśli chodzi o zaradność życiową, o umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach to na pewno zyskałam. Przede wszystkim siłę, przeświadczenie, że co by się nie działo, to ja sobie poradzę. To jest najważniejsze. I to powoduje, że nawet jak mi się wała na głowę różne kamienie, to ja i tak wiem, że na końcu tej ponurej, szarej rzeczywistości gdzieś tam jest światełko. Wiem, że to minie i prędzej czy później się unormuje. I będzie dobrze. Bo musi być. Nie ma innego wyjścia. Po prostu” (narracja Ewy).

¹⁸ Zwroty używane podczas narracji obiektu moich badań.

Reasumując: Rozumienie własnych doświadczeń nie jest możliwe bez udziału refleksji, przemyśleń przywołujących ważne dla historii życia jednostki wydarzenia. To urzeczywistnienie siebie w roli podmiotu zmagającego się ze sobą (swoją tożsamością), ze światem (w wymiarze mikro i makro) i ludźmi napotykanymi codziennie na drodze swojego życia.

Narracja sprzyja poszukiwaniu sensu własnego życia, działania bądź – jak pisze Charles Taylor (1989, s. 34) – „narracyjnego rozumienia (...) życia, świadomości tego, kim się stałem, które może być uzyskane tylko w narracji”.

Dzięki narracji jednostka odnajduje własną tożsamość, motywację do rekonstrukcji swojego życia i zdolność rozumienia tego, co się właściwie wydarzyło. Jest to niewątpliwie proces prowadzący do samowiedzy, samoświadomości, autorefleksji, elementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania człowieka.

Narracyjne poszukiwanie sensu i znaczenia indywidualnej historii życia

Nie ulega wątpliwości, iż narracja posiada wiele pozytywnych cech, które mogą okazać się pomocne w odnalezieniu zagubionego gdzieś po drodze sensu życia. Urszula Tokarska (2002) podkreśla, że narracja sprzyja autorefleksji, porządkowaniu ważnych dla jednostki doświadczeń życiowych, dystansowaniu się od treści własnej biografii i przede wszystkim świadomości tworzenia własnej biografii w perspektywie czasu.

Narracyjne konstruowanie własnej historii życia otwiera przed człowiekiem możliwość uczestnictwa (po raz kolejny) w znaczących wydarzeniach, punktach zwrotnych w biografii indywidualnej. To proces twórczy, ukazujący zmagania z czasem minionym, z samym sobą, ludźmi i tymi wszystkim zdarzeniami, które wywarły znaczący wpływ na teraźniejszy i przyszły obraz życia jednostki. Odkrywanie sensu i znaczenia przeżytych zdarzeń kieruje jednostkę ku nowemu wymiarowi życia. To swoista terapia wnętrza, z wszystkimi „znaczącymi innymi”, którzy na drodze życia jednostki się pojawili. Lecznicze staje się zatem dla jednostki samo ujawnienie trudnych doświadczeń, podzielenie się z inną osobą swoimi rozterkami, zawilościami życia. Chęć mówienia o tym staje się punktem wyjścia do rozumienia wydarzeń traumatycznych w biografii indywidualnej (por. Stemplewska-Żakowicz, Zalewski, 2010).

Świadomi siebie, swoich przeżyć i doświadczeń narratorzy dają świadectwo dojrzałości i odpowiedzialności za opowiedzianą historię własnego życia. Potwierdza to choćby wypowiedź jednej z narratorek:

„Jestem gdzieś pomiędzy wzruszeniem, smutkiem, radością, nie wiem czym jeszcze (śmiech). Cieszę się, że mogłam to z siebie zrzucić, nie po raz

pierwszy, po raz kolejny (westchnięcie). Gdzieś wiele nowych pojawiło się emocji, które gdzieś skrywałam. Bezpiecznie się czuję przy tobie” (Kasia).

Emocje wpisane w trajektorię badań (Usher, 2001; por. Jasielska, 2010) widoczne są zarówno u badacza, jaki i u badanego. Dla badacza emocje stanowią niewyczerpane źródło pytań typu: „Co mnie zaniepokoiło, frustrowało, ekscytowało”; „Dlaczego zdecydowałem się poruszyć tematykę...?”; „Czego oczekiwałem od badanych i siebie?” Emocjonalność narratorów jest z kolei świadectwem rozumienia zakamarków wnętrza, umiejętności integrowania struktur własnego *Ja*.

Poruszając wątek narracyjnego poszukiwania sensu i znaczenia historii życia trzeba odwołać się do kategorii czasu. Nazywam ten czas za Ricoeu-rem „czasem ludzkim”¹⁹. Rzeczywiście, zgadzam się z autorem, że nie ma innej możliwości przedstawienia przeżytego czasu, jak tylko w formie narracji. Praca z narracjami potwierdza moje przemyślenia. Perspektywa czasu widoczna w narracjach zwraca uwagę na czas miniony, a więc czas, który jednostka ma już za sobą, na czas aktualny, a więc ten, który wyznacza teraźniejszy bieg życia człowieka oraz czas przyszły, który czeka na swoje zaistnienie.

W narracjach odnajdujemy wszystkie wymiary czasu. Począwszy od zdarzeń minionych, tych które aktualnie się dzieją oraz tych, które lada moment mogą się pojawić „rysuje się” obraz człowieka, który wrzucony w orientację czasu musi radzić sobie (lepiej lub gorzej) z własnym życiem. Przez orientację czasu rozumiem za Haliną Worach-Kardas (1990, s. 114) „względna dominację przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości w myśleniu indywidualnym”. Autorka podkreśla tym samym, że istnieje związek między orientacją czasu a ważnymi wydarzeniami życiowymi, których człowiek doświadczył.

Reasumując stwierdzam, że:

1. Narracja jest spotkaniem z samym sobą. Oznacza to, iż sprzyja poszukiwaniu własnej tożsamości, stwarza szansę samookreślenia siebie.
2. Narracja jest płaszczyzną rozumienia życia. Oznacza to, iż uczestniczy w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania: „Czym jest ja”; „Czym jest owo »siebie«, na którym buduję (odnajduję) swą tożsamość w myśl delfickiej zasady *gnothi seauton* – poznaj samego siebie” (Foucault, 2000).
3. Narracja jest retrospektywną podróżą do świata przeżyć i doświadczeń (rozumianych z perspektywy czasu). Oznacza to, iż jednostka, która doświadczyła klęsk, kryzysów, zdarzeń krytycznych w biografii indywidualnej daje sobie szansę konfrontacji z bezkształtem i chaosem (Janion, 1996).

¹⁹ Jerome Bruner (2006, s. 185) mówi o czasie narracyjnym.

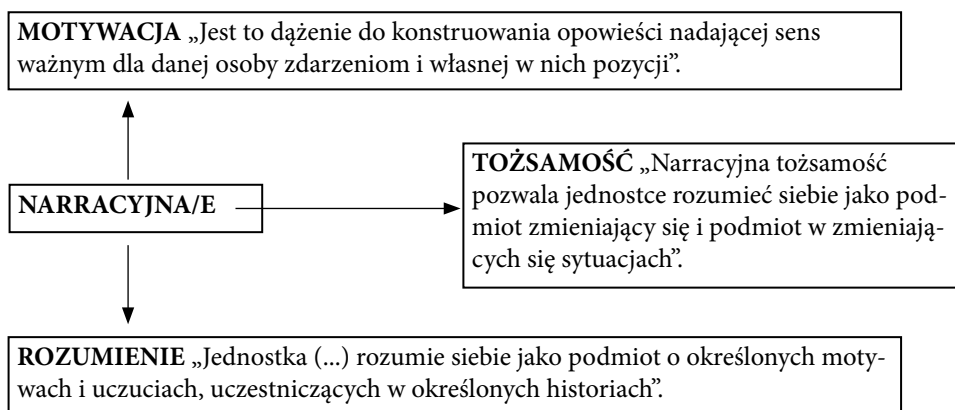
4. Narracja określa sens i znaczenie przeżytych zdarzeń. Oznacza to, iż stwarza szansę na poszukiwanie, eksperymentowanie, sprawdzanie siebie, swoich możliwości. Konsekwentnie prowadzi do podjęcia zobowiązania za własne życie i za to, co jednostka postanawia z nim dalej uczynić (Brzezińska, 2000).
5. Narracja pełni funkcję leczniczą. Pozwala ujawniać trudne doświadczenia z perspektywy czasu. Wzbogaca samoświadomość, samowiedzę o sobie samym, wyznacza kierunek poszukiwań dalszej życiowej drogi na bazie refleksji, dystansu i samokrytycyzmu.

3.4. Mity o narracji. Od subiektywizmu do problemu interpretacji²⁰

Tytuł sugeruje, aby słowo wstępu poświęcić mitowi. Etymologia terminu mit podkreśla, iż jest to myśl, zamysł, temat rozmowy, opowieść (*Słownik wyrazów obcych*, 1995). Nauki humanistyczne (zwłaszcza filozofia, socjologia, etnologia, literaturoznawstwo) opowiadają się za rozszerzeniem słowa mit na inne zjawiska, które wykraczają poza obszar dotychczasowych badań (*Encyklopedia powszechna PWN*). Stąd też w swoich rozważaniach przyjmuję, iż mit to fałszywe przekonanie o kimś lub o czymś, wymysł (*Słownik wyrazów obcych*, 1980), który figuruje w głowach ludzkich. Takie rozumienie mitu i wyobrażeń na jego temat pozwala podejść do tego pojęcia zarówno z refleksyjnością, jak i nutą krytycyzmu. Problem wydaje się niezwykle interesujący, godny uwagi, albowiem wielokrotnie koledzy z grupy seminaryjnej starali się (bezsukcesownie) zniechęcić mnie do stosowania metodologii badań jakościowych. Swoje argumenty kierowali w stronę subiektywizmu moich badań, „skrzywienia” interpretacji, braku możliwości uogólnienia badań na większą populację i braku zainteresowania się wynikami badań przez nauki społeczne. Mity, które towarzyszyły przez wiele lat mojej pracy z narracjami zachęcały mnie do wysiłku, do poszukiwań bogactwa interpretacji, znaczeń, sensów, jakie nadają ludzie różnym obszarom swojego życia. Praca z narracjami stworzyła okazję do bogactwa refleksji, dzięki którym „odkryłam” wiele wzajemnych powiązań z innymi metodami – w nadziei ich współpracy na rzecz lepszego poznania badanego problemu.

Narracja w swojej istocie sprzyja rozumieniu siebie, swoich możliwości, jak również oczekiwań wysyłanych innym ludziom, najbliższemu otoczeniu i samemu sobie (np. co zrobić, jak „to” zmienić, w jakim podążać kierunku).

²⁰ Tekst opublikowany pierwotnie w czasopiśmie „Teraźniejszość, Człowiek, Edukacja”, nr 2/2008.



Ryc. 7. Rozumienie narracji. Opracowanie własne na podstawie: Trzebiński, 2002, s. 37-42

Narracje mają stałą strukturę. Zaliczyć tu można głównego bohatera, trudności, które napotyka na swojej drodze oraz przewyciężanie /bądź nie/ owych trudności. Szczególnego znaczenia nabierają w tym miejscu schematy narracyjne, dzięki którym „określona sfera świata jawi się człowiekowi jako przestrzeń, w której dzieją się szczególnego rodzaju historie” (Trzebiński, 2002, s. 23) ważne dla jednostki i jej dalszego życia.

To słowo wstępu o narracji, jej istocie, bogactwie i możliwościach wprowadza nas tym samym w obszar wątpliwości, pytań, trudności natury metodologiczno-teoretycznej. Mity, które towarzyszą badaniom jakościowym dotyczą w moim przekonaniu problemu subiektywizmu badań, doboru próby badawczej, interpretacji materiału empirycznego, jak również tzw. pamięci biograficznej badanych. Wkradający się tym samym zamęt i chaos w obszar badań jakościowych, interpretacji i rozumienia, podaje w wątpliwość rzetelność i wiarygodność prowadzonych badań. Jak zatem podejść do narracji, jak radzić sobie z głównymi problemami, rozterkami, które na drodze badawczej się pojawiają?

Poniżej ukazuję własne indywidualne odczytanie omawianego problemu.

Mit pierwszy: narracje przesycone są subiektywizmem

Mit pierwszy porusza problem subiektywizmu badań. Trudno nie zgodzić się z tym stwierdzeniem. Rzeczywiście, ludzie w różny sposób interpretują własne doświadczenia, przeżycia, „wzloty i upadki” dnia codziennego. Towarzyszą

temu oczywiście emocje, tak różne, jak różni są ludzie, którzy nas otaczają. Trzeba jednak stanowczo powiedzieć, że narracje wysuwają dwa typy wiedzy: wiedzę naukową i wiedzę potoczną. Przywołanie dwóch typów wiedzy wydaje się niezwykle istotne. Wiedza naukowa staje się widoczna w tych obszarach naszych dociekań, w których dopuszczamy do głosu teorie naukowe pomocne w zrozumieniu nurtujących nas pytań. Wykorzystujemy zatem dorobek wieloletniej pracy (praktyki) naukowców, który staje się nieodzowny w podjętej przez nas problematyce badawczej. Wiedza naukowa dostarcza zatem wytycznych do interpretacji zebranych narracji, oczywiście opartej na wybranej (wybranych) teoriach.

Nieco więcej uwagi poświęcę wiedzy potocznej. Zajmuje ona ważne miejsce w życiu człowieka, gdyż – jak mówi Jan Szczepański (1987, s. 103) – jest zindywidualizowana, odnosi się do każdej jednostki, stanowi podstawę jej indywidualnych zachowań. O ile zdaniem Clifforda Geertza (Burszta, Kempny, 1991, s. 148) potoczność nie tworzy żadnej uporządkowanej rzeczywistości, to jednak może ona stanowić pewien system kulturowy. Ów system, według autora, opiera się na indywidualnych przekonaniach tych, których w szczególnie sposób dotyczy.

Musimy zatem przyjąć, że reprezentanci nauk humanistycznych propagują postawę „uczestnika wspólnego świata komunikacji i działań” (Bukusuński, 2001, s. 81). Taka postawa daje gwarancję rozumienia dzięki rzetelnej interpretacji. Autor uważa, że jest to interpretacja od wewnątrz, oparta na intuicyjnej wiedzy badacza, który jest uczestnikiem życia społecznego i kultury. Śledząc uważnie powyższe kwestie czytelnik może ponownie zapytać o problem subiektywizmu. Piszę problem, gdyż uważam, iż jest to sprawa godna uwagi, która na stronach niniejszej pracy nie może zostać pominięta.

Subiektywizm pojawia się zawsze wtedy, kiedy dopuszczamy do głosu uwagi, niepewności, wątpliwości. Radząc sobie z pojęciem subiektywizmu Geertz określa wiedzę potoczną jako „mądrość mrówczego kopca”, po czym dodaje, że „wiedza potoczna nie jest czymś, co umysł uwolniony od hipokryzji spontanicznie chwytą; stanowi coś, co umysł wypełniony przedzałoženiami konkluduje” (Burszta, Kempny, 1991, s. 149-150).

Opozycja »subiektywne-objektywne« podkreśla problematyczność poruszanych kwestii. Schemat myślowy utrzymujący, iż to, co naukowe, to obiektywne, a to, co potoczne, to subiektywne wprowadza niewątpliwie kolejny zamęt w obszar naszego indywidualnego rozumienia rzeczywistości społecznej, którą tworzymy i przekształcamy. Zwrócili na to uwagę m.in. Peter Berger i Thomas Luckmann (Niżnik, 1979, s. 93), którzy wyjaśnili, co w społeczeństwie stanowi *objective reality*, a co *subjective reality*. Przyjmując założenie, iż rzeczywistość społeczną obiektywną stanowi to, co w społeczeństwie zostało

poddane zinstytucjonalizowaniu, a rzeczywistość społeczną subiektywną to, co dotyczy świadomości indywidualnej ludzi, doszli do wniosku, iż właśnie dialektyka subiektywności i obiektywności, czyli tego, co w społeczeństwie zindywidualizowane, i tego, co dotyczy przeżyć i indywidualnych doświadczeń, pozwala na sformułowanie tezy o społecznym tworzeniu rzeczywistości (Niżnik, 1979, s. 93).

W taki oto sposób pojawia się konieczność przyjęcia i zaakceptowania zarówno wiedzy naukowej, jak i wiedzy potocznej²¹. Aby było to możliwe, niezbędna jest – zdaniem P. Sztompki (2002, s. 24) – **interpretacja rozumiejąca**, która „nabiera charakteru obiektywnego, jeśli jest formułowana w drodze otwartej dyskusji z udziałem wielu badaczy w warunkach »idealnej sytuacji komunikacyjnej«, czyli całkowitej swobody wypowiedzi, równej pozycji dyskutantów, braku jakichkolwiek nacisków zewnętrznych i argumentów niemerytorycznych. Wyłaniająca się z takiego w pełni demokratycznego dyskursu wiedza wolna jest od subiektywnych skrzywień”.

Moje rozumienie przedstawionych problemów wpisuje się w przywołane słowa P. Sztompki. Okazuje się zatem, że „rozumienie jest częścią nie tylko społecznego świata w ogóle, lecz także wspólnoty badaczy” (Sójka, 1991, s. 126). Stąd też główną cechą charakteryzującą podejście interpretacyjne należy uznać postulat integracji, obejmujący zarówno wiedzę naukową, jak i wiedzę potoczną (wytworzoną i dostarczoną przez narratorów), którą traktuję jako równoprawnego partnera na drodze poszukiwań badawczych.

Okazuje się zatem, iż „nauka nie jest (...) alternatywą dla potoczności. Można natomiast powiedzieć, że tylko dzięki temu, iż potoczność gwarantuje komfort psychiczny w postaci spójnego, symbolicznego uniwersum, człowiek jest zdolny do przygody intelektualnej, jaką jest nauka” (Niżnik, 1991, s. 156). Sądzę, iż takie podejście do omawianych kwestii pomoże odsłonić te obszary z życia narratorów, które do tej pory były skrywane, wyciszane, z różnych powodów zapomniane.

Jeśli przyswoimy sobie słowa Teresy Hołówny (1986, s. 31) mówiącej o tym, że: „jeśli nawet wszyscy (...) dysponujemy zdolnością rozpoznawania pewnych elementarnych prawd to w jaki sposób oddzielić je od utrzymujących się przesądów i uprzedzeń? Które z naszych »oczywistych« i »niepowątpiewalnych« przeświadczeń są wrodzonymi pewnikami, które zaś jedynie pochodnymi założeniami lub wygodnymi fałszami?” – to zdamy sobie sprawę z ludzkiej zdolno-

²¹ Zdaniem A. Schutza (1984, s. 176), nauki społeczne powinny zajmować się ludzkim postępowaniem i jego potoczną interpretacją w społecznej rzeczywistości. Takie podejście odwołuje się do „subiektywnego punktu widzenia, to znaczy do kategorii, w jakich aktor interpretuje swoje działanie i otoczenie, w jakim ono przebiegało” (Schutz, 1984, s. 177).

ści ustawicznego wytwarzania i utrzymywania stereotypów potocznego myślenia o zjawiskach, które, ich zdaniem – nie wymagają rozumienia i wglądu, a to z powodu przyjętej odgórnie oczywistości i niepodważalnej (dla nich) prawdziwości zjawiska.

Stąd też, odsuwając „na bok” myślenie potoczne (stereotypy społeczne), korzystne dla badań staje się nastawienie na cierpliwe badanie, na powolne, lecz wyczerpujące zgłębianie interesującego nas zjawiska (problemu).

Nagrodą takiego a nie innego postępowania badawczego jest niewątpliwie „pożądanie sensu” związane z wysiłkiem rozumienia (Perkowska, 1995, s. 28; Ricoeur, 1989), które urzeczywistnia się dzięki współprzebywaniu, współbyciu z narratorami podczas przeprowadzania wywiadów narracyjnych, które stają się doskonałą okazją do namysłu, refleksji, zawieszenia sądu nad tymi zjawiskami, które od dłuższego czasu czekały na weryfikację. W taki sposób problem subiektywizmu ma szansę być właściwie zrozumiałym.

Mit drugi: Mała próba badawcza nie gwarantuje wiarygodności badań

Drugi mit dotyczy próby badawczej. Biorąc pod uwagę fakt, że w badaniach jakościowych rezygnuje się z reprezentatywności próby, a także rzetelności pozwalającej powtórzyć badania na podstawie tego samego narzędzia (Bauman, 1998, s. 58), wykorzystuje się celowy dobór próby badawczej. W takiej sytuacji badanie obejmuje zazwyczaj małą grupę, która ze względu na podejmowaną tematykę spełnia kryteria wyznaczone przez badacza.

Tworząc własną koncepcję badań narracyjnych należy mieć zatem świadomość obciążeń związanych ze stosowaniem metodologii badań jakościowych. Dotyczą one w szczególności zbierania danych, ich analizy i interpretacji. Znając te słabości, początkujący badacz powinien przyjąć zasadę dokładnego „tłumaczenia się” z własnych poczynań teoretyczno-metodologiczno-interpretacyjnych.

Wracając myślami do celowego doboru próby badawczej w badaniach narracyjnych warto odwołać się do kryteriów trafności badań jakościowych Josepha Maxwella²² (Szkudlarek, 1997, s. 174-177). Jedno z kryterium zwraca uwagę na trafność uogólnień, która w badaniach jakościowych w zdecydowany sposób odbiega od stosowanych w metodologii badań ilościowych. Kryterium to nie odnosi się do reprezentatywności próby badawczej, która w badaniach jakoś-

²² Problem ten poruszam szczegółowo w artykule *Epistemologiczny poziom rozumienia tekstu narracyjnego*, opublikowanego w czasopiśmie „Przegląd Pedagogiczny” nr 1/ 2008.

ciowych nie jest zazwyczaj reprezentatywna, ale to właśnie ich wyjątkowość decyduje o tym, że stają się one obiektem zainteresowania badawczego²³. Koncentrując się na tym, co indywidualne, niepowtarzalne, codzienne w życiu narratorów, można z łatwością odnaleźć alternatywę dla dominującego w naukach społecznych myślenia, nastawionego na odkrywanie tego, co obiektywne, przewidywalne i manipulowalne (Szkudlarek, 1997, s. 174).

Obiektem badań narracyjnych powinno zatem uczynić się osoby, które świadomie podejmują wysiłek opowiedzenia swojej historii życia. Mając jednak na uwadze fakt, iż opowiedzenie historii własnego życia jest niezwykle trudne dla każdego człowieka (tym bardziej dla tego, który doświadczył kryzysu czy cierpienia), należy zapewnić badanym atmosferę ciepła, zaufania i zrozumienia. Tylko w takich warunkach uczestnik badań może czuć się bezpiecznie i pewnie. Nie należy tym samym zapomnieć o pewnych zasadach etycznych, które w trakcie prowadzenia wywiadu narracyjnego powinny dotyczyć m.in. jasnego formułowania pytań, zachęcania badanego do swobodnej wypowiedzi, refleksji nad własnym życiem, dbania o to, aby badany mówił własnym głosem, a nie głosem badacza (Ostrowska, 2000, s. 58).

Przestrzeganie powyższych zasad staje się również punktem wyjścia do swoistej „ochrony badanego” przed lękiem związanym z mówieniem o sobie. Richard Wallen (1956, s. 138-139) jest zdania, że owy lęk pojawia się u badanego z obawy bycia ocenionym i skrytykowanym, wykorzystania uzyskanych informacji, przejrzenia badanego „na wylot” czy też wydobycia faktów i zdarzeń, które badany starał się ukrywać.

Określone w tej części rozważań warunki niezbędne do właściwego doboru próby w badaniach narracyjnych wyznaczają dalszy kierunek indywidualnych poczynań badawczych.

Mit trzeci: Interpretacja oparta jest na indywidualnym rozumieniu i odczytaniu poruszanych przez badacza problemów

Interpretacja zebranego materiału empirycznego jest niezbędna do poznania, zrozumienia i odczytania historii życia badanych osób. Zdaniem G. Jakob (2001, s. 117), wymagane zarówno umiejętności analizowania opowiadań i biografii, jak również kompetencje hermeneutyczne, których nie można nauczyć

²³ W naukach społecznych są prace, które opierają badania na jednym analizowanym przypadku. Mam tu na myśli m.in. pracę E. Zakrzewskiej-Manterys *Down i zespół wątpliwości. Studium z socjologii cierpienia*, która ze względu na „koronkowość” metodologiczną wymagała niewielkiej populacji i celowego doboru próby.

się z podręcznika. Trzeba je zdobyć w trakcie własnych starań nad zgłębianiem tajników i zakamarków trudnych dla nas – badaczy – tematów.

Mam świadomość, iż w procesie interpretacji materiału empirycznego pojawia się indywidualne odczytanie i rozumienie poruszanych problemów. Punktem wyjścia jest jednak świadome niedopuszczenie do głosu własnych stereotypów i schematów dotyczących poruszanych kwestii. Za P. Ricoeurem (1989, s. 245) należy powtórzyć, iż „na wszystkich poziomach analizy efekt dystansu, odległości stanowi warunek rozumienia”. To rozumienie, o którym mowa, sprzyja tym samym poznaniu siebie, swoich poglądów, pozwala „pojmwować siebie w obliczu tekstu” (Ricoeur, 1989, s. 244).

Poruszona tu opozycja »subiektywizmu – obiektywizmu« wymusza niejako kolejną dychotomię, nazwaną wiedzą »proceduralną – deklaratywną«. Mam tu na myśli proces restrukturalizacji posiadanej przez jednostkę wiedzy, która ulega zmianie, otwierając tym samym przestrzeń dla nowych doświadczeń, przeżyć i znaczeń im nadawanych z perspektywy czasu. Wprowadzając w ten obszar rozważań wiedzę proceduralną i deklaratywną podkreślam istotę zmiany tych dwóch form reprezentacji wiedzy. W taki oto sposób, zdaniem K. Stemplewskiej-Żakowicz (1996, s. 86), wiedza wyniesiona początkowo z osobistych doświadczeń jednostki zmienia stopniowo swój status, stając się wiedzą zobiektywizowaną, którą można posłużyć się do negocjacji, konfrontacji czy też komunikacji z innymi.

Wracając jeszcze raz myślami do Maxwella i jego kryterium trafności badań jakościowych należy wziąć pod uwagę trafność relacji badawczej, nazwanej również trafnością interpretacyjną. Ocena tego kryterium dotyczy opinii i poglądów badanych na temat przeprowadzonych badań. Taka konfrontacja stwarza okazję do „wyciszenia” emocji i uczuć narratora, z drugiej strony pozwala zamknąć etap prowadzenia wywiadu narracyjnego. Takie postępowanie badawcze wpisuje się tym samym w metodykę prowadzenia wywiadów narracyjnych.

Przyjęte sposoby pojmowania trafności badań jakościowych przyczyniają się – w moim przekonaniu – do pogłębionej, krytycznej refleksji nad postępowaniem badawczym. Pozwala to również uniknąć jednej z wielu pułapek istniejących w metodologii badań jakościowych, a mianowicie nadmiernej swobody analizy danych przez badacza.

Nie sposób zapomnieć w tym miejscu o emocjach (zarówno badacza, jak i badanego), które wpisane są w trajektorię badań (por. Usher, 2001, s. 18). Emocje, o których mowa, pobudzają badacza do stawiania pytań typu: „Co mnie zaciekało, frustrowało, ekscytowało”; „Dlaczego zdecydowałem się poruszyć trudną tematykę...”; „Czego oczekiwałem od badanych i siebie”, natomiast badanego zachęcają do: przywołania tych obszarów z życia, które z róż-

nych powodów uległy zapomnieniu, kojarzenia faktów, zdarzeń, które stały się ich udziałem, rozbudzenia pragnienia samodzielnego rekonstruowania przeszłości (Demetrio, 2000, s. 143). W taki oto sposób świat tekstu, który staje się udziałem badacza i badanego stwarza okazję do prześledzenia zakamarków ludzkiej egzystencji, sensów i znaczeń, jakie nadają różnym obszarom swojego życia.

Maria Straś-Romanowska (1997, s. 144) jest zdania, iż poznanie interpretacyjne polega na rozumieniu człowieka i jego losu. Pomocne w poznaniu i wyjaśnieniu życia badanych są niewątpliwie techniki narracyjne. Zaliczyć do nich możemy chociażby biograficzny wywiad narracyjny F. Schütze'a, „Podróż w micie” S. Keena, Metodę Konfrontacji ze Sobą H. Hermansa czy opowiedzianą historię McAdamsa. Każda z technik pozwala odsłonić na nowo obraz człowieka, który wrzucony w wir kryzysów, doświadczeń życiowych potrafi wydobyć z nich to co cenne, ważne i niezbędne dla jego dalszego życia i to, co chce (może) z nim dalej uczynić.

Sądzę, iż za czynnik sprzyjający pokonywaniu trudności badawczych, związanych z interpretacją materiału empirycznego należy (czy też można) uznać zaangażowanie badacza w tworzenie pracy. Wiąże się ono niewątpliwie z przyjęciem pełnej odpowiedzialności za prowadzenie badań i ostrożności w ich interpretowaniu.

Mit czwarty: Pamięć biograficzna badanych jest ulotna. Mamy zatem do czynienia z brakiem narracyjnej wiarygodności przywoływanych zdarzeń

Ostatnia kwestia dotyczy pamięci biograficznej, której zarzuca się brak możliwości przywołania pewnych zdarzeń, emocjonalne podejście do własnych problemów, subiektywizm.

Istotą pamięci biograficznej jest ukazanie indywidualnych doświadczeń życiowych. Stanowią one, zdaniem Tomasza Maruszewskiego (2000, s. 173), reprezentację zbioru zdarzeń, którym przypisuje się określony sens dla jednostki. Znajomość tego sensu pozwala jednostce zaspokoić te potrzeby, które miały ogromne znaczenie w przeszłości, a które z różnych powodów nie zostały wcześniej zaspokojone.

Wydaje się, iż ludziom łatwiej przywołać zdarzenia czy określone sytuacje wtedy, kiedy występowali w roli aktorów, podmiotów własnych przeżyć. W taki sposób uzyskuje się dobry dostęp do miejsca, czasu, okoliczności zdarzeń oraz ludzi biorących w nim udział. Warto zatem podkreślić, iż pamięć biograficzna pełni dwie funkcje: intrapersonalną i interpersonalną. Funkcja intrapersonalna umożliwia konstruowanie i przechowywanie własnej historii życia,

jak również utrzymywanie równowagi emocjonalnej, natomiast funkcja interpersonalna umożliwia nawiązywanie i utrzymywanie trwałych relacji przyjacielskich, możliwych dzięki „wymianie osobistych doświadczeń” (Niedźwieńska, 2000, s. 115).

Biorąc pod uwagę powyższe stwierdzenia sądzę, iż właśnie udział w narracjach pozwala narratorom podsumować ważne obszary ich życia, pozwala wydobyć sensy i znaczenia nadane im z perspektywy czasu. Niemniej podkreślam, iż w badaniach narracyjnych nie odwoływałam się do pamięci w ujęciu, które proponują psycholodzy. Przyjęłam **rozumienie pamięci biograficznej** Philippe Lejeune’a (2001) i D. Demetrio (2000), którzy twierdzą, że istota pamięci biograficznej polega na przechowywaniu, przypominaniu i odtwarzaniu pewnych wydarzeń, przeżyć w biografii indywidualnej, które odegrały znaczącą rolę w życiu jednostki.

Konkludując, za P. Sztompką można powiedzieć, że przeszłość jest dla ludzi przedmiotem pamięci, teraźniejszość – doświadczeniem, natomiast przyszłość – wyobraźnią, zamiarem, planowaniem. Wynika z tego jednoznacznie, że mamy do czynienia z upływem czasu, który był, jest i będzie wpisany w bieg życia każdego człowieka.

Niniejszy rozdział ukazał zmagania z odczytaniem istoty narracji i możliwości jej wykorzystania w badaniu losów ludzkich. Przybliżył tym samym mity i stereotypy potocznego myślenia o badaniach jakościowych. Obciążenia metodologiczne badań jakościowych coraz częściej powodują, iż wielu z nas – badaczy – rezygnuje z nich na rzecz podejścia ilościowego, które daje gwarancję rzetelności i wiarygodności uzyskanych wyników.

Wychodząc naprzeciw tym trudnościom podkreślam zalety narracji, jej głębi, prostoty, pozwalającej dotrzeć do zakamarków życia człowieka, jego problemów egzystencjalnych, których na co dzień doświadczają. Spotkanie z człowiekiem, który podejmuje trud opowiedzenia swojej historii życia, wymaga odwagi, umiejętności aktywnego słuchania, jasnego formułowania pytań. Wszystko po to, aby narrator miał pewność, że to co mówi, co przeżył i doświadczył w swoim życiu jest dla nas ważne, interesujące, niezwykle. Nie ukrywam, że prowadzenie wywiadu narracyjnego, jego późniejsza analiza i interpretacja wymaga wielu kompetencji. Zdobywanie ich w trakcie pracy badawczej daje jednak wiele satysfakcji, pobudza do ustawicznego stawiania pytań, szukania na nie odpowiedzi. W taki oto sposób zdobywa się dojrzałość, nie tylko badawczą. Narracja to ciągle poszukiwanie odpowiedzi na pytania, które stawia nam otaczający świat i ludzie w nim żyjący.

*Każdy, kto miał do czynienia z człowiekiem
znajdującym się w kryzysie wie, że nikt
z zewnątrz nie jest w stanie rozwiązać problemów osobistych
drugiego człowieka.*

*Własne problemy każdy musi rozwiązać sam,
Drugi może mu jedynie pomóc.*

Z. Kropiewski

Rozdział II

Dorośle dzieci alkoholików – obiekt badań

W Polsce żyje około 1.5 miliona (ok. 4% populacji) dzieci wychowujących się w rodzinach alkoholików, z czego 500-600 tys. znajduje się w dramatycznej sytuacji. Codziennie przeżywają one lęk o życie i bezpieczeństwo swoje oraz najbliższych. W rozdziale tym postaram się opisać kim właściwie są dorośle dzieci alkoholików. Ukażę ich trzy oblicza, które w sposób znaczący wyznaczyły ich dalszą przyszłość.

*Żadne dziecko alkoholika nie powinno
rosnąć w izolacji i dojrzewać bez pomocy.
Amerykańskie Stowarzyszenie Dzieci Alkoholików*

1. Dorośle dzieci alkoholików – kim są

Historia ruchu dorosłych dzieci alkoholików (DDA) sięga przełomu 1976/1977 roku. Wówczas to grupa młodych ludzi z Kalifornii uczęszczająca na spotkania Alateen zorientowała się, że problematyka poruszana na spotkaniach nie zaspokaja ich potrzeb i oczekiwań. Zrodził się wówczas pomysł

na utworzenie nowej grupy o nazwie „Nadzieja dla dorosłych dzieci alkoholików” (Hope for Adult Children of Alcoholics, a później grupy o nazwie Generation). Przełomem dla ruchu DDA okazał się rok 1979. Wtedy to w „Newsweeku” ukazały się interesujące artykuły Claudii Black, Stefanii Brown i Sharon Wegscheider o dorosłych dzieciach alkoholików, ich życiu i problemach. W Polsce grupy dla DDA zaczęły powstawać w drugiej połowie lat 80. W 2000 roku (według danych PARPA) było w Polsce 88 grup DDA (za: <http://www.psychologia.edu.pl>).

Kim zatem są dorosłe dzieci alkoholików? Najlepiej oddają to słowa Marzenny Kucińskiej (Charaktery, 2002, por. http://dda.w.interia.pl/dda_kucińska.htm) która uważa, że „to dorośli, którzy wychowywali się w rodzinach nadużywających alkoholu. Gdy byli dziećmi, musieli zbyt wcześnie dorosnąć. Są dorośli, a nadal w głębi siebie pozostają dziećmi”.

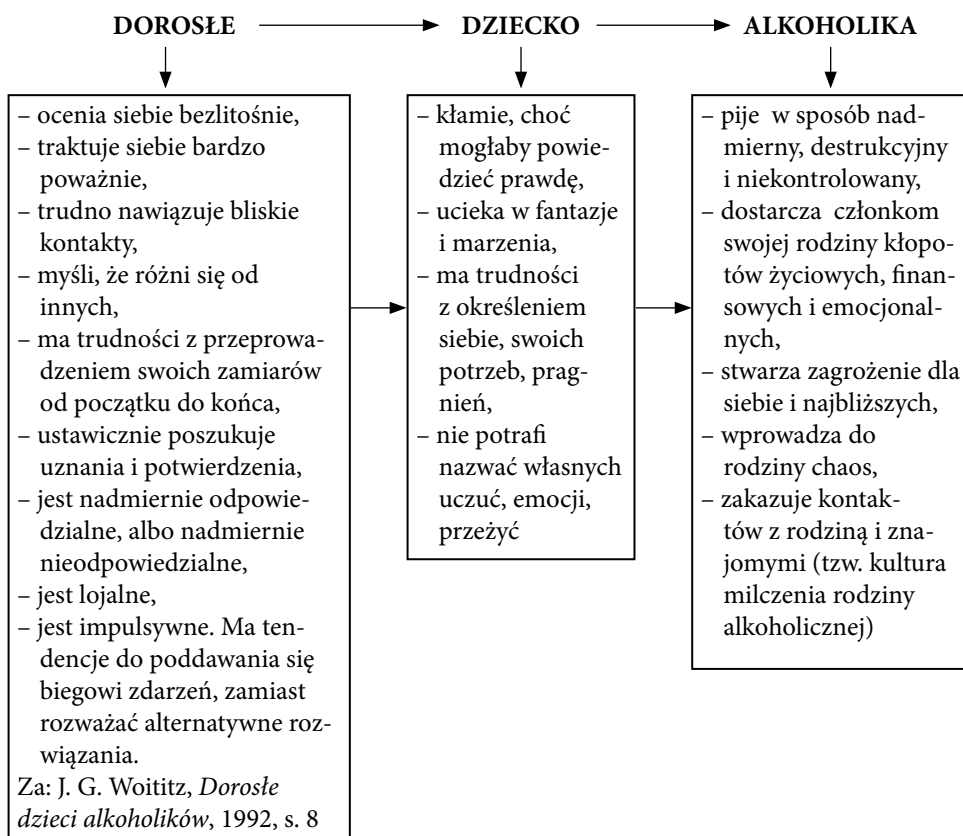
Okazuje się zatem, że dorosła osoba wychowana w rodzinie alkoholycznej nadal nosi w sobie znamiona dziecka. Oznacza to, że „w osobowości człowieka dorosłego można wyróżnić taką część, którą Carl Jung nazywa dzieckiem w człowieku dorosłym. Jest to przenośnia użyta na określenie wiecznego dziecka, ciągle się stającego, nigdy niegotowego, wymagającego wiecznej uwagi, troski i wychowania. Jung chce przez to powiedzieć, że rozwój osobowości jest niekończącym się procesem przemian, wymagającym wielu trosk i starań. Proces ten trwa przez całe życie i nigdy nie ma kresu – nigdy nie osiągnie się pełni, można się do niej tylko zbliżyć” (Płużek, 2002, s. 27-28).

Etykieta „dorosłe dziecko” nie jest nowością dla psychologów ani specjalistów zajmujących się rozwojem człowieka. Zdaniem S. Brown (1995), nowe jest natomiast takie znaczenie pojęcia „dorosłe dziecko”, w którym zakłada się jego podwójną tożsamość: dziecka w osobie dorosłej, dorosłego w osobie dziecka.

Jerzy Mellibruda (1997; Szuszkiewicz, Korycka-Szymańska, 1999) uważa, że pojęcie dorosłe dzieci alkoholików można rozumieć na kilka sposobów. Z jednej strony termin ten informuje o tym, że ktoś wychowywał się w rodzinie z problemem alkoholowym, z drugiej natomiast określa przynależność do pewnej grupy, która budząc samoświadomość pozwala uwolnić się od ciężaru czy piętna bycia innym, gorszym.

Przytoczone określenia wymagają, moim zdaniem, szczegółowego wyjaśnienia: rozbicie trzech członów: dorosłe – dzieci – alkoholików na pojedyncze elementy daje szansę uzyskania szerszego oglądu zastosowanego pojęcia.

Powyższa charakterystyka dorosłych dzieci alkoholików zwraca uwagę na środowisko rodzinne i jego wpływ na dalsze życie członków rodziny alkoholycznej.



Schemat 4. Dorosłe dziecko alkoholika (opracowanie własne)

Dzieje się jednak tak, że niektóre dzieci alkoholików na skutek dorastania w atmosferze kłótni, konfliktów, zagrożenia często powielają drogę życia swych rodziców, inne nie radzą sobie z problemami codziennego życia, natomiast są i takie, które pomimo dorastania w patologicznym środowisku rodzinnym stają się w pełni zdrowymi i niezaburzonymi osobami. Mimo trudnego dzieciństwa, jakie przyszło im przeżyć, potrafią znajdować alternatywne źródła komfortu, poczucia przynależności i wsparcia.

Wyszczególnione trzy oblicza dzieci alkoholików stają się punktem wyjścia do dalszych rozważań. Mowa o wyróżnionych przez E. Jamesa Anthony'ego (za: Robinson, Rhoden, 2000) „szklanych” dzieciach, które załamują się całkowicie, „plastikowych” dzieciach, które noszą ciężar doznanych ran, oraz „żelaznych” dzieciach, które rozwijają się normalnie pośród problemów i zamętu otaczającego świata.

1.1. Trzy oblicza dorosłych dzieci alkoholików

Dzieci alkoholików są tymi, którzy przetrwają. Mają wiele pozytywnych cech i zauważalne umiejętności, które pomogą im zatriumfować w obliczu niewyobrażalnych trudności. Wzrastają z wieloma darami, które przekazują innym.

E. Robinson

W literaturze DDA określane są jako dzieci „zależne”; „plastikowe”; „szklane”. Bycie „żelaznym” dzieckiem nie jest zadaniem łatwym. Oznacza to, że jednostkom należącym do tej kategorii przypisuje się ustawiczną kontrolę nad wszystkimi sferami swojego życia społecznego, fizycznego i emocjonalnego.

Obserwując „żelazne”, dorosłe dzieci alkoholików łatwo zauważyć, że wydają się być w lepszej sytuacji od innych dzieci alkoholików. Decydują o tym pewne zdolność, umiejętności nabyte przez nich w ciągu życia, do których można za Seanem Sammonem (1998) zaliczyć:

1. „Umiejętność zdobycia i wykorzystania wsparcia dorosłych. Wsparcie otrzymane od »znaczących innych« może okazać się szansą wyjścia z chaosu, zamętu, niedookreślenia siebie czy też świata, w który przyszło żyć. Ponadto wsparcie społeczne jest okazją do poznania innego stylu życia, innego funkcjonowania w świecie bez alkoholu i problemów, jakie on niesie.
2. Umiejętność panowania nad własnym otoczeniem i posiadanie poczucia własnej siły, czemu towarzyszy często niewymuszona chęć pomocy innym; dorosłe dzieci alkoholików odczuwają potrzebę pomocy innym, będącym w gorszej od nich sytuacji. Radość z niesionej pomocy przekonuje je o własnej sile, możliwościach wpływu na swój los czy dalszą przyszłość.
3. Wczesne osiągnięcie wysokiego stopnia niezależności; poprzez odcięcie się od swojej rodziny, szukania poczucia przynależności, wsparcia gdzie indziej, spostrzegania sensu swojego życia (Robinson, Rhoden, 2000) jednostki lepiej potrafią zrozumieć to, co właściwie wokół nich się działo, co było złe, co musi ulec zmianie.
4. Zdolność do angażowania się w liczne rodzaje działalności i do podejmowania planów oraz do odnoszenia sukcesów w większości przedsięwzięć; działalność społeczna, zawodowa stwarza okazję do osiągnięcia sukcesów dających DDA satysfakcję, chęć dalszego działania, wywiązywania się z powierzonych obowiązków, które utrzymują ich w przekonaniu, że to co robią jest dobre i właściwe.

5. Zdolność do nawiązywania kontaktów i takie traktowanie innych, by czuli się dobrze; umiejętność nawiązywania nowych kontaktów chroni DDA przed samotnością, izolacją społeczną, daje natomiast szansę »bycia wśród innych i dla innych«.

Dzieci, które poradziły sobie z problemem rodziny alkoholycznej określa się mianem „transcendentne”. Nie zapominają one bólu swojej przeszłości, nie zaprzeczają bolesnej rzeczywistości swoich doświadczeń, ale są w stanie wyciągnąć z tej rzeczywistości konstruktywne wnioski (...). Transcendentne dzieci używają bolesnych doświadczeń swojego dzieciństwa do wzmacniania siły potrzebnej do przejścia nad doświadczeniami dzieciństwa i odnalezienia własnej drogi do satysfakcjonującej dorosłości” (Sammon, 1998, s. 99-100).

Tej grupie DDA terapia nie jest potrzebna. Po wielu wysiłkach i staraniach ułożyli sobie życie w satysfakcjonujący ich sposób. Odnaleźli siebie na gruncie rodzinnym i zawodowym. Potrafią cieszyć się życiem, swoimi osiągnięciami i możliwościami, które dało im „nowe życie”. Ale przede wszystkim zrozumieli własne emocje, uczucia oraz odnaleźli sposób, jak sobie z nimi radzić. Oddzielili przeszłość od terażniejszości i przyszłości.

To, co do tej pory napisałam o „żelaznych dzieciach”, sytuje się zapewne w obszarze ich predyspozycji społecznych, psychicznych czy genetycznych. Pozwoliły one DDA przetrwać ból, cierpienie, a nierzadko i rozpacz własnego istnienia. Skierowały ich życie ku zdrowemu, radosnemu, dorosłemu życiu. Pokazały, jak żyć i kim być.

Drugą grupę dzieci alkoholików stanowią tzw. „plastikowe dzieci”. Plastikowe dzieci to takie, które dźwigają ciężar doznanych urazów, doświadczeń czy ran. Oznacza to, że nie poradziły sobie z kłopotami i problemami codziennego życia oraz że nie znalazły drogi wyjścia z trudnej dla nich sytuacji.

Życie w poczuciu zagrożenia, chaosu, przemocy wywołało wiele problemów psychologicznych. Zdaniem Zofii Sobolewskiej (1997), mogą one dotyczyć sfery emocjonalnej, intelektualnej i sfery *Ja*.

W sferze emocjonalnej mamy do czynienia z wysokim poziomem lęku, agresji, zagrożenia, nieumiejętnością przeżywania radości dnia codziennego, wytwarzaniem mechanizmów obronnych oraz z trudnościami w nawiązywaniu nowych kontaktów osobistych. W sferze intelektualnej pojawia się tendencja do utrzymywania sztywnego, niepoddającego się zmianie, zbioru przekonań o sobie, świecie i innych ludziach oraz braku zaufania do własnych myśli, przekonań, opinii. Natomiast w sferze *Ja* jednostka przekształca obraz własnej osoby w bezwartościowy przedmiot, który manipuluje sobą, wykazuje tendencje autodestrukcyjne, zagrażające poczuciu własnej wartości.

Wymienione zmiany w sferze emocjonalnej, intelektualnej i sferze *Ja* wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie jednostki w świecie społecznym, rodzin-

nym i zawodowym. Zmiany te stają się również przyczyną zniekształconego obrazu własnego życia, a tym samym swojego w nim miejsca.

Jerzy Mellibruda (1997, s. 33) jest zdania, że DDA posiadają „zakonserwowany stan wewnętrznego napięcia”, który trzyma ich w niewoli lęku, gniewu, smutku. Ponadto utrzymujące się problemy z własną tożsamością nie pozwalają udzielić odpowiedzi na tak ważne dla nich pytania: „Kim jestem?”; „Kim chcę być?”.

„Plastikowe dzieci” dźwigają ciężar przeżytych urazów przede wszystkim przez stereotypy społeczne. Alicja Pacewicz (1994, s. 190), twierdzi, że „stosunek do dzieci alkoholików jest pochodną postaw wobec alkoholizmu w ogóle”. Znaczy to, że w opinii społecznej zarówno alkoholik, jak i dziecko alkoholika to osoby spisane na straty.

Trzecią grupę dzieci alkoholików tworzą tzw. „szklane dzieci”. Zdaniem E. J. Anthony’ego „szklane dzieci” załamują się w mniejszym lub większym stopniu. Prowadzi to dziecko alkoholika do lęku o życie własne i najbliższych osób, depresji, a często nawet do załamania nerwowego.

Bardzo ważnym zagadnieniem, ze względu na podejmowaną w pracy tematykę „szklanego dziecka” jest fakt występowania u dzieci alkoholików zaburzeń osobowości. Zaburzenia te, zdaniem Kennetha J. Shera (Pacewicz, 1994, s. 190) charakteryzują się zakłóconymi relacjami interpersonalnymi, które prowadzić mogą do łamania prawa, konfliktów w rodzinie, gorszego funkcjonowania w życiu społecznym i zawodowym.

Dorota Pstrąg (1993, s. 11) uważa, że przyczyną takiego stanu rzeczy są sytuacje konfliktowe, które dziecko przeżywa w traumatyzującej atmosferze domu rodzinnego. Autorka jest zdania, że liczne przeżycia konfliktowe prowadzą do różnorodnych zaburzeń zachowania, które mogą przejawiać się w formie protestu wobec problemu alkoholowego w domu rodzinnym, w silnym poczuciu krzywdy doznawanej ze strony rodzica-alkoholika, w próbach samobójczych mających zwrócić na siebie uwagę najbliższego otoczenia, w rozwiniętej reakcji imitacji, naśladowania osób przejawiających zachowania antyspołeczne, w nadpobudliwości psychoruchowej czy też w sięganiu po środki odurzające.

Z pewnością świadczy to o bardzo negatywnym wpływie środowiska rodzinnego na rozwój i prawidłowe funkcjonowanie dziecka, które bez pomocy i wsparcia innych osób nie ma szans odnaleźć siebie w zgiełku i chaosie codziennego życia.

Może się wydawać, że „szklane dzieci” spisane są na straty, że nikt i nic nie może im już pomóc. Sądzę, że jest to stwierdzenie bardzo mylne. Każde „szklane dziecko”, powinno mieć szansę stania się kimś innym, lepszym, mieć szansę udowodnienia, że nawet coś sklejonego, powtórnie zlepionego może być przydatne i wartościowe. To, czy kiedykolwiek będą tak myślały, zależy przede wszystkim od osób z najbliższego otoczenia, które powinny pokazać przepustkę

do innego świata²⁴. Pojawia się jednak problem stereotypów społecznych, które powodują u dziecka alkoholika zniechęcenie, bierność, bezradność i niechęć do zmiany przypisanej mu etykiety. Ze względu na ważność tego zagadnienia dla procesu rozumienia życia przez DDA omówiono je poniżej.

1.2. Stereotypy potocznego myślenia o dzieciach alkoholików

Trudno żyć ze stereotypami. Utrudniają one kontakty interpersonalne w relacjach szkolnych w okresie dorastania, jak i w dorosłym życiu. Utożsamianie się z problemem alkoholowym rodzica prowadzi do wielu zawłości codziennego życia, niewyjaśnionych, niedopowiedzianych spraw w najbliższym otoczeniu. Konsekwencją takiego stanu rzeczy jest unikanie przez dzieci alkoholików swoich rówieśników, poczucie bycia kimś gorszym, odosobnionym. W życiu dorosłym szukanie często „na siłę” partnera, który będzie rozumiał sytuację rodziny z problemem alkoholowym; często takiego partnera, który sam z takiej rodziny się wywodzi.

Stereotypy dotyczące alkoholika i jego rodziny można skonfrontować z modelem ukazującym nowy punkt widzenia na ten problem (tabela 3).

Tabela 3. Modele myślenia o rodzinie z problemem alkoholowym (Pacewicz, 1994, s. 123-124)

Model dominujący (utrzymujący się na podstawie stereotypów społecznych)	Model poprawny (ukazujący nowe spojrzenie na dziecko alkoholika)
1. Alkoholizm to właściwy ludziom niemożliwym i (lub) słabym nałóg, z którego prawie nikt nie wychodzi.	1. Alkoholizm to choroba, której nie można całkowicie wyleczyć, ale można ją zaleczyć.
2. Dziecko, to ofiara alkoholizmu rodziców.	2. Dziecko, to podmiot zmagający się z trudną sytuacją rodzinną.
3. Determinizm i fatalizm: dziecko z takiego domu wcześniej czy później zejdzie na manowce.	3. Dziecko alkoholika prowadzi zmagania, w których wygrywa i przegrywa, a wsparcie otoczenia ma istotne znaczenie dla przebiegu i wyniku tej walki.
4. Beznadziejność prób „ratowania” dziecka, bo ojciec i tak nie przestanie pić, a wobec tego faktu wszelkie starania tracą sens.	4. Znaczące dla rozwoju dziecka są także „drobne” działania – osobisty kontakt z dorosłym, który okazuje, że stoi po stronie dziecka.

²⁴ Taką przepustką może okazać się Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci „PROM”, który przy współpracy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych organizuje turnusy terapeutyczne dla dzieci alkoholików (zob. awitprom@polbox.com).

5. Pomóc dziecku alkoholika, to uchronić je przed wpływem zdemoralizowanego rodzica i środowiska.	5. Pomóc dziecku alkoholika, to nauczyć je lepiej radzić sobie z sytuacją rodzinną i zorganizować mu wsparcie.
6. Efektem pomocy powinna być zmiana systemu wartości dziecka w kierunku proponowanym przez wychowawcę.	6. Efektem pomocy powinno być wzmocnienie konstruktywnych mechanizmów samodzielnego radzenia sobie.

Przedstawiony punkt widzenia na dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym zwraca uwagę na podmiot, który zмага się z własnym życiem, własnymi problemami i troskami. Podejmowane przez niego wyzwania dają szansę zmiany aktualnego stylu życia, natomiast brak takich działań może stanowić zagrożenie dla podejmowania nowych wyzwań czy też zatrzymania się na etapie „biernej egzystencji”.

Przełamywanie stereotypów (często występujących w myśleniu samego dziecka alkoholika) wymaga pracy i wysiłku świata ludzi dorosłych. Można im zatem uświadomić, że warto pozostawić za sobą trudne zdarzenia, nauczyć się z nimi żyć. Skoncentrować ich sposób myślenia na sobie, potencjale, który w sobie noszą, na zmianie obrazu życia, wskazać zasoby, które pozwolą im rozwijać się w satysfakcjonujący dla nich sposób.

Obok stereotypów społecznych mających niemały wpływ na życie dziecka alkoholika pojawia się również problem współzależnienia. Zagadnienie to wydaje się niezwykle istotne. Będzie ono zatem przedmiotem analizy w dalszej części pracy.

1.3. Problem współzależnienia dzieci alkoholików

Współzależnienie oznacza specyficzny rodzaj interakcji pomiędzy dwoma (lub więcej) osobami. Najczęściej kojarzy się nam z koalkoholizmem, czyli negatywnym wpływem osoby nadużywającej alkoholu na swojego partnera życiowego (współmałżonka). Czy zatem dziecko alkoholika może być współzależnione? Osobiście uważam, że tak²⁵, a potwierdzenie tego stanowiska znajdujemy w literaturze przedmiotu i stwierdzeniach formułowanych przez różnych autorów:

- współzależnienie jest chorobą, która dotyka wszystkie osoby będące w bliskim kontakcie z alkoholikiem (Woititz, 1989, 2002);

²⁵ Nie zgadzam się z poglądem, że dzieci i młodzież z rodzin alkoholycznych nie są współzależnione. Wręcz przeciwnie – jestem zdania, że należy je traktować na równi z współzależnionym rodzicem.

- współzależnienie jest „zespołem cech, które powstały w dzieciństwie w wyniku działania mechanizmów obronnych wytworzonych w odpowiedzi na złe traktowanie” (Sobolewska, 1996, s. 5; Mellody, 1993; J. Bradshaw, 1994);
- współzależnienie jest „utrwaloną formą uczestnictwa w długotrwałej i trudnej lub niszczącej sytuacji życiowej związanej z patologicznymi zachowaniami partnera” (Mellibruda, Sobolewska, 1997, s. 424; Mellibruda, 1999, s. 7);
- współzależnienie jest „wyuczonym wzorcem zachowań czy wyuczonym sposobem radzenia sobie ze zdarzeniami stresowymi, które rozwinęły się w okresie współżycia z osobą uzależnioną od alkoholu” (Cierpiałkowska, 2000, s. 90).

Potwierdzają one fakt, że dziecko alkoholika jest osobą współzależnioną. Nie potrafiąc opuścić rodzinnego domu, wtapia się w jego troski, zawłość, kłopoty, pozbawiając się tym samym szansy bycia kimś innym, bycia przede wszystkim sobą – osobą o własnych potrzebach, pragnieniach, marzeniach.

Wytworzona w rodzinie alkoholycznej kultura milczenia daje szansę przetrwania członkom tej rodziny w świecie dla nich samych niezrozumiałym. Kultura milczenia jest więc tworem wykreowanym przez samych członków rodziny alkoholycznej. Przestrzegana przez nich zasada „nie mów” pozwala chronić rodzinę przed złośliwymi opiniami, docinkami najbliższego otoczenia, broniąc tym samym terytorium ich własnego *Ja* przed koniecznością udzielania odpowiedzi na pytania dotyczące sytuacji panującej w domu. Ów „twór” zamknięty na innych ludzi (dla innych ludzi) wrzuca rodzinę alkoholika w przepaść, z której nie ma ucieczki.

Kultura milczenia, o której mowa, zakazując jakichkolwiek kontaktów z otoczeniem, nie daje szans na skuteczną pomoc w walce z alkoholizmem i jego skutkami, pozbawiając tym samym dzieci alkoholików możliwości otwartego komunikowania własnych potrzeb i emocji, zazwyczaj przez nich samych nieświadomianych.

Okazuje się zatem, że konsekwencją stereotypów społecznych, współzależnienia i kultury milczenia może być typ „plastikowego” dziecka, które nie znalazło w sobie wystarczającej siły, aby uwolnić się od alkoholowego dziedzictwa.

Dzieci alkoholików borykają się z mnóstwem problemów. Kenneth J. Sher (2000) twierdzi, że do problemów tych można zaliczyć: płodowy zespół alkoholowy, problemy emocjonalne, zaburzenia zachowania czy alkoholizm pojawiający się po osiągnięciu dojrzałości. Pomijam zatem w tym miejscu omówienie powyższych zagadnień, odsyłając czytelnika do bogatej literatury przedmiotu omawianej na gruncie psychologii czy psychoterapii.

2. Rodzina z problemem alkoholowym

Punktem wyjścia do rozważań o rodzinie będzie praca autorstwa M. Nowak-Dziemianowicz *Doświadczenia rodzinne w narracjach. Interpretacja sensów i znaczeń* (2002), w której autorka analizuje doświadczenia rodzinne współczesnego człowieka. Formułuje ona trojakiemu rodzaju narracje. Pierwsze dotyczą wiedzy o rodzinie rozwijanej w obszarze psychologii, pedagogiki i socjologii. Na treść drugich narracji składają się wypowiedzi osób, które zdecydowały się opowiedzieć historię swojego życia rodzinnego. Trzecia narracja jest głosem autorki, która dokonuje w tym miejscu interpretacji zebranego materiału empirycznego.

Powyższa praca wydaje się niezwykle interesująca ze względu na podjętą przeze mnie problematykę badawczą. Dotyczy ona chociażby sposobu interpretacji narracji, jak również przeglądu wiedzy o rodzinie, biorąc pod uwagę dyskurs normatywny, instrumentalno-techniczny oraz praktyczno-moralny.

Włączenie w proces poznawania dyskursu normatywnego, instrumentalno-technicznego oraz praktyczno-moralnego pozwoli spojrzeć na rodzinę z różnych perspektyw. To z kolei pomoże zrozumieć istotę rodziny alkoholowej oraz zasady i reguły w niej panujące.

Zdaniem Mirosławy Nowak-Dziemianowicz, normatywność wiedzy o rodzinie dotyczy funkcji współczesnej rodziny (a więc prokreacji, opieki, materialnego zabezpieczenia członków rodziny, wychowania), zagadnień stylu wychowania (czyli stylów oddziaływań wychowawczych, do których można zaliczyć: styl liberalny, autokratyczny, kreatywny (dialogowy), niekonsekwentny) oraz postaw rodzicielskich. Podjęty przez autorkę instrumentalno-techniczny dyskurs wiedzy o rodzinie „odnosi się do doświadczenia, traktującego świat rzeczy, nas samych oraz innych ludzi jako przedmiot naszych sprawczych oddziaływań”. Podstawowe zagadnienia dyskursu instrumentalno-technicznego odnoszą się do wzajemnych zależności ujawniających się między rodziną a społeczeństwem, do pojęcia zmiany, która gwarantuje bądź zagraża trwałości rodziny i społeczeństwa oraz zagrożeń pojawiających się w rodzinie w obrębie funkcji: prokreacyjnej, ekonomicznej, edukacyjno-socjalizacyjnej, emocjonalno-ekspresyjnej.

W praktyczno-moralnym dyskursie wiedzy o rodzinie autorka zwraca uwagę na własne rozumienie doświadczeń, które nieustannie pojawiają się w życiu rodzinnym każdego człowieka. Dyskurs ten dotyczy sensów i znaczeń, jakie ludzie nadają swemu doświadczeniu na gruncie życia rodzinnego (Nowak-Dziemianowicz, s. 46). Praktyczno-moralna wiedza o rodzinie pozwala zatem ujrzeć członków rodziny z perspektywy doświadczających podmiotów, które

z dnia na dzień odkrywają coś nowego o sobie i swojej rodzinie. Dyskurs praktyczno-moralny wpisuje się zatem w problemy poruszane w niniejszej pracy.

Trzy typy dyskursu, których rezultatem jest wiedza o rodzinie przedstawiona w pracy autorstwa M. Nowak-Dziemianowicz, ukazują rodzinę jako żywy organizm, który lepiej lub gorzej spełnia powierzone mu funkcje.

Rodzina dorosłych dzieci alkoholików, nazywana rodziną z problemem alkoholowym, nie spełnia podstawowych funkcji, wprowadzając tym samym chaos i zamęt w obszar rodzinnego życia. Konsekwencją takiego stanu rzeczy jest niewątpliwie życie z ambiwalencją, która ostatecznie prowadzi do tego, że tak naprawdę nikt w rodzinie nie wie, kim jest i jaką spełnia rolę. Okazuje się zatem, że podstawową funkcją zdrowej rodziny jest zapewnienie bezpieczeństwa i wsparcia wszystkim jej członkom poprzez budowanie stabilności emocjonalnej i materialnej.

John Bratshaw (1994) twierdzi, że rodzina jest jednostką zapewniającą przetrwanie i rozwój, miejscem, w którym mogą być zaspokajane potrzeby emocjonalne jej członków, podstawową jednostką socjalizacji, która ma decydujące znaczenie dla przetrwania społeczeństwa.

Wynika z tego, że rodzina jest miejscem, w którym zaspokajane są wszystkie potrzeby jej członków. Takiego zadania nie spełnia jednak rodzina alkoholizująca. Należy się w tym miejscu wyjaśnienie. Chodzi o zwrot „rodzina z problemem alkoholowym”; „rodzina alkoholizująca”. Określenie tych będą używała (zgodnie z aktualnym zwyczajem w literaturze fachowej) dla nazwania rodziny, w której choćby jeden z jej członków jest uzależniony od alkoholu, dostarczając tym samym pozostałym osobom w rodzinie problemów życiowych, finansowych i uczuciowych.

Zdaniem Wandy Sztander (1993, 1995), rodzina z problemem alkoholowym to rodzina, w której ktoś pije w sposób nadmierny, destrukcyjny lub niekontrolowany. Na podstawie dość bogatej literatury na temat alkoholizmu można powiedzieć, że **rodzina z problemem alkoholowym** to rodzina problemowa, w której zostają naruszone podstawowe funkcje rodzicielskie i małżeńskie prowadzące do zaburzeń czy deformacji procesów socjalizacyjnych (Stępień, 1991; Pacewicz, 1994).

Zbigniew Gaś (1993, s. 31) uważa, że „stawianie się rodziną alkoholową jest procesem, w trakcie którego do rodziny zostaje wprowadzony alkohol (w różnych okresach jej życia i z różnych powodów), a więc w wyniku którego używanie alkoholu przez jednego (lub więcej) członków rodziny staje się podstawową zasadą organizującą i kształtującą życie rodziny tj. alkoholika i współalkoholików. W efekcie któregoś dnia rodzina zauważa, że całe jej życie koncentruje się wokół alkoholu”.

Wynika z tego, że rodzina alkoholowa to rodzina ze wspólnym problemem, w której wysiłki i troska wszystkich osób skupione są wokół picia, na zapobieganiu picciu, ograniczeniu go lub pogodzeniu się z nim. Działania poszczególnych członków rodziny podporządkowane są konieczności zachowania względnej równowagi, a nie na realizacji najważniejszych dla siebie potrzeb.

Rodzina z problemem alkoholowym nazywana jest również rodziną problemową (Marynowicz-Hetka, 1989), albowiem przez pewien okres lub stale występują w niej sytuacje trudne zarówno dla rodziny, jak i szerszego środowiska.

Celem ściślejszego wyjaśnienia terminu „rodzina z problemem alkoholowym” porównano rodzinę funkcjonalną i dysfunkcjonalną, biorąc pod uwagę cztery cechy zdrowej psychologicznie rodziny (tabela 4).

Ukazane cechy rodziny alkoholycznej wskazują, że problem alkoholowy w rodzinie dotyczy wszystkich jej członków, tj. tych, którzy pozostają w bliskim kontakcie z alkoholikiem. Wynika z tego, że rodzina alkoholiczna stanowi pewien system, często zamknięty, do którego nie mają wstępu osoby z zewnątrz rodziny. Ponadto, zdaniem J. Bradshawa (1998), rodzinę dysfunkcjonalną charakteryzuje zaprzeczanie problemom, które występują w domu i najbliższym otoczeniu, brak intymności wszystkich członków rodziny, „zakorzenie we wstydzie” dotyczące dzieci, które wstydzą się swoich rodziców i rodziny, z której pochodzą, utrwalone, zamrożone, sztywne role, zaprzeczanie konfliktom i frustracji, odrzucanie granic własnej osoby, z czym wiąże się utrata własnego *Ja*, poczucia tożsamości.

Bliższe przyjrzenie się cechom rodziny dysfunkcjonalnej utwierdza nas w przekonaniu, iż rodzina z problemem alkoholowym jest zapewne rodziną, w której zakłócony jest porządek życia wszystkich jej członków.

2.1. Rodzina z problemem alkoholowym w teoriach systemowych

Najczęściej przyjmowany przez współczesnych badaczy model rodziny z problemem alkoholowym przedstawia ją jako pewien system. U podstaw tego modelu leży założenie, że zmiana zachodząca w którymkolwiek z elementów systemu wpływa na wszystkie pozostałe elementy. Pozostali członkowie rodziny także dokonują zmiany, dążąc do zachowania względnej równowagi systemu (Kinney, 1996). W rodzinie takiej powstają określone reguły homeostatyczne, które z jednej strony maskują i minimalizują konflikty i trudności w niej występujące, z drugiej natomiast blokują jej członkom otwarte poro-

Tabela 4. Rodzina z problemem alkoholowym

Podstawowe cechy rodziny	Rodzina funkcjonalna	Rodzina z problemem alkoholowym
Pozytywna tożsamość i autonomia poszczególnych członków rodziny	1) akceptacja samego siebie: – lubię siebie i zasługuję na miłość, – nie ma powodu, bym traktował siebie gorzej niż swoich najbliższych, – zasługuję na szacunek i uwagę innych ludzi, – mam prawo popełniać błędy, 2) dobre relacje z drugim człowiekiem	1) brak akceptacji siebie, 2) pretensje do siebie samego i do pozostałych członków rodziny, 3) chaos emocjonalny, 4) poczucie winy i krzywdy
Otwarte i skuteczne komunikowanie się	1) umiejętność mówienia i słuchania siebie nawzajem, 2) umiejętność wyrażania i nazywania uczuć	1) brak otwartej i życzliwej rozmowy między wszystkimi członkami rodziny, 2) okłamywanie siebie samego
Wzajemność	1) wzajemne obdarowywanie się członków rodziny oparciem, uwagą, poczuciem stałości	1) brak wzajemności, 2) wsparcie, uwaga, energia płynie w jedną stronę
Otwartość	1) połączenie ze światem zewnętrznym, 2) rodzina jest otwarta na innych ludzi	1) zamknięcie się przed innymi, obcymi, 2) izolacja społeczna – brak kontaktu ze światem zewnętrznym

Opracowanie własne na podstawie: Sztander, 1995, s. 5-15

zumiewanie i wspólne działanie w kierunku zmiany (Cierpiątkowska, 1992; 2000).

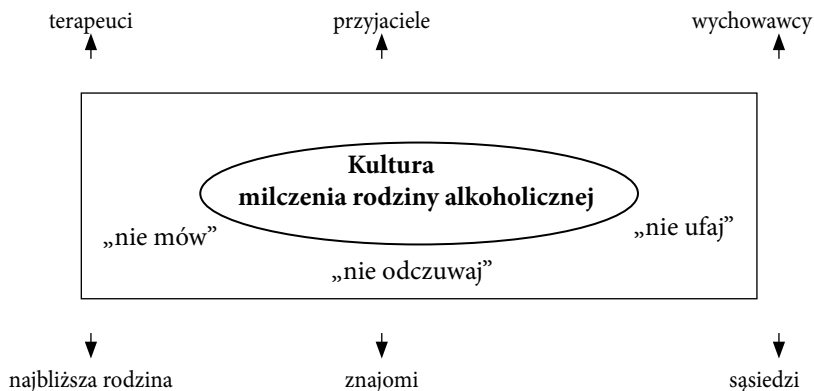
Zdaniem Miry Prajsner²⁶, myśląc o rodzinie jako systemie społecznym bierzemy pod uwagę proces komunikowania się, działania i współdziałania.

²⁶ Zob.: M. Prajsner, *Rodzina dysfunkcyjna*, w: <http://www.remEDIUM-psychologia.pl/rodzys.htm>

W takiej perspektywie rodzina to grupa ludzi współzależnych od siebie. Łączy ich poczucie własnej historii, więzi emocjonalne oraz strategie działania mające na celu zaspokojenie potrzeb wszystkich członków rodziny.

W opisach i wyjaśnieniach problemów rodziny alkoholowej jako systemu, wykorzystuje się pojęcia, które określają zasady jej funkcjonowania i możliwości przetrwania. Według Z. Radochońskiego (1984) do podstawowych pojęć opisujących i wyjaśniających problemy rodzin alkoholicznych zalicza się:

1. Pojęcie całości. Podkreśla się, że system jest całością. Oznacza to, że zachowanie każdej osoby z systemu wpływa na inne i jest zależne od innych. Rodzina alkoholiczna jest zatem całością, w której każdy pełni określone funkcje, które podlegają ocenie pozostałych członków rodziny.
2. Pojęcie granic systemu. Wyznaczają one powierzchnię stykania się systemu ze środowiskiem zewnętrznym. Rodzina alkoholiczna jest systemem zamkniętym na jakąkolwiek wymianę ze środowiskiem pozarodzinnym (zob. kultura milczenia rodziny alkoholicznej). Zamknięte granice rodziny alkoholicznej na środowisko zewnętrzne można przedstawić w następujący sposób:



Ryc. 8. Rodzina z problemem alkoholowym zamknięta na otoczenie społeczne (opracowanie własne)

3. Pojęcie ochrony i rozwoju. Terminy te ściśle wiążą się z koncepcją homeostazy. Zdolność do homeostazy oznacza, iż w systemie istnieją mechanizmy samoregulujące, które dostosowują wewnętrzne właściwości systemu do zachodzących zmian (Grzesiuk, Jakubowska, 1995). Ponieważ w rodzinie alkoholicznej trudno o zachowanie względnej równowagi, to wzajemne relacje pomiędzy wszystkimi elementami systemu ulegają trwałym zakłóceniom, a ewentualna korekta tych zachowań si-

łami samej tylko rodziny nie jest w stanie zapewnić ochrony i prawidłowego rozwoju.

4. Pojęcie komunikowania się. Według teorii systemów w rodzinie alkoholycznej występują zaburzenia w procesie komunikowania się. Może to odnosić się zarówno do interakcji zachodzących wewnątrz rodziny, jak i w relacjach rodziny z otoczeniem. Zdaniem autora, następuje wtedy zablokowanie komunikacji (kontakty między rodziną a jej otoczeniem społecznym ulegają ograniczeniu lub zanikają w ogóle) i uszkodzenie komunikacji (czyli nieumiejętność mówienia do siebie i słuchania siebie nawzajem wszystkich członków rodziny).

Reasumując: Rodzina z problemem alkoholowym jest:

1. Systemem zamkniętym, do którego trudno się przedostać osobom spoza rodziny.
2. Układem zaburzonym, ponieważ picie jednego członka rodziny niszczy pozostałą część systemu wewnątrzrodzinnego.
3. Systemem buchalteryjnym (Brown, 1995), tzw. systemem o bardzo zindywidualizowanych wzorcach, do których trzeba dopasować picie. Po jednej stronie są więc wzorce określające jaki sposób picia jest odpowiedni, czyli jak pić, żeby być w porządku ze sobą samym i resztą rodziny; po drugiej wzorce ujemne, które mogą świadczyć o alkoholizmie i przynoszą szkodę całej rodzinie.

2.2. Dzieci alkoholików w systemowym modelu rodziny

Ujęcie systemowe pozwala uwzględnić wpływ pozycji, jaką zajmuje dziecko w systemie rodzinnym, na świat jego uczuć, zachowanie oraz perspektywy życiowe.

Polskie badania dzieci z rodzin z problemem alkoholowym (Czerniachowska, 1989, s. 143) prowadzone w kontekście teorii systemowych wykonane zostały m.in. przez H. Jaklewicz i jej zespół (Bizoń, Szyszkowski, 1989). Celem badań było określenie postaw dzieci wobec rodziców w rodzinach, w których ojciec nadużywał alkoholu, ich pozycji społecznej w grupie rówieśniczej oraz generacyjnych uwarunkowań picia alkoholu.

Badania wykazały, że dzieci alkoholików wykazują ambiwalentny stosunek do ojca. Wszystkie wstydzą się swych ojców alkoholików. Większość z nich przejawia odpowiedzialność za rodzinę i podejmuje role osób dorosłych, odbierając sobie tym samym prawo do zaspokojenia potrzeb własnych. Ponadto u badanych dzieci pojawia się silna tendencja do jak najszybszego opuszczania domu. Badania pozycji społecznej dzieci alkoholików wykazały, że izolują się

one od środowiska rówieśniczego. Dzieciom tym brakuje zatem podsystemu, który dawałby im oparcie i zrozumienie. Została również potwierdzona hipoteza o zaniżonej pozycji społecznej dzieci alkoholików w grupie rówieśniczej, jaką jest klasa szkolna (ponad połowa tej grupy nie otrzymała według socjogramu żadnych wyborów, przy 27% negatywnych ocen dzieci z rodzin alkoholików). Biorąc pod uwagę generacyjne uwarunkowania picia alkoholu badania wykazały, że w uruchomieniu procesu transmisji alkoholizmu odgrywają rolę takie czynniki, jak: izolacja społeczna dzieci z tych rodzin, zaburzona komunikacja z ojcem, brak wzorców prawidłowego pełnienia ról w rodzinie.

Przeprowadzone badania pozwoliły na ocenę rodziny jako systemu, czyli zwartej układowi, w który występuje silna tendencja do nuklearyzacji. Okazuje się zatem, że nałóg ojca (matki) jest czynnikiem spajającym system rodzinny. W owym systemie dziecko pełni określoną rolę: dziecka, z którego rodzina jest dumna (tzw. bohater rodziny), dziecka odizolowanego, zagubionego, żyjącego we własnym świecie (tzw. aniołek), czy też tzw. kozła ofiarnego, u którego pozostali członkowie rodziny często upatrują przyczyny nękających ich problemów, obwiniając je tym samym za zaistniałą sytuację. Typologia dziecięcych ról systemowych²⁷ została szeroko omówiona w literaturze przedmiotu (Gaś, 1993; Bradshaw, 1994; Sztander, 1997; Robinson, Rhoden, 2000), w związku z tym przedstawiam tylko krótką ich charakterystykę.

2.3. Role rodzinne dzieci alkoholików

W literaturze przedmiotu spotkamy następujące określenia dzieci alkoholików: bohater rodzinny, kozioł ofiarny, zagubione dziecko, maskotka. Postaram się przybliżyć postać dziecka przyjmującego wyszczególnione nazewnictwo.

Bohaterem rodzinnym zostaje najczęściej najstarsze dziecko. Niewywiązywanie się rodziców z przynależnych im funkcji powoduje, że podejmuje ono obowiązki wykraczające poza jego możliwości. Bohater rodzinny wyróżnia się w nauce, sporcie, często osiąga wysoką pozycję społeczną. Napotyka jednak na ogromne trudności w odgrywaniu swojej roli wtedy, kiedy dorosnie. Często nie potrafi oderwać się od swoich obowiązków, stając się przez to pracoholikiem.

Kozioł ofiarny to przeciwieństwo bohatera rodzinnego. Często schodzi na margines społeczny, będąc zupełnie nieprzystosowanym społecznie. Sytuacja panująca w domu powoduje, że kozioł ofiarny wdaje się w bójki, wcho-

²⁷ Termin zapożyczyłam od L. Cierpiałkowskiej, 2000, s. 89.

dzi w konflikt z prawem, używa alkoholu i narkotyków. Swoim impulsywnym i agresywnym zachowaniem przyciąga uwagę rodziny i otoczenia.

Z kolei zagubione dziecko nie potrafi odnaleźć się w swojej rodzinie, szkole, na podwórku. Jest to dziecko często niedostrzegane, nierzucające się w oczy, zamknięte w sobie i w „swoim własnym świecie”. Otaczającą rzeczywistość spstrzega jako chaos, uciekając tym samym w świat fantazji, marzeń i iluzji.

Rolą maskotki jest natomiast odwracanie uwagi członków rodziny od rzeczywistego problemu, jakim jest alkoholizm. Maskotkami bywają często najmłodsze dzieci, których zadaniem jest zabawianie innych, zwłaszcza w sytuacjach, które grożą wybuchem złości. Zdaniem Briana Robinsona (1994, s. 61) są to dzieci, do których najtrudniej dotrzeć, gdyż „kryją się za nieprzebytym murem śmiechu”.

Ukazany przegląd typowych wzorów funkcjonowania dzieci w rodzinie alkoholowej nie może pominąć zmienności w pełnieniu określonych ról. I tak bohater rodzinny z czasem może stać się zagubionym dzieckiem, które nie radzi sobie z sobą samym, z kolei maskotka pod wpływem różnych czynników może zostać bohaterem rodzinnym, który weźmie na siebie obowiązek ratowania rodziny przed całkowitym jej rozpadem.

Nie można w tym miejscu pominąć interesującej, moim zdaniem, charakterystyki dorosłych dzieci alkoholików, którą przedstawiła M. Kucińska na stronach miesięcznika „Charaktery” (08.2002). Wyodrębnia ona następujące typy DDA, które po części korespondują z podaną powyżej typologią dzieci alkoholików:

1. DDA wyobcowane. To osoby zamknięte we własnym świecie. Nie zdają sobie sprawy z tego, że przeżycia wyniesione z domu rodzinnego nadal rzutują na ich obecne życie.
2. DDA smutne. To osoby, które nie radzą sobie z otaczającą rzeczywistością, boją się własnych wspomnień, doświadczeń z okresu dzieciństwa.
3. DDA skrzywdzone. To osoby, które noszą w sobie złość, nienawiść do nadużywającego alkohol rodzica za wszystkie krzywdy, które wyrządził jemu i rodzinie.
4. DDA uzależnione. To osoby, które pomimo urazów wyniesionych z domu rodzinnego sami sięgają po alkohol zatapiając się tym samym w „alkoholowym dziedzictwie”.
5. DDA współzależnione. To osoby, które biorą na siebie obowiązki matki/ojca, wiążą się z osobami, które potrzebują pomocy i wsparcia.
6. DDA odnoszące sukcesy. To osoby, które doskonale sprawdzają się na gruncie zawodowym, odnoszą sukcesy, podnoszą i potwierdzają swoje kompetencje.

7. DDA z poczuciem niższości. To osoby, które nie wierzą we własne możliwości, nie potrafią nawiązywać i podtrzymywać kontaktów interpersonalnych, konstruktywnie rozwiązywać problemów.

Powyższe typologie potwierdzają moje przypuszczenie, że role odgrywane w dzieciństwie rzutują na dorosłe życie. Niezaspokojona potrzeba miłości, przynależności i uznania czeka na swoje spełnienie. Dlatego też niektóre z ruchów o nazwie dorosłe dzieci alkoholików głoszą optymistyczne hasło, które brzmi: „Na szczęśliwe dzieciństwo nigdy nie jest za późno”.

*Psychiczne wyjście poza „przeżywaną rzeczywistość”
jest na pewno pomocne w warunkach, gdy jesteśmy
uwięzieni, pozbawieni swobody wyboru miejsca
i rodzaju działania oraz poddani upokarzającym procedurom
mającym na celu złamanie naszej roli wolności.
Nie jest to jednak tylko, jak wielu sądzi, ucieczka od
rzeczywistości, zamknięcie się w wymyślnym
świecie. Jest to aktywne psychiczne wyłączenie się
z traumatyzującej sytuacji.*

K. Obuchowski

Rozdział III

Wyniki badań empirycznych

1. Doświadczenie zdarzeń krytycznych w narracjach DDA (pierwszy etap badań empirycznych)

Przedstawione w tej części pracy narracje obejmują lata 2003-2004 oraz lata 2008-2010. Pierwszy etap badań prowadzony był w latach 2003-2004 na grupie dorosłych dzieci alkoholików. Miejscem naszych spotkań był Ośrodek Profilaktyki Środowiskowej w Bydgoszczy, jak również prywatne mieszkania narratorów.

Okres poprzedzający badania (2002-2003) wykorzystałam na poszukiwanie osób, które zechciałyby podzielić się historią swojego życia. Był to zatem czas, który pozwolił przyjrzeć się życiu dorosłych dzieci alkoholików dzięki wspólnym rozmowom o kłopotach i zawiłościach spowodowanych problemem alkoholowym w ich rodzinach. Taki sposób przygotowania do badań traktowałam jako możliwość poznania moich przyszłych narratorów, jak również stymulowania i zachęcania ich do dalszej rozmowy.

Lata 2004-2005 przeznaczone były na analizę i interpretację wywiadów narracyjnych pierwszego etapu badań. Przyjmując postawę „poszukiwacza sensów i znaczeń ludzkich przeżyć”, nastawiłam się na cierpliwe i wyczerpujące zgłębianie uzyskanych wywiadów narracyjnych. Moje rozumienie poruszanych problemów staje się zatem widoczne w tych fragmentach narracji, w których dopuszczam do głosu własne przemyślenia, refleksje i dręczące mnie pytania, na które staram się udzielić odpowiedzi.

Drugi etap badań przypada na lata 2008-2010. Kontynuowałam wtedy badania narracyjne na tej samej próbie badawczej. Moim zamiarem było ukazanie dalszych losów badanych w perspektywie czasu. W 2011 roku przystąpiłam do pisania niniejszej pracy.

1.1. Kasia: „Jestem na tyle silna, żeby przezwyciężyć jakiś lęk”

Katarzynę, absolwentką uczelni wyższej, poznałam przez znajomych. Rodzina, w której przyszło jej wzrastać i dojrzewać, to rodzina z problemem alkoholowym. Ojciec alkoholik wprowadził w jej życie wiele zamętu, chaosu, strachu i bólu. Dzisiaj z perspektywy minionego czasu mówi o swoim ojcu, rodzinie, sobie z niezwykłą łatwością. Nie ukrywa jednak wzruszenia, łez i emocji. Studium Kasi jest niezwykle interesujące pod względem analizy, której poddaje swoje życie. Może to świadczyć o dużej dojrzałości i dostatecznym przepracowaniu tego, w czym brała udział, w czym uczestniczyła i po części była głównym bohaterem.

Kasia pamięta szczęśliwe dzieciństwo. Dzieciństwo bez alkoholu, awantur rodzinnych, kłopotów i strachu, których po prostu nie było. O swoim dzieciństwie mówi:

„Kiedy byłam małym dzieckiem to tatuś bardzo mnie kochał, zabierał mnie na mecze, na lody. Byłam jego ukochanym dzieckiem. Tatuś był dla mnie bardzo czuły, ciepły, kochany. Było dobrze”.

To sielskie dzieciństwo, pełne miłości, opiekuńczości, których doznała ze strony ojca kończy się wraz z jej dorastaniem i dojrzewaniem:

„Wszystko się zmieniło w momencie kiedy zaczęłam dorastać, kiedy pojawił się mój kolega w domu i później zaczęły się już problemy, które wynikały chyba z zazdrości o mnie. I gdzieś wtedy dużo zaczęło się zmieniać. Kiedy sobie myślę o ojcu gdzieś w okresie dorastania (westchnięcie) to wypieram go”.

Zmienia się tym samym w jej oczach obraz domu i atmosfery w nim panującej. Zaczynają się problemy w szkole, w życiu osobistym i rodzinnym:

„Zaczęłam chodzić do liceum. Tam miałam problemy, ponieważ byłam jedyną osobą, która mieszkała na wsi, jedyną osobą z klasy. Miałam też trudności z zaprzyjaźnieniem się z osobami z klasy. Gdzieś wszyscy się dziwili, że jak ze wsi jesteś, to pewnie na rowerze przyjeżdżasz i tak dalej. Gdzieś miałam problemy z wejściem w jakieś relacje z koleżankami. Nie ze wszystkimi osobami świetnie się dogadywałam (westchnięcie)”

Dostrzeżenie problemów, z którymi sobie nie może poradzić, kierują ją do Ośrodka Profilaktyki Środowiskowej. Informacje o Ośrodku, o tym, co tam się dzieje otrzymuje od koleżanki z klasy:

„Moja koleżanka z ławki powiedziała mi, że jest takie miejsce w Bydgoszczy, że ona tam chodzi, można z kimś pogadać, że są fajni ludzie, że spotyka się tam młodzież. Właściwie nie wiem dlaczego się tam znalazłam, chyba powodem było to, że chciałam poznać innych ludzi. Okazało się, że przyszłam po coś innego niż zamierzałam. Poznałam młodzież w moim wieku, młodszą i starszą o podobnych problemach jak ja, podobne radości, dużo rzeczy, które przeżywam i ja. Mogłam się z nimi dzielić tym, co się w moim życiu dzieje jakimiś doświadczeniami nowymi. Właściwie dużo stamtąd wyciągnęłam, dużo sobie wzięłam z tego wsparcia, też na przyszłość. Wtedy nie zdawałam sobie oczywiście sprawy z tego co się dzieje”

A działa się bardzo dużo. Nowe znajomości wpędzają Kasię w „złe” towarzystwo. Zaczynają się problemy z alkoholem, narkotykami i mężczyznami. Tak to wspomina:

„W kręgu moich znajomych byli ludzie, lubili alkohol, palili marihuanę. Duża większość moich znajomych gdzieś bardzo lubiła używki. Właściwie nie wiedziałam skąd się to bierze, że akurat z nimi a nie z innymi się przyjaźnię (...) Gdzieś też w trzeciej klasie liceum zaczęło się dziać coś takiego, że a to tu piwko, tam wino, tam paliłam marihuanę. Nie wiem, gdzieś dopiero jak miałam pierwszą rozmowę w Ośrodku uświadomiłam sobie, że jest to jakiś problem, a dla mnie to nie był żaden problem, że co piątek to nic złego wypić sobie piwko”

Wraz z okresem dojrzewania pojawiają się również problemy z mężczyznami. Złe traktowanie było dla Kasi czymś zupełnie normalnym, oczywistym. Doświadczała go również ze strony ojca – alkoholika, który utwierdził ją w tym, że to zupełnie normalna kolej rzeczy, że tak być powinno:

„Zaobserwowałam też, że moje związki z facetami były bardzo dziwaczne. Często pili, brali narkotyki, potrafili wrzeszczeć i mnie z tym było dobrze. Ja byłam przyzwyczajona do takiego traktowania przez facetów. Wtedy zwyczajnie nie zdawałam sobie sprawy, że dla mnie do niedawna było to, że facet może nic ode mnie nie chcieć, że kiedy na mnie krzyczy to to nie oznacza, że podniesie na mnie rękę (...)”

Coraz częściej dochodzi również do awantur rodzinnych, w których Kasia bierze udział. To bardzo trudne chwile w jej życiu. Chwile, które zmieniły obraz jej samej, rodziny, w której przebywała, sytuacji, w której się znajdowała. Jak sama twierdzi, takich kryzysowych sytuacji w jej domu było wiele. Każda z nich wprowadzała strach, ból, rozpacz, chęć przerwania gehenny. Jedno ze zdarzeń krytycznych w szczególny sposób utkwilo jej w pamięci. Pamięta je dokładnie po dzień dzisiejszy. Pamięta, co właściwie się stało i jak to zdarzenie wpłynęło na jej dalsze życie:

„Ja pamiętam wiele rzeczy. Jedno gdzieś mi bardzo utkwilo w głowie i będę to pamiętać do końca życia, choć podobnych wydarzeń było bardzo wiele (...) Mój ojciec ma coś takiego, że pije ciągami. Miał miesiąc przerwy, potem pił trzy tygodnie. Jest osobą bardzo agresywną po alkoholu. Pamiętam jak siedziałam u koleżanki, która mieszkała piętro wyżej, i usłyszałam straszny huk (...) Zbiegłam na dół i zobaczyłam, że ojciec rozwalił gitarę mojego brata. Matka płakała, a ja nie wiedziałam co się dzieje. Chciałam jakoś uspokoić całą tę sytuację, ojciec był bardzo zdenerwowany (...) Wyrzucił mnie z domu (...) po prostu. Powiedział, że to nie jest mój dom i że mam się wynosić. Nie wiedziałam co zrobić, zagubiłam się w tym wszystkim. Pobiegłam na Policję, której oczywiście nie było. Pobiegłam do babci, która mieszka w tym samym bloku co my, poprosiłam żeby przyszła, że kiedy ona przyjdzie to ojciec posłucha tylko matkę. Jednak to też nic nie dało. Gdzieś babcia przyszła, też została wypchnięta przez ojca z mieszkania (...) Pamiętam, że ojciec mnie uderzył. Wtedy wyprowadziłam się na dwa tygodnie z domu i powiedziałam sobie, że nigdy mu nie wybaczę, że mnie uderzył, że podniósł na mnie rękę, że nie jestem już dzieckiem. Zamieszkałam u mojej przyjaciółki. Mój ojciec próbował ze mną rozmawiać, próbował gdzieś mnie zaczepić, mówił żebym wróciła do domu. Właściwie zawsze po takich wielkich awanturach ojciec przestawał pić na jakiś czas, był bardzo miły (...) Oczywiście wróciłam do domu, bo było mu żal, bo za mną tęsknił. Też pamiętam sytuację, kiedy chciał bić mojego brata (...) (płacz). Najgorsze było zawsze to, że kiedy byłam młodsza nie mogłam nic na to poradzić, nie miałam tyle siły, siły, pewności siebie. Bo kiedy całe życie słyży się, że jest się do niczego, i że niczego się w życiu nie osiągnie, to skąd kurwa mieć siłę (...) (łzy) (...) Ja byłam gotowa stanąć przed moim bratem i mamą, i ich bronić. Ja wolałam dostać w łeb, niż żeby oni dostali. Mój brat bardzo bał się ojca. Jak byliśmy dziećmi, to ja go bardziej broniłam niż on sam (...) Wyprowadził się z domu, rozpoczął studia, gdzieś wiele rzeczy go ominęło. Strasznie też przeżywał, że nie jest z nami. Strasznie mnie to boli. Może nie tyle bolało mnie to, że mam takiego ojca, ale to, że przywykłam

do tego, że potrafi się do wszystkiego doczepić. I to jakoś się przystosowało do mnie. Przez to wszystko”.

To krytyczne zdarzenie wyzwoliło u Kasi wiele emocji, które dzisiaj potrafi nazwać i na swój sposób wytłumaczyć. Są to emocje, które towarzyszyły jej w trakcie trwania zdarzenia, ale także i te, które pojawiły się w późniejszym czasie. Emocje, o których mowa, przedstawia w następujący sposób:

„Czułam lęk, ból, strach, gdzieś jakąś straszną złość. Lęk był najbardziej dominującą emocją na początku. Potem ten lęk zamieniałam sobie na złość (...) (westchnięcie) Straszny żal. Może już nie emocje, ale czułam jakiś żal nie tylko do niego”.

Uczucia, jakie pojawiały się po zdarzeniu, kierowała Kasia także do Boga. To w nim szukała wsparcia, pomocy, ratunku. Były też jednak chwile zwątpienia w wiarę, w moc Boga i możliwości odwrócenia losu:

„Kiedyś byłam bardzo wierzącą osobą. Byłam lektorką, chodziłam do Kościoła bardzo często, przynajmniej kilka razy w tygodniu. Gdyż takie rzeczy, które zaczęły się u mnie w domu dziać, gdzieś mnie strasznie oddaliły od wiary, od Boga. Bardzo często były takie sytuacje, że w domu była awantura, a ja się zamykałam w pokoju. Próbowалам się modlić, prosić Boga, żeby pomógł. Też zastanawiałam się cały czas, co ja takiego robiłam, że coś takiego mnie spotkało. Przecież nikogo nie zabiłam, nikomu nie ubliżyłam do takiego stopnia, żeby nie wiem coś takiego się działo. Ja zawsze myślałam, że Bóg mnie wspomaga, że pomoże mi z tego wyjść (...) No nie byłam chyba na tyle silna (...)”.

Zdarzenia, które miały miejsce w domu Kasi nauczyły ją przewyżczać doznane krzywdy i urazy. Pomocną dłoń oferowali również najbliżsi, którzy wspierali i pokazywali, jaką drogą podążać dalej:

„Na początku zawsze był płacz, który mi na pewno nie pomagał. Nie wiem gdzieś to było tak, że mama bardzo mi pomagała, wspierała mnie i to też szło w drugą stronę. Moja przyjaciółka jeśli była w pobliżu to zawsze też mnie wspierała, zabierała do siebie do domu, też chłopak, z którym się spotykałam zawsze zabierał mnie z domu, kiedy coś się działo (...) Przez długi czas właśnie sobie nie radziłam, ja to gdzieś wypierałam, starałam się zapomnieć o tym wszystkim, ponieważ myślałam, że nic na to nie poradzę, że to jest zupełnie ode mnie niezależne. Teraz nie muszę sobie z tym radzić, jakoś się z tym uporałam. Wiele rzeczy utkwiło mi na zawsze w pamięci, ale jakoś się tego nie boję. Żyję po prostu inaczej, nie mieszkam z rodzicami, tak że nie muszę sobie z tym radzić. Przede wszystkim ważne jest to, że uświadomiłam sobie to, co przeżywałam, dlaczego, w jaki sposób”.

Momentem przełomowym w życiu Kasi okazał się trening interpersonalny, który miała okazję przeżyć na studiach. Okazał się on wielką szansą na lepsze

poznanie siebie, swoich potrzeb, swojego życia i tego, co się z nim dzieje. Dzisiaj trening interpersonalny oraz to, co tam się działo, Kasia interpretuje następująco:

„Na tym treningu działo się bardzo dużo rzeczy, bardzo dużo sobie uświadomiłam, to jak funkcjonuję, jaki mam stosunek do różnych ludzi (...) Gdzieś całkowicie zaczął mi się zmieniać mój obraz siebie. Myślałam, że jestem jakąś inną osobą i nagle okazało się, że to nie jest tak, jak ja sobie myślę. Gdzieś wiele rzeczy wypierałam, nie zdawałam sobie sprawy z wielu innych rzeczy. Zawsze myślałam, że mam kompleks niższości. Nie wiedziałam dlaczego tak się dzieje. Na treningu uświadomiłam sobie, że strasznie to podkreślam. Przeżywałam wiele momentów radości, strachu z dzieciństwa i lat szkolnych. Wiele takich momentów i radosnych i przykrych (...) (łzy)”

Udział w treningu interpersonalnym zmobilizował Kasię do dalszego działania, do poprawy swojego życia, do czerpania z niego wielu cennych i wartościowych rzeczy. Taka postawa zaowocowała pracą w Ośrodku Profilaktyki oraz kontynuacją pracy nad sobą. Dzisiaj z perspektywy minionego czasu zdaje sobie sprawę z szansy, jaką otworzyła przed nią praca w Ośrodku. Potrafi również dostrzec swoje zmagania w procesie powrotu do normalnego, społecznego funkcjonowania:

„Ja siebie spostrzegałam jako zupełnie inną osobę. Gdzieś tutaj nauczyłam się nie grać, nie robić z siebie małpy, ale być sobą i nie udawać kogoś, kim właściwie nie jestem. Dało mi to, że zobaczyłam, że mi fajnie z młodzieżą, że robię dla kogoś coś fajnego, to co kiedyś sama dostałam (...) To, że uświadomiłam sobie, kim jest moja matka, ojciec. Jak to jest naprawdę (...) I też przede wszystkim ważne dla mnie było to, że tutaj zobaczyłam to, że mój ojciec nie ma racji, że tak naprawdę to nie jestem do niczego, że się do niczego nie nadaję, że nic w życiu nie osiągnę. Jestem przekonana o tym, wiem to, że komuś się przydałam, że zrobiłam coś fajnego będąc tutaj. Nie wiem czy dla wielu, choćby jedna osoba to dla mnie już dużo. Tak sobie myślę, że teraz czuję straszne wzruszenie, że kawał mojego życia zawdzięczam Ośrodkowi, ludziom, z którymi tu pracowałam, bo gdyby nie to, żyłabym w wielkiej nieświadomości przez resztę życia, tego co przeżyłam i doświadczyłam. Okazało się, że moi przyjaciele, współpracownicy zastępowali mi w jakimś sensie rodzinę. Potrafili wesprzeć, powiedzieć dobre słowo kiedy potrzeba”

Współpracownicy Ośrodka stali się dla Kasi „znaczącymi innymi”. Odegrali istotną rolę w procesie rozumienia jej stylu funkcjonowania wśród bliższych i dalszych osób. „Przepracowanie” swojego życia, zgłębienie zakamarków własnego wnętrza, pozwoliło również ocenić jej rodziców oraz wpływ, jaki

wywarli na jej obecne życie. To, w jaki sposób o nich mówi, to w jaki sposób się o nich wyraża, może świadczyć o przywiązaniu emocjonalnym, czy też sferze uczuć, jakie do nich żywi (żywiła). Postać ojca jawi jej się ponuro. Przedstawia go w czarnym świetle, jako człowieka złego, okrutnego, wyrządzającego krzywdę i ból:

„Zawsze się na mnie wydierał (...) Mogę nawet powiedzieć mój wróg, ktoś kto mi niedobrze życzy, nie cieszy się kiedy coś mi się uda. Wolalabym żeby go nie było, niż żeby był taki jaki jest. Zupełnie z tamtego okresu nie myślę o nim jako o ojcu. Jest mi go po prostu żal. To zupełnie obcy mi człowiek, który nie wiem czy mnie nienawidzi. Żadna obca osoba nigdy nie zrobiła mi tyle krzywdy co on”.

Dziś jako osoba dorosła ma do niego pretensje o zmarnowaną młodość, o to, że nie potrafił być ojcem, rodzicem, człowiekiem, na którym można zawsze polegać. Mówi o nim:

„To co czułam do ojca to też straszny żal, że nie potrafił się sprawdzić w roli ojca. Wtedy gdy najbardziej go potrzebowałam to był (...) był, ale nie taki jakim ja go chciałam. Nie raz myślałam, żeby go zabić, kiedy będzie spał pijany. Ale gdzieś tam wstrząs mojej mamy, że jak go zabijesz to pójdziesz do więzienia i nic nie będziesz miała, zmarnujesz swoje życie (...) Czułam taką złość, bezsilność, nie pozostało mi nic tylko uciec”.

Myśli o targnięciu się na życie własnego ojca świadczą zapewne o ogromnej bezsilności wobec sytuacji istniejącej w domu, o której Kasia powyżej wspomina. Znaczącą osobą w życiu Kasi okazała się matka, o której mówi z niezwykłą radością i uczuciem:

„Najbardziej kojarzy mi się z opiekuńczością. Zawsze była dla mnie taką matką, jaką zawsze chciałam mieć. Zawsze wspierająca, chroniąca na tyle ile mogła. Ciepła, oddana, kochająca mnie matka. Chociaż też był czas, kiedy sobie uświadomiłam, że mam jej wiele za złe. Za to, że chroniła mnie w zły sposób, że przecież mogła zakończyć to małżeństwo i w ten sposób ochronić nas. Nie potrafiła podjąć takiej decyzji”.

Powrót do przeszłości, do tego, co się wydarzyło wymaga wielu umiejętności, do których z pewnością należy umiejętność wydobywania sensów i znaczeń z ważnych życiowych sytuacji.

Krytyczne zdarzenia z życia Kasi, trening interpersonalny i praca w Ośrodku wyznaczyły dalsze koleje jej losu. Jako młoda dziewczyna potrafi wyciągnąć wnioski, przesłania z własnego życia. Dziś z perspektywy minionego czasu przypisuje znaczenia przeżytym przez siebie zdarzeniom:

„Uświadomiłam sobie, że nie muszę tam być kiedy coś się dzieje, że jestem w stanie coś zrobić, nie być bierną, że mogę się przeciwstawić, zaważać o siebie, że nie jestem sama, że jest wiele osób, które mogą mnie wes-

przeć, mogą mi pomóc. Uświadomiłam sobie, że tak wcale nie musi być (...) przede wszystkim, że mogę sobie teraz z tym poradzić, że w jakiś sposób nie muszę w tym uczestniczyć, że jestem na tyle silna żeby przewycięzać jakiś lęk, żeby się przeciwstawić.”

Momenty przełomowe, o których mowa powyżej, skierowały jej życie ku lepszej przyszłości. To przyszłość bez lęku, strachu i obaw o własne i najbliższych życie. To przyszłość w kolorach lata, ciepła i radosna. Tak ją przedstawia Kasia:

„To zdarzenie i pewnie wiele innych na pewno skierowało moje życie ku lepszej przyszłości (...) innej, takiej, o której nie miałam pojęcia, że może mnie czekać. Szczęśliwej, bezpiecznej, takiej, w której nie muszę niczego się bać. Jeśli coś będzie mnie zaskakiwać, to mogą to być też fajne rzeczy, takiej przyszłości, w której będę mogła być spokojna. Nie muszę się bać, że przyjdzie pijany mąż. Przede wszystkim jest to **bezpieczna przyszłość**”.

Wracając do przeszłości próbuje zrozumieć to, co miało w niej miejsce. Przywołuje w pamięci dzieciństwo i stracony czas, który można by było wykorzystać inaczej:

„To przeszłość bogata w wiele różnych doświadczeń, czasem gorszych, czasem lepszych. Ale myślę sobie, że teraźniejszość i przyszłość są lepsze niż przeszłość. Zdobyłam siłę, myślę sobie o utraconym dzieciństwie, po części myślę sobie o tym, ile straciłam czasu. W przeszłości było bardzo dużo trudnych decyzji, których nie potrafiłam sama podjąć. (...) To też mnie dużo nauczyło. Wiem, że przeszłość mnie wzmocniła”.

Myśląc o swojej przyszłości zwraca uwagę na dwie ważne dla niej osoby: to jej mąż i uczucia, które do niego żywi oraz ojciec, który się zmienił i stał się dla niej ojcem, którego wcześniej nie знаła. Miłość i nadzieja na zmianę wizerunku ojca trzyma ją przy życiu i utwierdza w przekonaniu, że jeszcze wszystko może się zmienić. To, co przekonuje ją, że warto żyć to:

Miłość, w którą wierzę, mój mąż (...) i ojciec, który strasznie się zmienił. Aż ciężko było w to uwierzyć, że człowiek może tak się zmienić. W pierwszej chwili to przeżywałam coś takiego, że ciekawe, kiedy się znowu zacznie, ciekawie, kiedy znowu zacznie pić (wzruszenie) znowu będzie agresywny. Ale tak się nie dzieje. Mój ojciec nie pije, jest dla mnie tym, kim nie był dla mnie przez co najmniej 20 lat. Tak się śmieję, że musiałam wyjść za mąż, żeby przestał pić (śmiech). Nie było to zamierzone i nie w tym celu, ale tak się stało, z czego się bardzo cieszę. Nie wiem czy tak będzie zawsze. Zrozumiałam, że muszę się cieszyć tym, co mam, nie czaić się, nie czekać, aż coś wybuchnie, ale cieszyć się tym co jest. Dobrze mi po prostu, jestem szczęśliwa. Mam wspaniałą rodzinę mojego męża”.

Przeszłość bogata w doświadczenia nauczyła ją żyć, nauczyła radzić sobie z trudnościami i kłopotami, z którymi przyszło się jej zmagać. Mówi, że jest to:

„Początek czegoś nowego, jakieś nowej drogi, mojej drogi. Już gdzieś odciłam się od tej pępowiny (śmiech), od rodziców. Zaczęłam swoje życie, dorosłe. To początek nowej drogi. Pojawiły się nowe nadzieje, nowe plany. Wiele fajnych rzeczy, w których mogę się realizować. Czasami sobie myślę, że jakieś moje marzenia się spełniły (...) Mam kochającego męża, który jest mi bliski, przy którym czuję się bezpiecznie. Zawsze o czymś takim marzyłam”.

Studium Kasi zwraca uwagę na proces zmagania się z krytycznymi zdarzeniami życiowymi. Bycie głównym bohaterem zdarzeń krytycznych zmusza do podjęcia działań, mających na celu przywrócenie oczekiwanego przez wszystkich domowników porządku i ładu. Walka o przetrwanie mobilizuje siły i zachęca do stoczenia swoistej „gry”, w której prędzej czy później pojawią się wygrani i przegrani.

Ta krótka dygresja, którą przytaczam powyżej, ma na celu wprowadzić czytelnika w proces analizy i interpretacji omawianego studium przypadku.

Śledząc życie bohaterki nie trudno zauważyć okresy zmagania się z trudnymi doświadczeniami życiowymi. Odnajdujemy je już w początkach szkoły średniej, kiedy to pojawiają się trudności z nawiązywaniem przyjacielskich relacji z rówieśnikami. Zamknięcie się w sobie, poczucie niższości w stosunku do siebie samej to ogniwa, na które zwrócił uwagę K. Dąbrowski. Patrząc na nie przez pryzmat teorii dezintegracji odnajdujemy jednak nowe wyzwania i możliwości, które mogą okazać się pomocne w zrozumieniu własnego życia i etapu, na którym obecnie się znajduje. Okres dojrzewania, który nieuchronnie wprowadza chaos i zamęt w życie młodego człowieka, jest również ważnym momentem uświadomienia sobie: Kim jestem? Co chcę robić? Dokąd zmierzam?

Trudności związane z okresem dojrzewania łączą się w życiu Kasi z zachwianiem i rozluźnieniem relacji z ojcem. Alkoholizm ojca, trudności z dotarciem do niego, awantury rodzinne stają się kolejnym wyzwaniem, które trzeba pokonać. Zadanie, przed którym staje Kasia okazuje się bardzo trudne, ale możliwe do wykonania. Mamy tu niewątpliwie do czynienia z trajektorią cierpienia, która dezorganizując życie Kasi, wprowadza tym samym zamęt i chaos w różne obszary jej społecznego i rodzinnego życia.

Przytoczone fragmenty narracji wskazują na przebieg faz trajektorii, które wydają się niezwykle interesujące ze względu na podejmowaną w pracy problematykę badawczą. Wykorzystanie zaproponowanej przez Schütze'a koncepcji trajektorii cierpienia sprzyja tym samym odkryciu subiektywnych sensów i znaczeń, jakie narratorka przypisuje przeżytym przez siebie zdarzeniom.

Zdarzenie krytyczne, które przywołuje Kasia, pojawia się nieoczekiwanie i znienacka. Chodź awantury rodzinne były częste („szczerze mówiąc było ich wiele”) to i tak za każdy razem wprowadzały u niej chaos myślenia i działania. Relacjonuje je, używając zwrotów: „matka płakała, a ja nie wiedziałam co się dzieje”; „chciałam uspokoić całą tę sytuację”. Krytyczne zdarzenie wywołuje u Kasi uczucie lęku, szoku i dezorientacji („czułam lęk, ból, strach, gdzieś jakąś straszną złość”). Zdaniem Schütze’a, następuje w tym miejscu swoiste przekroczenie granicy potencjału trajektoryjnego (1997), któremu towarzyszy utrata kontroli nad własnym życiem. W przypadku Kasi nastąpiły trudności z nawiązywaniem przyjaźni z koleżankami z klasy, trudności z zaprzyjaźnieniem się, problemy z alkoholem i marihuaną, które traktowała jako sposób na oderwanie się od trudów dnia codziennego.

Kłopot sprawia również określenie samej siebie, swojego miejsca w świecie i roli, jaką ma się do spełnienia. Z perspektywy czasu mówi o sobie w następujący sposób: „myślałam, że jestem jakąś inną osobą”; „zawsze myślałam, że mam kompleks niższości. Nie wiedziałam dlaczego tak się dzieje”. Brak możliwości zrozumienia siebie i tego, co dzieje się w domu były utrudnione przez ojca Kasi, który nie raz dawał jej sygnały, że i tak jest do niczego i nic w życiu nie osiągnie („bo kiedy całe życie słyszy się, że jest się do niczego, i że niczego się w życiu nie osiągnie, to skąd k.... mieć siłę”).

Utrzymujące się przez dłuższy czas uczucie obcości, bierności, wewnętrznego chaosu zmusza narratorkę do szybkiej zmiany aktualnego stylu życia. Rozwiązanie, które proponuje Kasia, okazuje się morderstwem, które miała zamiar dokonać na własnym ojcu („nieraz myślałam żeby go zabić, kiedy będzie spał pijany”). Świadczy to zapewne o bezsilności i niemożliwości dalszego życia pod jednym dachem z ojcem alkoholikiem.

To swoiste „wpadnięcie w wir” jest zdaniem Schütze’a rezultatem nieradzenia sobie z aktualną sytuacją życiową. Ponadto jednostka „nie rozumie siebie samej, ponieważ nie jest w stanie działać tak, jak wcześniej było to możliwe” (Schütze, 1997, s. 27).

Jedynym sposobem na pozytywne rozwiązanie problemu staje się przepracowanie własnego życia. Wymaga to jednak niemałej odwagi, cierpliwości i pomocy „znaczących innych”. Podjęte i nazwane zostać muszą kolejne kroki działania, strategie, które okażą się pomocne w procesie „powrotu do zdrowia”. Nie jest to jednak zadanie proste i nie każdy jest w stanie je podjąć. Wynika to zapewne z natury samego człowieka, z jego wnętrza oraz predyspozycji, które odgrywają niemałą rolę w procesie rozumienia siebie.

Szansą na „przepracowanie” życia Kasi w wysłuchanej narracji stał się trening interpersonalny, którego doświadczyła na studiach. Stał się on okazją do poznania siebie z zupełnie innej strony, strony, której sama nie знаła („bardzo

dużo sobie uświadomiłam, to jak funkcjonuję, jaki mam stosunek do różnych ludzi”; „gdzieś całkowicie zaczął mi się zmieniać mój obraz siebie”, myślałam, że jestem jakąś inną osobą i nagle okazało się, że to nie jest tak, jak ja sobie myślę”).

Ważne zmiany wprowadziło również przywołane powyżej zdarzenie krytyczne, które zmobilizowało Kasię do opuszczenia domu rodzinnego i wycofania się z jego obszarów („Pamiętam, jak ojciec mnie uderzył. Wtedy wyprowadziłam się na dwa tygodnie z domu i powiedziałam sobie, że już nigdy mu nie wybaczę, że mnie uderzył, że podniósł na mnie rękę, że nie jestem już dzieckiem”). To zdarzenie krytyczne mobilizuje narratorkę do dalszego działania, do chęci przeciwstawienia się przemocy ze strony ojca („wyprowadziłam się i powiedziałam sobie, że mi już nigdy nie zaszkodzi”).

W procesie odzyskiwania „zdrowia” ogromną rolę w życiu Kasi odegrali pracownicy Ośrodka, w którym podjęła pracę. Ci „znaczący inni” pokazali nową stronę jej życia, bogactwo jej wnętrza, które przez długi czas było zamknięte „dla innych”; „na innych”. Przywiązanie do pracowników Ośrodka świadczy zapewne o dużej życzliwości i wdzięczności, jaką Kasia do nich żywi, przede wszystkim za to, co od nich dostała. A dostała dużo, chociażby możliwość:

- zrozumienia siebie,
- innego spojrzenia na siebie i otaczający świat,
- poznania nowych, nieznanych jej uczuć i doznań,
- nawiązania nowych, trwałych relacji z rówieśnikami i „znaczącymi innymi”,
- sprawdzenia siebie w roli kumpla młodzieży, przyjaciela pracowników, pomocnika dla potrzebujących jej pomocy.

Ośrodek dał jej szansę bycia kimś innym, niekoniecznie dzieckiem alkoholika, z którym od najmłodszych lat się identyfikowała.

Ostatnią fazę trajektorii cierpienia, według propozycji Schütze’a, stanowi uwolnienie się z więzów trajektorii i systematyczna eliminacja jego potencjału. Próby uwolnienia się z cierpienia w przypadku Kasi zostały zakończone. Zrozumiała to dzięki wielu ludziom, ale przede wszystkim dzięki sobie i próbom powrotu do normalnego, społecznego funkcjonowania.

Uruchamiane strategie działania, mające na celu przezwyciężanie trudnych sytuacji w domu, ograniczały się w przypadku Kasi do płaczu oraz rozmów z matką, która pomagała jej przezwyciężać doznawane ze strony ojca upokorzenia, a nierzadko i próby przemocy. Dzięki matce oraz „znaczącym innym” dochodzi do głosu przekonanie, że może zawalczyć o siebie, o swoje życie i nadchodzącą przyszłość („uświadomiłam sobie, że nie muszę tam być, kiedy coś się dzieje, że jestem w stanie coś zrobić, nie być bierną, że mogę się przeciwstawić, zawalczyć o siebie, że nie jestem sama, że jest wiele osób, które mogą mnie wesprzeć, mogą mi pomóc”).

Ta wypowiedź zwraca uwagę na wewnętrzną przemianę Kasi, na swoistą metamorfozę, która w moim przekonaniu wpisuje się w Schütze'a „ucieczkę z trajektoryjnej sytuacji życiowej”. Odkryte zostają nowe możliwości, nowe wyzwania, które czekają na swoją realizację. Rodzi się potrzeba zbudowania „nowego życia”; „nowego domu”, w którym nie będzie mowy o alkoholu i problemach, jakie on niesie.

Kasia jest szczęśliwą mężatką. Nie obawia się powielenia drogi życiowej swoich rodziców („nie boję się, że będę miała męża alkoholika”). Jest pewna swojej przyszłości („przyszłość mnie wzmocniła”) i tego, że jest to „początek czegoś nowego, jakieś nowej drogi, mojej drogi”.

Przyjęte w badaniu kolejne kroki analizy wywiadu narracyjnego oraz koncepcja trajektorii cierpienia według propozycji Schütze'a posłużyły do opisu i interpretacji subiektywnego zdarzenia, jakie narratorka przypisała przeżytym przez siebie zdarzeniom. Mam jednak świadomość tego, iż jest to jedna z wielu propozycji, którą można było w tym przypadku zastosować. Dlatego też uważam, iż na proces zmagania się z krytycznym zdarzeniem życiowym można w przypadku Kasi spojrzeć również z punktu widzenia teorii Shontza oraz jego faz przebiegu krytycznego zdarzenia, rozpoczynając od:

- Szoku, który jest bezpośrednią reakcją na dziejące się zdarzenia. Awantura rodzinna oraz próby załagodzenia trudnej sytuacji nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. „Znaczący inni” w osobie babci, Boga nie łagodzą zdarzenia i atmosfery panującej w domu. Pojawia się faza:
- Bezsilności, bezradności, zniechęcania, a z drugiej strony agresja, nienawiść, chęć zakończenia gehenny (myśli Kasi o zabójstwie własnego ojca). Chwile zwątpienia przeplatają się jednak z momentami wyjścia naprzeciw trudnościom życiowym. Następuje mobilizacja sił.

Dochodzi do:

- Konfrontacji z własnym życiem, z tym co jest niedobre, złe, niewłaściwe, tym, co należy szybko zmienić. Podjęte zostają w życiu Kasi kolejne kroki: opuszczenie rodzinnego domu, udział w treningu interpersonalnym, praca w Ośrodku, a tym samym praca nad sobą. Następuje walka o siebie, o swoją przyszłość. Dochodzi do głosu własne wnętrze, jego potrzeby i marzenia, które dotąd były skrywane.
- Następuje „przepracowanie” własnego życia, odkrycie nowego *Ja*, zawarcie związku małżeńskiego, zmiana wizerunku ojca. Ukazane zostaje nowe oblicze Kasi, swoista metamorfoza, którą tworzyło i wyznaczyło wiele sytuacji i osób, bez udziału których nie znalazłaby się na obecnym etapie życia.

Historia Kasi bogata jest w przeżycia i doświadczenia. Z łatwością można dostrzec momenty przełomowe, które wyznaczyły dalszy kierunek jej życia.

Dziś z perspektywy minionego czasu zdaje sobie sprawę, iż pomocni w zrozumieniu tego, co się wydarzyło byli „znaczący inni”, przede wszystkim pracownicy Ośrodka, którzy stali się dla niej najbliższą rodziną („okazało się, że moi przyjaciele, współpracownicy zastępowali mi w jakimś sensie rodzinę. Potrafiliby wesprzeć, powiedzieć dobre słowo, kiedy potrzeba”).

Rodzina alkoholowa, w której dane jej było dorastać, przysporzyła wielu cierpień, załamań i lęku. Otworzyła jednak oczy na świat, na ludzi, na to, co można ze swoim życiem zrobić. A można wiele, nawet złego, bo i takie momenty w życiu Kasi można dostrzec. Mowa tu o zatapianiu swoich problemów w alkoholu, w marihuanie, w hucznych imprezach, które miały, niestety, miejsce. Piszę niestety, ponieważ mógł być to dogodny moment, aby powielić drogę życiową swojego ojca – alkoholika.

Zrozumienie własnego życia wymaga zatem niemałej odwagi, chęci odkrycia struktury własnego *Ja*, czy też, jak mówi K. Dąbrowski (1979, s. 47), swojego psychicznego środowiska wewnętrznego, „w którym rozgrywa się dramat wewnętrzny człowieka zdążającego poprzez napięcia, konflikty, dążenia, retrospekcje i projekcje ku osobowości i jej ideałom, a zatem w kierunku coraz wyższej hierarchii wartości i celów”.

Okazuje się zatem, że przeżycie własnego dramatu, świadomy udział w tworzeniu nowego życia jest początkiem nowej drogi. Drogi niekoniecznie usłanej różami, ale spokojnej, pewnej, bezpiecznej.

To, co wydało mi się interesujące, to uczucia, jakie pojawiły się u Kasi po przeprowadzonym wywiadzie. Chciałam uzyskać przede wszystkim informacje o tym jak się czuję, co nowego u niej się pojawiło, co dostrzegła. Odpowiedź Kasi bardzo mnie wzruszyła. Po raz kolejny dała świadectwo dojrzałości i odpowiedzialności za opowiedzianą historię własnego życia²⁸:

„Jestem gdzieś pomiędzy wzruszeniem, smutkiem, radością, nie wiem czym jeszcze (śmiech). Cieszę się, że mogłam to z siebie zrzucić, nie po raz pierwszy, po raz kolejny (westchnięcie). Gdzieś wiele nowych pojawiło się emocji, które gdzieś skrywałam. Bezpiecznie się czuję przy tobie”.

Na zakończenie pierwszego etapu badań zapytałam Kasię, co by powiedziała DDA powielającym drogę życiową swoich rodziców. Odpowiedziała krótko: „Przede wszystkim muszą pozwolić sobie pomóc, bo często jest tak, że niestety nie pozwalamy”. To zapewne słowa, które mogą stać się wskazówką dla tych, którzy znajdują się na „zakręcie własnego życia”.

²⁸ Pytania o emocje i uczucia po przeprowadzonym wywiadzie miały na celu wyciszenie narratora, zapewnienie mu powrotu do równowagi, otoczenie go opieką i zapewnienie, że opowiedzenie historii własnego życia wymaga dojrzałości i rozumienia tego, czego się doświadczyło.

1.2. Ewa: „Poczułam, że mogę kierować swoim życiem”

Po raz pierwszy spotkałam Ewę, kiedy miała 26 lat. Była wtedy uczestniczką studiów doktoranckich. Historia jej życia z tamtego okresu zwraca moją uwagę na dwa zdarzenia krytyczne. Jedno z nich, jak sama podkreślała, pozwoliło jej zrozumieć wiele nurtujących ją pytań. Drugie zdarzenie wywołało traumę, którą do dnia dzisiejszego stara się wymazać z pamięci.

Jakie zatem zdarzenia skierowały drogę życiową Ewy ku innej przyszłości? Odpowiedź na to pytanie zapewne uzyskamy, śledząc przebieg życia bohaterki. Kręte drogi, którymi szła przez większą część swojego życia zaprowadziły ją do swoistej „pustyni, w której jeszcze od czasu do czasu (jak to w życiu każdego z nas) wieją silniejsze wiatry”.

Historię Ewy można rozpocząć od ukazania szczęśliwego, pełnego radości dzieciństwa. Jak sama mówi, „było to szczęśliwe dzieciństwo”. Doskonale pamięta również wspólne wypadki rodzinne do babci na wieś, gdzie czuła się kochana i rozpieszczana:

„Gdzieś do dwunastego roku życia jeździliśmy do babci na wieś. Bardzo lubię wspominać tamte czasy. I to jest właśnie dla mnie symbol tego fajnego, sielskiego dzieciństwa. Dosłownie. Ja miałam świetne dzieciństwo. Było po prostu pięknie. A potem zaczęły się gromadzić chmury i do tego staram się nie wracać generalnie”.

Swoje szczęśliwe dzieciństwo kojarzy również ze wspólnym przebywaniem z rodzicami. Rozmowy, dyskusje sprzyjały jej rozwojowi, co zresztą sama mocno akcentuje:

„To akurat była zasługa moich rodziców i ich systemu wychowania. Traktowali nas jak partnerów w rozmowie. Nie było czegoś takiego, że pewne rzeczy są niedostępne dla dzieci. To znaczy wiadomo, nie było dostępu do wszystkiego, w stylu filmy zakazane. Nie o to chodzi. Sadzało się siedmiolatka i się pytało: jakie masz zdanie na ten temat. Nie było narzucania pewnych rzeczy, była raczej dyskusja”.

Kłopoty – zdaniem Ewy – zaczynają się w okresie dojrzewania. Zauważa wtedy, że jest nieatrakcyjna i że nikt nie zwraca na nią uwagi. Podejmuje wtedy pierwszą „walkę” o swoje nowe, nieodkryte jeszcze oblicze. Świadczy to zapewne o determinacji i silnej woli narratorki do zmiany swojego wyglądu, a co za tym idzie stylu bycia (życia). Tak o tym mówi z perspektywy czasu:

„Jak się zaczęło dojrzewanie, siódma, ósma klasa, to zdałam sobie sprawę, że jestem nieśmiała, brzydka, straszna, nikt na mnie nie zwraca uwagi i tak dalej. Jak poszłam do liceum powiedziałam sobie basta! Teraz będę fajna, atrakcyjna. Zacznę się inaczej ubierać, poruszać. I rzeczywiście tak

było. Stwierdziłam ze zdumieniem, że ja się rzeczywiście podobam, że jestem atrakcyjna”.

Poszukiwanie własnej tożsamości zostaje jednak stłumione przez ojca i jego problem alkoholowy. Rozpoczęły się trudności z nawiązywaniem relacji z przyjaciółmi.

Pojawiło się zdaniem narratorki „poczucie alienacji”, które trwało aż do zakończenia studiów magisterskich. Ten długi okres wypełniony był walką o samą siebie, swoje życie i nadchodzącą przyszłość.

Alkoholizm ojca wywołuje serię zdarzeń krytycznych, których Ewa jest bohaterką. Dwa spośród nich pamięta jednak doskonale ze względu na rodzaj emocji i przeżyć, które im towarzyszyły.

Oba zdarzenia mają miejsce w domu rodzinnym, w którym Ewa dorastała. Doświadczyla ich podczas studiów magisterskich, stąd upływ czasu nie jest jeszcze dla Ewy odległy. Pierwsze zdarzenie, które przywołuje, powoduje chęć szybkiego, powiedziałabym niezwłocznego opuszczenia domu rodzinnego. Wpływ na podjęcie takiej decyzji miało niewątpliwie następujące zdarzenie:

„Wówczas, w tamtym dniu on (...) zaczął się ode mnie domagać, że bym ja pożyczyła od tego mojego chłopaka telefon komórkowy, bo on chce gdzieś zadzwonić. Ja odmówiłam. W tym momencie pomyślałam sobie z jakiej racji narażać na koszty, bo to jest kwestia dużych kosztów. Wyłączyli nam telefon wiele lat temu bo był 1599 zł rachunek, który urósł i cyrki (...) Natomiast mówię sobie: Nie, nie narażę na koszty Dawida, z jakiej racji. Oburzenie moje pojawiło się w momencie, kiedy ojciec wyzwał mnie od głupich, kurew, najgorszych dziwek i tak dalej. Dawid poszedł chyba szybciej do domu. Nie chciałam żeby uczestniczył w tej sytuacji, więc jakoś go tam pożegnałam. Z ojcem była ostra awantura i ja w tym momencie o dwunastej w nocy, jak dziś pamiętam spakowałam plecak. Mróz, zima, chyba minus dwadzieścia stopni, dwunasta w nocy, wyszłam z tym plecakiem z domu, mówiąc: Spadam stąd. Nie wiem co będzie, nie wiem co zrobię za rogiem, nie wiem co zrobię jak zejść po schodach, nie mam pojęcia co zrobię. Sto złotych miałam, to było wszystko co miałam przy sobie, plus w plecaku parę ciuchów. Wyszłam. (...) I to była taka pierwsza sytuacja, po której wyprowadziłam się z domu. Po prostu ucieczka. I to jest chyba takie pierwsze i generalne zarazem doświadczenie krytyczne, bo ja wtedy naprawdę nie wiedziałam co zrobię. Bardzo się bałam sytuacji, ale naprawdę byłam tak zdeterminowana, że do tego domu nie wrócę, że mam już tego serdecznie dość, i że tak się żyć nie da (westchnięcie)”.

Po opuszczeniu domu rodzinnego Ewa szukała schronienia u dziadków. Okłamując ich, że wraca z imprezy, miała przede wszystkim na uwadze nie „wciąganie ich” w zaistniałą sytuację. Na drugi dzień, jak sama wspomina, skon-

taktowała się z Dawidem, który zaproponował jej mieszkanie u swojego kolegi. Były to dla Ewy trudne chwile. Chwile pełne niepokoju o dzień następny:

„Na drugi dzień skontaktowałam się z Dawidem i płacząc mu w słuchawkę powiedziałam jaka jest sytuacja. I on mnie ulokował u swojego kolegi w kawalerce, gdzie mieszkałam przez półtora miesiąca. Spałam w kuchni, gdzie była bardzo głośna lodówka notabene i w ogóle nie mogłam spać. Ale był to dach nad głową”.

Drugie zdarzenie, które narratorka przywołuje w pamięci, dotyczy wizyty Policji w jej domu. Awantura, którą wywołał ojciec Ewy, powoduje chęć skorzystania z pomocy Policji. Zdarzenie to wywołało u Ewy traumę, którą do dnia dzisiejszego w sobie nosi. To przykre doświadczenie opisuje w następujący sposób:

„Druga natomiast sytuacja była taka, kiedy mojego ojca Policja stąd zabierała. To była krytyczna sytuacja ze względu na traumę jaką przeżyłam, bo to było coś niesłychanego jak mojego ojca z tego pokoju dwóch facetów, po dwa metry wynosiło, a on się szarpał, wrzeszczał, nogi do góry podnosił, nie dawał się nieść i po prostu dramat (...) i jeszcze oberwał. Wychoząc powiedział: dziękuję, Ewuniu. Ja się tak wycofałam, wystraszyłam się po prostu. To był w ogóle akt desperacji z naszej strony, żeśmy Policję wezwały, bo my generalnie boimy się takich akcji. Bo to jest dla nas w plecy, dla nas jest przegrana i tak, bo ojciec dwa tygodnie pił i dwa tygodnie płakał, jak to został spalowany i awanturował się. I de facto było jeszcze gorzej. Tak że porażka. Najbardziej przeżyłam te dwie sytuacje i najbardziej były takie przełomowe”.

Przytoczona narracja zwraca uwagę na przeżycia i emocje, jakie pojawiły się wskutek zdarzenia. Użyty termin traumy już na wstępie sygnalizuje o natłoku uczuć, które szybko dały o sobie znać. Ewa z niezwykłą łatwością przywołuje własne emocje, które towarzyszyły jej w obu przeżytych sytuacjach. Najlepiej oddają to słowa bohaterki zdarzenia:

„W pierwszej sytuacji i w drugiej zresztą też czułam desperację de facto. Natomiast desperacja popchnęła mnie do jakiegoś działania. W pierwszym przypadku, po telefonie do koleżanki czułam, że jestem sama na świecie, nikt mi nie pomoże i w ogóle dramat. Po czym musiałam się zmobilizować, bo minus 20 i tak dalej i coś wymyślić. I wymyśliłam. Więc ja się nie koncentrowałam na odczuciu, tylko na działaniu wówczas. Natomiast to co czułam, to skończyło się właśnie tutaj, tą decyzją, że wychodzę, że nie zostanę tutaj. Czułam wówczas (...) gniew, oburzenie, poczucie bezradności, że naprawdę takie rzeczy się dzieją w XXI wieku w Polsce, wiesz. Pełno ludzi cywilizowanych dookoła, a tu naprawdę takie bezprawie, że nic nie da się z tym zrobić. To jest generalnie moje odczucie na temat tej sytu-

acji. W drugiej sytuacji czułam, że ojciec wróci, wróci i dostanę wpierdala, przepraszam za określenie. Może będę musiała się bronić, może jemu zrobię krzywdę, może on umrze, może ja pójdę do więzienia. Wiesz, takie tam lęki i strachy”.

Opisane przez Ewę uczucia zwracają uwagę na chęć działania i przezwyciężania trudnej dla niej sytuacji. Pomocni okazali się przede wszystkim dziadkowie, Dawid, który najlepiej był poinformowany o sytuacji dziejącej się w domu Ewy, jak również inne osoby, u których szukała wsparcia i pomocy:

„Moi dziadkowie pomogli mi siłą rzeczy, ale tak chwilowo, bo ja nie chciałam ich w to mieszać, nie byli poinformowani. Dawid mi pomagał, jego kumpel w sumie też, bo nie musiał się godzić, żeby mnie brać do siebie do kawalerki. Przyjaciółka do której dzwoniłam też mi pomagała. Wspierali mnie finansowo. Dawid wspierał podtrzymując wizję, że niedługo razem się wprowadzimy. Więc to była niesamowita pomoc dla mnie”.

Doznane urazy i krzywdy ze strony ojca starała się Ewa przezwyciężać również w sobie. Nie było to zadanie łatwe, lecz możliwe do wykonania. Każda z przytoczonych powyżej sytuacji wyzwała inne strategie działania, dostosowane do możliwości narratorki i jej rozumienia tego, co wcześniej się wydarzyło. Inaczej odnosi się do pierwszej sytuacji, do podjęcia decyzji opuszczenia domu, która spowodowała, że Ewa zaczęła bardziej decydować o sobie i swoim życiu:

„Pierwsza sytuacja spowodowała, że zaczęłam bardziej decydować o swoim życiu, bardziej je kreować. Przestałam uważać pewne rzeczy za niemożliwe, ponieważ przekonałam się, że są możliwe typu zarabianie pieniędzy”.

Dzieje się jednak i tak, że z niektórymi zdarzeniami sobie nie radzimy. Nie potrafimy ich zrozumieć i przezwyciężyć, również w sobie. Taka sytuacja miała miejsce również w przypadku Ewy, która w pewnym momencie zrezygnowała z walki o lepsze, godniejsze życie:

„To drugie zdarzenie spowodowało u mnie regres. Regres w takim sensie, że ja jakbym znowu zaczęła czuć, że niewiele ode mnie zależy, wiesz. Jakbym się zmęczyła tym wszystkim, tą szarpaniną. I przeliczyłam zyski i straty: psychiczne, emocjonalne i materialne”.

Ten moment zwątpienia w siebie, w swoją przyszłość kończy się jednak pomyślnie. Narratorka dochodzi do wniosku, że może i chce kierować swoim życiem:

„Generalnie jednak zaczęłam kierować swoją sytuacją i poczułam, że nie jest tak, że jestem bezradna i skazana na sytuację tą tutaj”.

Ewa stanęła przed ważnym wyzwaniem: zadbania o siebie i rodzącą się na nowo przyszłość. Obawy, które nieustannie się pojawiały, przekonały ją jednak

o wadze jej przedsięwzięcia, które dzisiaj skierowało ją ku lepszej, ciekawszej, a zarazem ciągle nieodkrytej przyszłości:

„Jeśli chodzi o zaradność życiową, o umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach to na pewno zyskałam. Przede wszystkim siłę, przeświadczenie, że co by się nie działo, to ja sobie poradzę. To jest najważniejsze. I to powoduje, że nawet jak mi się walą na głowę różne kamienie, to ja i tak wiem, że na końcu tej ponurej, szarej rzeczywistości gdzieś tam jest światełko. Wiem, że to minie i prędzej czy później się unormuje. I będzie dobrze. Bo musi być. Nie ma innego wyjścia. Po prostu”.

Wraz z upływem lat zmienia się również spostrzeganie ojca. Dzisiaj widzi go Ewa w dwóch postaciach: tego dobrego, kochanego i troskliwego ojca oraz tego brutalnego, agresywnego, jak sama podkreśla, nie ojca, lecz jakiegoś faceta:

„To są zupełnie dwie różne osoby w moim wspomnieniu. To nie jest tak, że jest jeden ojciec. To jest ojciec, który nie pił. I to jest fantastyczny człowiek, bardzo kochany, bardzo inteligentny, bardzo twórczy, z którym uwielbiałam od dość wczesnego wieku życia rozmawiać. Natomiast ojciec, który pije, to ojciec obrzygany, nieprzytomny, diabeł, który może cię nagle walnąć, może ci się przewrócić na komputer i go połamać. Możesz go znaleźć na schodach, na klatce o czwartej rano w kałuży wymiotów. To nie jest mój ojciec. To jest jakiś facet, który, który naprawdę dużo miesza w twoim życiu, a przynajmniej próbuje, bo my się bardzo bronimy przed tym. Ja go pamiętam w obu postaciach, bo on pił i nie pił”.

Pomimo wielu upokorzeń, jakich doświadczyła Ewa ze strony ojca, przyznaje jednak, że nadal bardzo go kocha i – co najważniejsze – ciągle na nowo wybacza mu jego alkoholizm i awantury, jakie wywołuje w domu: „ojcu ja chcę wybaczyć, ojcu ja chcę wybaczyć i za każdym razem wybaczam, bo kocham go, bardzo go kocham”.

Nie zmienia się jednak postać matki, którą do dnia dzisiejszego wspomina z wielką czułością, mówiąc o niej, że jest „świetną osobą”.

Ewa oczekuje swojego pierwszego dziecka. Jest pełna obaw, czy aby pogodzi macierzyństwo z pracą zawodową i pracą doktorską. Dziecko jest dla niej jednak sensem życia, przyszłością, dla której warto żyć. Jak sama podkreśla w swojej narracji: „Trzeba żyć”. Przywołuje tym samym swoje życiowe motto, które brzmi: „Co by się nie działo będzie dobrze. Musi być”. Powtarza je sobie zawsze w chwilach zwątpienia.

Narracja Ewy zwraca uwagę na dwa zdarzenia krytyczne w jej życiu. Każde z nich ukazuje inny przebieg zdarzenia, inny sposób przewycięzania i eliminowania potencjału trajektoryjnego. Inne musi być zatem podejście do interpretowania i nadawania znaczeń każdego z przywołanych zdarzeń. Pierwsze zdarze-

nie zostanie zinterpretowane w oparciu o cztery struktury procesowe przebiegu życia wyszczególnione przez Schütze'a, a więc:

- wzorce instytucjonalne, związane z realizacją przez jednostkę oczekiwań społecznych;
- biograficzne schematy działania, związane z próbą zmiany swojej sytuacji życiowej, dokonania czegoś nowego, nieznanego, a zarazem ważnego dla jednostki;
- trajektorie związane zazwyczaj z cierpieniem jednostki i zatraceniem się w „chaosie własnego życia”;
- przemiany, otwierające nowe możliwości, sprzyjające budowaniu lub zmianie tożsamości.

W przytoczonej narracji łatwo zauważyć wymienione struktury procesowe. Wzorce instytucjonalne możemy odnaleźć w chęci pogłębiania i poszerzania wiedzy i kompetencji życiowych narratorki. Studia doktoranckie oraz praca w szkole specjalnej funkcję taką spełniają i – jak mówi narratorka – dają jej szansę bycia kimś docenianym. Ponadto praca z upośledzonymi umysłowo dziećmi sprawia jej niezwykłą satysfakcję, choć nietrudno się domyślić, że jest to praca trudna i męcząca („Nie mówię, że jest to łatwa praca, wręcz przeciwnie męcząca, nerwowa, ale sam fakt, że jesteś tam i robisz z nimi to co robisz jest fantastyczne. Lubię tę pracę. Czuję się tam w tej chwili zadomowiona”). Satysfakcja uzyskiwana na gruncie zawodowym jest jednak burzona przez problemy rodzinne, w których nasza bohaterka nieustannie uczestniczy. Chodzi tu zatem o problem alkoholowy ojca oraz kłopoty, jakie wnosi on do swojej rodziny. Sytuacje mające miejsce w domu rodzinnym zmuszają Ewę do podjęcia wyzwania, które dałoby jej szansę spróbowania i doświadczenia czegoś nowego, dla niej samej nieznanego. Wpisuje się to w biograficzny schemat działania, który wyzwala u bohaterki chęć rozpoczęcia nowego życia, życia bez alkoholu i problemów, jakie on niesie. Próbę podjęcia takich działań możemy zauważyć w następujących wypowiedziach narratorki: „bardzo się bałam sytuacji, ale naprawdę byłam tak zdeterminowana, że do tego domu nie wrócę, że mam już tego serdecznie dość, i że tak się żyć nie da”; „zaczęłam bardziej decydować o swoim życiu”; „przestałam uważać pewne rzeczy za niemożliwe”; „generalnie zaczęłam kierować swoją sytuacją i poczułam, że nie jest tak, że jestem zupełnie bezradna i skazana na sytuację tą tutaj”. Te wypowiedzi zwracają uwagę na chęć podejmowania nowych wyzwań, nowych oczekiwań narratorki co do własnej osoby i życia, które sama może zbudować.

W życiu Ewy, jak i w życiu każdego z nas, pojawiły się chwile załamania. Sytuacja rodzinna wyzwala w niej lęk o życie swoje i najbliższych. Alkoholizm ojca przyczynia się tym samym do wyzwolenia potencjału trajektoryjnego, z którym wcześniej czy później należy rozpocząć swoistą „walkę” o nowe, god-

niejsze życie. W przypadku Ewy mamy jednak do czynienia z przeplataniem się elementów walki i zniechęcenia („Jakbym znowu zaczęła czuć, że niewiele ode mnie zależy, wiesz”; „Jakbym się zmęczyła już tym wszystkim, tą szarpaniną”; „co by się nie działo to ja sobie poradzę”). Świadczy to zapewne o „załamaniu się organizacji życia codziennego i orientacji wobec samego siebie”, o której wspomina Schütze (1997). Następuje zatem zatracenie się we własnych troskach i kłopotach, ciągle nawarstwianie problemów życia codziennego.

W narracji Ewy daje się jednak zauważyć próby teoretycznego „przepracowania” własnego życia. Sądzę, iż jest to moment zrozumienia biegu własnego życia, przede wszystkim tego, że dużo można jeszcze osiągnąć samemu, a alkoholizm ojca nie musi być przeszkodą na drodze do lepszego, spokojnego, ustabilizowanego życia („zaczęło się dziać pozytywnie bardzo”; „Po pierwsze – odcięłam się od tego domku, po drugie – założyłam w sumie własny dom”). W zrozumieniu, a tym samym przepracowaniu własnego życia pomocni okazali się najbliżsi Ewy w osobie dziadków, znajomych, matki. To oni wyciągnęli pomocną dłoń i pomogli przetrwać trudne dla niej chwile. Bez ich pomocy i wsparcia, również finansowego, trudno byłoby Ewie pokonać nawarstwiającej się kłopoty. Jak mówi: „była to niesamowita pomoc dla mnie”.

Próby racjonalizacji trajektorii i pogodzenia się z nią wymagają – zdaniem Schütze’a (1992) – zbudowania „nowej definicji sytuacji życiowej”, na którą składa się: podanie powodu cierpienia, wewnętrzne rozmyślanie nad tym co miało miejsce, ucieczka od trajektorii lub próby eliminacji potencjału trajektorijnego. Zapytać można, czy w przypadku Ewy mamy do czynienia z uwolnieniem się z więzów trajektorii. Sądzę, że tak. Potwierdzeniem mogą być chociażby następujące słowa narratorki: ”I przeliczyłam zyski i straty: psychiczne, emocjonalne i materialne”. Mówią one o głębokiej refleksji nad własnym życiem, nad tym, co się zdarzyło, i nad tym, co jeszcze może się wydarzyć.

W życiu Ewy nastąpiła przemiana. Zdarzenie krytyczne pozwoliło jej lepiej poznać samą siebie, swoje możliwości, a przede wszystkim siłę, którą w sobie nosi. Jak sama mówi: „pierwsza sytuacja spowodowała, że zaczęłam bardziej decydować o swoim życiu, bardziej je kreować”. Ponadto zyskała przekonanie, że jest w stanie poradzić sobie z przeciwnościami losu, że w samej rzeczy to dużo zależy od niej samej. („jeśli chodzi o zaradność życiową, o umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach, to na pewno zyskałam. Przede wszystkim siłę, przeświadczenie, że co by się nie działo to ja sobie poradzę”).

Do analizy i interpretacji drugiego zdarzenia krytycznego wykorzystałam model powrotu do zdrowia Finleya²⁹, który wyróżnił pięć faz pokonywania

²⁹ Zob.: szerzej ten temat w części teoretycznej pracy.

urazów po zdarzeniu traumatycznym. Wyszczególnione fazy zestawiam z przebiegiem zdarzenia traumatycznego Ewy celem uzyskania pełniejszego obrazu omawianej sytuacji.

- Faza pierwsza: stadium katastrofy z dominującym uczuciem braku bezpieczeństwa. Awantura rodzinna zmusza narratorkę i jej matkę do poszukiwania pomocy. Lęk o własne życie i bezpieczeństwo najbliższych wyzwala chęć wezwania Policji, która ma załagodzić sytuację panującą w domu. Sceny i obrazy „tamtej” chwili zapadają głęboko w pamięci ze względu na drastyczny przebieg domowej awantury („jak mojego ojca z tego pokoju dwóch facetów po dwa metry wynosiło a on się szarpał, wrzeszczał, nogi do góry podnosił, nie dawał się nieść i po prostu dramat”).
- Faza druga: faza ulgi, odprężenia oraz chaosu połączonego z refleksją nad tym, co wcześniej wystąpiło.

Zabranie ojca do izby wytrzeźwień choć na chwilę wprowadza ciszę i spokój w mury rodzinnego domu. Jest to jednak chwila ulotna ze względu na pojawiające się uczucie lęku i obawy o dzień następny („to był w ogóle akt desperacji z naszej strony, żeśmy policję wezwały, bo my generalnie boimy się takich akcji. Bo to jest dla nas w plecy, dla nas jest przegrana i tak, bo ojciec dwa tygodnie pił i dwa tygodnie płakał, jak to został spałowany i awanturował się”).

Pojawiają się również myśli na temat tego, co będzie jak ojciec wróci do domu. Czy powtórzy się schemat ich życia, jak zareaguje ojciec, co jeszcze może w ich życiu się wydarzyć („czułam, że ojciec wróci, wróci i dostanę wpierdalał, przepraszam za określenie. Może będę musiała się bronić, może jemu zrobię krzywdę, może on umrze, może pójdę do więzienia. Wiesz, takie tam lęki i strachy”).

- Faza trzecia: wycofania. Okazuje się zatem, że wycofanie może być jedną ze strategii eliminacji i redukcji lęku. Zajęcie się swoimi sprawami, poszukiwanie dla siebie nowego miejsca daje szansę na odnalezienie siebie w chaosie i zgiełku własnego życia („zaczęłam właśnie tu pracować, tam pracować, mieszkać niezależnie. Trochę posmakowałam takiego samodzielnego życia”).
- Faza czwarta: wtórnej refleksji sprzyjającej konfrontacji ze zdarzeniem. Sądzę, iż szansą na wtórną refleksję nad omawianym zdarzeniem były dla narratorki przeprowadzane badania. Sprzyjały one wtórnemu zagłębieniu się w przeżyty sytuację, w emocje, które się pojawiły, w uczucia, które dały o sobie znać. Z perspektywy czasu łatwiej jest ocenić przeżyte zdarzenie, łatwiej też nadać znaczenie temu, w czym się uczestniczyło. Nawet wtedy, jeśli sprawia nam to ból i powoduje, że jesteśmy niespokojni, niecierpliwi, zagubieni. Sytuacja taka może jednak doprowadzić do kolejnej fazy.

- Faza piąta: przystosowania się, czyli mówiąc słowami D. Kubackiej-Jasieckiej (1998, s. 149) „fazy odzyskania szerszej, w tym również przyszłościowej perspektywy oraz znalezienie satysfakcjonujących odpowiedzi na pytania zrodzone przez wydarzenie traumatyczne”. Sądzę, iż na te odpowiedzi składa się indywidualne przepracowanie traumy oraz nadanie jej osobistych sensów i znaczeń.

Zaproponowana tu interpretacja narracji opiera się na propozycji Schütze'a, która wpisuje się w ramy socjologii interpretatywnej oraz propozycji Finleya jego faz powrotu do zdrowia po przeżytym zdarzeniu traumatycznym. Te dwa podejścia podkreślają odmiennosc i różnorodność omawianych kwestii. Podkreślam jednak, iż jest to moje indywidualne, subiektywne odczytanie poruszanych w narracji problemów. Wspólnym czynnikiem łączącym oba te podejścia pozostaje niewątpliwie człowiek, zdarzenie i strategię eliminowania trudnych doświadczeń życiowych.

1.3. Kinga: „Byłam taką wielką bolączką”

Kinga to bardzo wesoła dziewczyna. Poznałam ją jako 23-letnią studentkę logopedii. W jej oczach widać było radość życia. Uśmiechnięta i pogodna na co dzień, stworzyła dla siebie „nowe życie”, życie różniące się zdecydowanie od tego, które dali jej rodzice i dom, w którym dojrzewała i wzrastała. Stało się to za przyczyną jej silnej woli oraz – jak mówi – celu, który sama sobie obrała, i do którego nieustannie zmierza.

Historia Kingi bogata jest w doświadczenia. Jej narracja przywołuje pozytywne wydarzenia, które skierowały ją ku lepszej, ciekawszej, pełnej optymizmu przyszłości. Były jednak momenty dramatyczne, przede wszystkim w okresie dojrzewania, kiedy to nie radziła sobie z sytuacją panującą w domu, z awanturami rodzinnymi, przemocą, której również doświadczała.

Narrację Kingi rozpoczyna ukazanie szczęśliwego, radosnego, pełnego miłości dzieciństwa. Bardzo kochała swojego ojca. Darzyła go uczuciem, choć – jak sama wspomina – problem alkoholu był w jej domu od kiedy tylko pamięta. Jako dziecko nie zdawała sobie jeszcze sprawy z wielu zawiłości rodzinnych, przede wszystkim problemu alkoholowego ojca, który małymi krokami wkładał się w mury ich domu. Swoje dzieciństwo, postać ojca oraz problem alkoholowy tak z perspektywy czasu przywołuje:

„Było dużo takich przyjemnych rzeczy. Ojciec brał mnie ze sobą do pracy, ale też ciągle był ten alkohol. Nie wiem, jakoś przyzwyczaiałam się do tego widoku i jakoś tak bardzo mi to nie przeszkadzało. No cały czas ten kieliszek gdzieś po drodze był. Nawet jak ja byłam obok, to nie było tak

„o, dziecko to nie będę pił”. Nie wiem, bardziej mądrzy rodzice to nie pozwalają, żeby dziecko widziało, że ojciec albo mama jest pijany, bo wstyd”.

Wraz z wiekiem Kinga zaczyna sobie uświadamiać problem alkoholowy ojca. Coraz bardziej widoczna staje się również jego negatywna strona. Daje to sygnał, że coś jest nie tak, że coś niepokojącego dzieje się z ojcem i rodziną, którą małymi krokami zaczyna niszczyć:

„Jak zaczęłam dorastać, dojrzewać to zaczęłam dostrzegać, że tu chyba naprawdę jest coś nie tak. I to, że jestem kochaną córką tatusia to też jest przelanie miłości. Tutaj dostaję burę ciągle od żony, a tu jest to dziecko, które gdzieś tam rozumie i kocha ponad wszystko. Ale gdy się dorasta to raczej się dostrzega, że to nie jest dobre, ani porozmawiać z taką osobą nie można. Jak stawałam się starsza i miałam coś więcej do powiedzenia to ta zależność też nie była taka w porządku, bo ty gówniario, ty pyskujesz. I od razu to wszystko przeradzało się w agresję i też potrafił mnie uderzyć bez powodu. Chociaż szybko dorosłam, więc nie pozwoliłam. Ten okres długo nie trwał, ale były takie momenty, że on potrafił uderzyć bez powodu, albo dlatego, że myję okno, a on ogląda telewizję i wszystko go wokół denerwuje”.

Kłopoty rodzinne przeplatają się z kłopotami szkolnymi. Narratorka wspomina o latach liceum, które nie były dla niej przyjemne i radosne. Jak sama zauważa, wpływ na to miała niewątpliwie sytuacja rodzinna. Poczucie niższości, niezadowolenie z siebie, poszukiwanie własnej drogi wprowadza w jej życie zamęt i chaos, który powoduje dużo cierpienia i bólu:

„Liceum było bardzo smutne. Pierwsze lata jak miałam swojego kolegę to radość w szkole wielka, wszystkich rozśmieszałam, wszyscy mi zazdrościli dobrego humoru. Ale jak do domu przychodziłam to był smutek, płacz do poduszki i tym podobne rzeczy. Trzecia i czwarta klasa to była rozpacz, normalnie dół taki wielki, kompleksy, więcej kompleksów niż włosów na głowie. Mówiłam sobie ”jesteś beznadziejna, straszna, to i tamto”. Myślę, że to też było związane z domem. Dokładnie nie wiem jaki to był wpływ, ale na pewno było to związane z tym, co było w domu. Może zaczęłam sobie uświadamiać, że taka zła jestem przez tę sytuację, że jestem jakaś beznadziejna, obrzydliwa, w ogóle głupia, nieinteligentna. To było straszne. Ojciec nigdy nie powiedział mi czegoś takiego, ale może chciałam być bardzo dobra, chciałam być we wszystkich dziedzinach bardzo dobra i mnie się wydaje, że dlatego tak było. Tam się psuło, było źle, więc może to była opozycja do tego, żeby tutaj być najlepszym. Nie wychodziło, więc stąd ten wieczny dół. No i sytuacje, kłótnie w domu, alkohol, chociaż ojciec w domu nie pił, ale sam fakt, że przychodził pijany i nie można było z nim jak z człowiekiem rozmawiać. No to było coś straszego”.

Zdaniem Kingi, okres liceum przyczynił się jednak do zrozumienia jej stylu życia oraz tego, co złego dzieje się w jej domu:

„Wydaje mi się, że okres liceum to był dla mnie ten okres, w którym uświadomiłam sobie, że mogę sama decydować o swoim losie, a cała sytuacja w rodzinie, niestety, no dużo złego wprowadza do mojego życia, do mojej psychiki”.

Zanim jednak narratorka podjęła decyzję o zmianie swojego dotychczasowego życia, miało w jej rodzinnym domu miejsce zdarzenie, które pamięta po dzień dzisiejszy. To zdarzenie utwierdziło ją w przekonaniu, że tak dalej się żyć nie da, że pora podjąć kolejne kroki na drodze do „lepszego jutra”. Zdarzenie, które przywołuje, mogło skończyć się dramatycznie dla niej i całej rodziny. Narratorka opisuje je powierzchownie. Może to świadczyć o chęci wymazania bądź nieprzywoływania go po raz kolejny z pamięci:

„Ojciec miał napady agresji, potrafił z nożem biegać. Chociaż teraz wydaje mi się to śmieszne, no normalnie jak w filmie. I moment, w którym ojciec zaczął nam grozić, że zabije nas, że podpali dom jak mama się nie zgodzi, żeby on mieszkał, to wtedy miałam taki napad szału, zaczęłam płakać, sama się nie poznawałam. Nie wiedziałam, że może coś takiego nastąpić w moim życiu. Mnie się wydaje, że ja cały czas próbowałam stłumić w sobie te uczucia, ale jednak to wszystko nie było na jawie, ale gdzieś tam w środku. Więc zaczęłam krzyczeć, płakać i myśleć, że „jak ty się nie wyprowadzisz, nie przestaniesz pić to ja nie chcę cię w ogóle znać. Jeżeli chcesz, żebyś miała do ciebie szacunek to się wyprowadź bo ja już mam dosyć tego alkoholizmu, tego wszystkiego”. No i poskutkowało jakoś. Przez dwa lata nie wracałam do tego momentu, jakbym wymazała to z mojej przeszłości”.

W przewyciężaniu opisanego zdarzenia pomagała narratorkę rozmowa z najbliższymi jej osobami. Jak sama twierdzi, nigdy nie wstydziała się przyznać do faktu, iż jej ojciec jest alkoholikiem. Wręcz przeciwnie, głośne wyznawanie prawdy utwierdzało ją w przekonaniu, że nie jest winna sytuacji panującej w domu i że to nie ona odpowiada za ojca i alkoholizm, który stał się towarzyszem ich dalszego życia:

„Byłam taką wielką bolączką, więc mnie się wydaje, że to było spowodowane tą całą sytuacją z alkoholem. I bardzo byłam zadowolona (...) Ja głośno o tym mówiłam po prostu, bo zazwyczaj są osoby, które mówią: „mój tata pije” (szept). A ja mówię mój ojciec jest alkoholikiem, no trudno. Mnie się wydaje, że to była taka moja droga. Mówiłam o tym dużo, ze wszystkimi. Nie wiem, ja zawsze gadułą byłam, za dużo mówiłam niż powinnam była (...) no i mówiłam o tym, no wiesz, mój tata pije i nie jest ciekawie, ale jakoś sobie radzimy. Starłam się tą rozmową rozwiązywać moje problemy, przede wszystkim z koleżankami, z jakimiś znajomymi. Z tymi bliższymi,

nie z obcymi, bo to się nie mówi obcym o takich rzeczach. Z mamą dużo rozmawiałam na ten temat. Normalnie można by było na dni albo na miesiące przeliczyć te rozmowy. Z ciotkami takimi bliższymi. Ale to była taka w sumie najbliższa rodzina. Oni byli w temacie, oni widzieli, jak on się zachowuje. Czasami tłumaczyłyśmy ojca, czasami ganiłyśmy. To ta rozmowa przede wszystkim pomagała”.

Rozmowa z najbliższymi, jak również świadomość tego, co się wydarzyło utwierdziło bohaterkę w przekonaniu, że pragnie innego życia. Przede wszystkim życia bez alkoholu, bez obaw i lęku o to, co może się w dniu dzisiejszym czy kolejnym jeszcze wydarzyć:

„Mnie się wydaje, że to wszystko zmieniło moje życie. Mój cały bieg mojego życia. Ja byłam przygotowana i ta moja psychika jakoś tam się przygotowała do tego. Ja zawsze byłam opozycją do tego picia i ta cała moja droga to jakby dwie drogi, jedna ścieżka rozchodząca się w dwie strony. Nie chciałam iść tą drogą żeby pić, bo można pić, ale to z czasem staje się nałogiem, i na pewno nie jest dobre, ale nie chciałam tak żyć. Zawsze chciałam prowadzić układowe życie (...). Tak mi się wydaje. Staram się tak robić”.

Z perspektywy minionego czasu Kinga uważa, że zdarzenia mające miejsce w jej domu wymusiły wręcz fakt szybkiego dojrzenia i radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego. Zdana na własne siły pokonywała codzienne troski i kłopoty, z którymi radziła sobie raz lepiej, raz gorzej:

„Na pewno stałam się szybciej dojrzała. W wieku trzynastu – czternastu lat musiałam sama te sprawy unosić, bo mama nie była już w stanie. Jakoś starałam się ją pocieszać. Szybko dojrzałam po prostu. Moje zachowanie nie było nastolatki. Potrafiłam palić, bawić się i gdzieś tam szaleć, ale zawsze miałam przy sobie opinie: »bo Kinga jest taka rozważna, bo zawsze przemyśli swoje decyzje i zachowanie«”.

Przywołane powyżej przez Kingę zabawy, szaleństwa zwracają uwagę na drugą stronę jej życia. Stronę, z której nie jest dumna, ale jak sama mówi była ona potrzebna, aby zrozumieć, iż alkohol jest dla ludzi, którzy potrafią z niego racjonalnie korzystać:

„Rozumiem, alkohol jest dla ludzi. Bałam się czasami sięgać po alkohol. Gdy byłam ze znajomymi zdarzyło mi się upić. Miałam wyrzuty »o Jezu, Boże, będę alkoholikiem: Straszne upiłam się (...)
« No na pewno nigdy nie chciałam nadużywać alkoholu”.

Narratorka jest zdania, iż czas chwilowego zatapiania się w alkoholu sprzyjał jej rozwojowi. Tym samym pomógł zrozumieć jej wnętrze i potrzeby: „Ale mnie się wydaje, że musiał taki okres przyjść, okres buntu wobec siebie”.

Chwila wyciszenia i refleksji przychodzi z chwilą rozpoczęcia studiów dziennych. Odnalazła narratorka cel swojego życia. Zatopiła się w pracy, która

sprawia jej do dnia dzisiejszego dużą satysfakcję i jednocześnie podkreśla jej poczucie spełnienia i zadowolenia. Sens jej życiu nadają drobne sprawy, z których się cieszy i raduje. Te drobne rzeczy to chociażby piękna pogoda, śpiew czy też gra na gitarze. Jak sama podkreśla, do życia przekonuje ją:

„Wiele rzeczy. Chociażby taka piękna pogoda ja dzisiaj, aż miło wstać jak tak słońce świeci. Mam swoje cele w życiu. Chodzę do szkoły muzycznej, kocham śpiewać, i chcę jeszcze zdawać do Akademii Muzycznej, mimo że teraz jestem jeszcze na Logopedii. Jeśli nie uda się zdać, to jeszcze mam kilka innych planów, mam kilka teorii swojego przyszłego życia. Jak się nie uda z tym, to może w Logopedii, jak nie w Logopedii to jeszcze język jakiś zostaje. Jest duże pole do popisu. Tyle można ze swoim życiem zrobić, że chyba nie trzeba się dużo zastanawiać. Nawet jeden mały impuls wystarczy z zewnątrz, nie wiadomo jakiego pochodzenia, ale jakiś taki pozytywny i już się inną drogą idzie. Ale oczywiście taką dobrą. Trzeba mieć pomysł na życie. Ja jestem szczęśliwa, jestem zadowolona. Nie powiem, że nie mam jakiś dołów, bo to przecież normalne, ale ogólnie jestem zadowolona. To co sobie pomyślę, to co sobie wymarzę zawsze jakoś załatwię. To jest bardzo pozytywne. Staram się pozytywnie myśleć. Jest w porządku”.

Kinga stara się nie wracać do przeszłości. Przyszłość jest dla niej ważniejsza i cenniejsza. Wie również, iż nie może się wzorować na rodzinie, w której przyszła na świat, w rodzinie, która przysporzyła jej samej i najbliższym dużo bólu i cierpienia. Jak sama twierdzi:

„Nie wracam, raczej nie wracam do przeszłości. Pamiętam, wszystko pamiętam, wszystko potrafiłabym powtórzyć, ale na pewno nie mogę wzorować się na tej rodzinie, która była u mnie. Bo ona nie była rodziną, obecnie też nie jest rodziną. Dlatego nie wracam i jakoś sama, jakiś swój wizerunek staram się tworzyć i ewentualnie patrzę na ich błędy i staram się w myślach ich nie powielać, ewentualnie zaprzeczać temu. Na tej podstawie chcę budować wizerunek mojej przyszłości”.

Spotkanie z Kingą utwierdziło mnie w przekonaniu, że dokładnie wie, czego chce od życia, wie, co jest jego celem i w jakim kierunku musi podążać, aby go osiągnąć. Z niezwykłą dojrzałością podchodzi również do swojej osoby, do tego kim właściwie jest, z czym się zмага, dokąd zmierza, co jeszcze może ją spotkać na drodze życia. Mówi o tym w następujący sposób:

„Coraz bardziej poznaję siebie i nawet swoje smutne strony staram się jakoś tłumaczyć, pytając dlaczego tak jest. Bo to wszystko jest jakoś tak wytłumaczalne, mimo wszystko. Czasami Bóg, nie powiem, że jestem jakąś tam wielką katoliczką, ale taka modlitwa, takie wyciszenie wewnętrzne też pomaga. I zmagam się ze swoimi słabostkami, staram się yy jakąś systematyczność w swoje życie wprowadzić ee. Staram się dochodzić do tych pla-

nów, które sobie jakoś założyłam. Czy poprzez ciężką pracę, czy poprzez rozmyślanie znajdować najlepsze drogi do rozwiązania jakiegoś problemu. Zmagam się z wieloma sprawami, to tak jak w życiu. Wszystko da się zrobić tylko trzeba wysiłku. Pracy przede wszystkim. Bo nic nie ma za darmo”.

Kinga ma również sympatię, z którą wiąże swoją przyszłość. Jest to według niej „przygotowanie do szczęścia”, które ją czeka. A czekać zapewne warto. Bo czyż miłość nie jest najpiękniejszym darem, jaki człowiek mógł otrzymać?

Zdaniem mojej narratorki, „ratunkiem” przed powieleniem schematów rodzinnych może być obranie sobie życiowego celu, który będzie trzymał człowieka przy życiu:

„Trzeba po prostu znaleźć sobie cel w życiu i pomału wychodzić z opresji, z tego smutku. Najpierw trzeba mieć cel przede wszystkim i do tego celu dążyć. Kazałabym myśleć przyszłością. Starałabym się zaproponować, żeby postarać się podnieść i spróbować inaczej. Trzeba szukać dróg, a nie poddawać się, trzeba skorzystać z pomocy”.

To, co mnie osobiście zaskoczyło, a z drugiej strony zaciekało, to wypowiedź Kingi na temat uczuć, jakie pojawiły się u niej po zakończonej narracji. Może wydać się to dziwne i nieprawdopodobne, ale zdaniem Kingi cała sytuacja w domu rodzinnym, nieustające awantury, kłótnie przyczyniły się do zrozumienia biegu jej życia oraz tego, co w istocie jest ważne i cenne: „Może dzięki temu jestem bardziej rozwinięta emocjonalnie, potrafię sobie radzić w życiu dzięki temu. Może na mojej krzywdzie czerpałam tę energię, żeby stać się tą silniejszą, ustabilizowaną osobą”.

Opowiedziana przez Kingę historia zwraca uwagę na proces przezwycięzania potencjału trajektoryjnego. W związku z powyższym jako punkt wyjścia do analizy i interpretacji przytoczonej narracji przyjęto koncepcję trajektorii cierpienia Schütze’a, odwołując się kolejno do:

- gromadzenia się potencjału trajektoryjnego, związanego w przypadku Kingi z nawarstwiającymi się kłopotami rodzinnymi i szkolnymi;
- przekroczenia granicy potencjału trajektoryjnego związanego z brakiem umiejętności radzenia sobie przez narratorkę z sytuacją panującą w domu, z uczuciem szoku i dezorientacji;
- destabilizacji życia, swoistego „wpadnięcia w wir”, a więc nierozumienia siebie, swoich potrzeb i oczekiwań;
- prób teoretycznego przepracowania trajektorii, a więc stopniowego wprowadzania zmian w obszar życia rodzinnego, szkolnego, społecznego;
- prób racjonalizacji trajektorii i pogodzenia się z nią (Schütze, 1992, 1997).

Zdaniem Schütze’a, proces trajektoryjny nie pojawia się zniemacka. Sądzę, iż było tak również w przypadku mojej bohaterki. Jak sama wspomina, od kiedy tylko pamięta, problem alkoholu w jej domu istniał („no cały czas ten kieliszek

gdzieś po drodze był. Nawet jak ja byłam obok, to nie było tak: o, dziecko to nie będę pił”). Coraz częstsze powroty do domu pijanego ojca są przyczyną awantur, kłótni i przemocy, w których Kinga bierze udział („i od razu to wszystko przeradzało się w agresję i też potrafił mnie uderzyć bez powodu”).

Poza trudną sytuacją rodzinną Kinga doświadcza momentów załamania na gruncie szkolnym. Jak sama twierdzi, było to spowodowane sytuacją w domu, z którą nie potrafiła sobie poradzić. Smutna, rzecz można samotna, nie mogła odnaleźć siebie w otaczającej ją rzeczywistości („trzecia i czwarta klasa to była rozpacz, normalnie dół taki wielki, kompleksy, więcej kompleksów niż włosów na głowie”). Obniża się tym samym poczucie własnej wartości narratorki, która spostrzega siebie jako „beznadziejną, straszną, obrzydliwą” osobę. Mówi o tym w następujący sposób: „może zaczęłam sobie uświadamiać, że taka zła jestem przez tę sytuację, że jestem jakaś beznadziejna, obrzydliwa, w ogóle głupia, nie inteligentna”. Sądzę, iż takie podejście do własnej osoby, do tego, co dzieje się w domu uświadomiło bohaterce, iż nie jest w stanie dalej kierować się znanymi jej strategiami społecznego i biograficznego działania. Ponadto pojawiają się zdarzenia, które wprowadzają w jej życie zamęt, chaos i cierpienie.

Mowa tu zatem o przekroczeniu granicy potencjału trajektoryjnego. Da się go zauważyć w opisie zdarzenia, które narratorka przywołuje po latach. Uważny czytelnik zdaje sobie w tym miejscu sprawę z natłoku cierpienia i bólu, którego Kinga doświadczyła. Jej słowa potwierdzają tym samym zaskoczenie sytuacją w jej rodzinnym domu, tym, że w ogóle wystąpiła („nie wiedziałam, że może coś takiego nastąpić w moim życiu”). Narratorka podkreśla również swoje uczucia, które towarzyszyły jej w momencie zdarzenia. Świadczy to zapewne o beznadziejności sytuacji, w której się znalazła z winy ojca i jego nałogu alkoholowego. Zapytać można, czy takie zdarzenie mogło wywołać u narratorki poczucie dezorientacji życia codziennego? Odpowiedź na to pytanie znajdujemy w wypowiedzi samej bohaterki, która relacjonuje: „więc zaczęłam krzyczeć, płakać i myśleć, że jak ty się nie wyprowadzisz, nie przestaniesz pić, to ja nie chcę cię w ogóle znać. Jeżeli chcesz, żebym miała do ciebie szacunek, to się wyprowadź, bo ja już mam dosyć tego alkoholizmu, tego wszystkiego”.

Powyższa wypowiedź zwraca uwagę na pierwsze próby walki z krytyczną sytuacją w domu. Zanim to jednak nastąpiło, w życiu Kingi ma miejsce „załamanie się orientacji wobec samego siebie” (Schütze, 1992, s. 105). Schütze jest zdania, że jednostka „przestaje rozumieć własne dziwaczne reakcje na nieoczekiwane zdarzenia, czuje się całkiem obca wobec samej siebie i żywi przekonanie, że nie może już ufać w swoje możliwości”. Przykład Kingi wskazuje – moim zdaniem – na podobny proces rozumienia siebie, przede wszystkim tego, kim właściwie jest i dokąd zmierza („byłam taką wielką bolączką”; „I bardzo byłam zdolowana”).

„Wpadnięciu w wir” (Schütze, 1997) sprzyjają również, w moim przekonaniu, liczne imprezy, w których Kinga brała udział. Być może ich rola ograniczała się do „zatapiania” trosk i kłopotów rodzinnych w alkoholu i innych używkach. W narracji Kingi widoczne są jednak „wyrzuty sumienia” wywołane picciem i chęcią „zatapiania” swoich problemów w alkoholu i hucznych imprezach. Zdaje sobie jednak sprawę z bólu i cierpienia, których mogłaby przysporzyć matce, a ona zapewne nie pogodziłaby się z powielaniem schematu rodzinnego ojca alkoholika („Kilka razy w miesiącu ze znajomymi udawałam się na imprezy, ale to zawsze na drugi dzień miałam kaca moralnego: O Jezu, mamie by było przykro, że tak jak ojciec, że to i tamto”). Widoczny staje się w tym miejscu strach o swoje dalsze życie, o możliwość powielenia problemu alkoholowego w rodzinie³⁰, a z drugiej strony głębokie przekonanie, że nie chce się iść tą samą drogą, którą poszedł jej własny ojciec, dzisiaj alkoholik („no na pewno nigdy nie chciałam nadużywać alkoholu”; „nie chciałam iść tą drogą żeby pić, bo można pić, ale to z czasem staje się nałogiem, i na pewno nie jest dobre, ale nie chciałam tak żyć”). To, co warto jeszcze w tym miejscu podkreślić, to niewątpliwie fakt, iż przykład Kingi wskazuje na próby „zawalczenia” o siebie, o swoją przyszłość, o nowe życie. Schütze (1997) powiedziałaby, iż jest to próba zrozumienia wpływu procesu cierpienia na przeszły, teraźniejszy i przyszły sposób życia.

Przyczynił się on zapewne w przypadku Kingi do „przepracowania” trajektorii i wprowadzania zmian w obszar jej życia rodzinnego, szkolnego i społecznego. Początków tych zmian doszukać się można w postawie narratorki, która postanowiła odnaleźć cel swojego życia. Małymi krokami zaczęła go zatem realizować. W narracji odnajdujemy informacje na temat nauki szkolnej i chęci dalszej jej kontynuacji. Sądzę, iż takie podejście do spraw szkolnych utwierdziło narratorkę w przekonaniu, iż na tej płaszczyźnie może czuć się usatysfakcjonowana i dowartościowana. Wzmianki o szkole muzycznej, o nauce języka obcego, o logopedii ukazują wachlarz możliwości, w których Kinga może się sprawdzić (bądź już się sprawdza) i w obrębie których szuka spełnienia i zadowolenia („mam kilka innych planów, mam kilka teorii swojego przyszłego życia”; „Jest duże pole do popisu. Tyle można ze swoim życie zrobić, że chyba nie trzeba się dużo zastanawiać”).

Wraz z odejściem ojca z domu rodzinnego rozpoczyna się nowy etap w życiu Kingi. Bez strachu o matkę i siebie wita każdy nowy dzień. Ma jednak świadomość, iż zdarzenia krytyczne, które zaszły w domu, na zawsze pozostaną w jej pamięci. Zapytać można, czy Kinga poradziła sobie z trudnymi doświad-

³⁰ Zobacz rozdział: Dorosłe dzieci alkoholików.

zeniami życiowymi, których była główną bohaterką? Czy na obecnym etapie życia pogodziła się z tym, co miało miejsce? Śledząc narrację Kingi zauważamy refleksje na temat jej osoby, jej przeżyć i doświadczeń. Mówią one o głębokim przemyśleniu życia, tego przeszłego, i tego, które jeszcze ją czeka. Czy zatem ta refleksja jest odpowiedzią na moje pytanie? Odpowiedzi udziela sama narratorka, mówiąc: „coraz bardziej poznaję siebie i nawet te swoje smutne strony staram się jakoś wytłumaczyć, pytając dlaczego tak jest”; „może na mojej krzywdzie czerpałam tę energię, żeby stać się tą silniejszą, ustabilizowaną osobą”).

Wróćmy do początku narracji Kingi. Napisałam na wstępie, iż w jej życiu nastąpiło wiele pozytywnych wydarzeń. Czytelnik może w tym miejscu zaprzeczyć, biorąc pod uwagę chociażby zdarzenia krytyczne, których doświadczyła jako nastoletnia dziewczyna. W moim subiektywnym przekonaniu wydarzenia pozytywne to te, które pozwoliły jej na nowo odnaleźć siebie w zgiełku i chaosie życia. Zaliczam do nich odejście ojca z domu rodzinnego, zrozumienie, iż alkohol, w którym szukała zapomnienia nie jest rozwiązaniem codziennych problemów, podjęcie decyzji o studiach dziennych, rozpoczęcie nauki w szkole muzycznej, plany związane z nauką języka obcego oraz „snucie” planów małżeńskich jako przygotowanie do nadchodzącego szczęścia. Myślę, iż te wydarzenia miały swój udział w powrocie Kingi do normalnego, społecznego funkcjonowania. Przyczyniły się tym samym do odkrycia subiektywnych sensów i znaczeń, jakie nadała przeżytym przez siebie zdarzeniom, a przede wszystkim do zrozumienia problemu alkoholowego ojca oraz jego choroby alkoholowej, która zniszczyła całą jej rodzinę („teraz rozumiem co się stało, rozumiem dlaczego pije”; „trzeba mieć samemu dużo cierpliwości, żeby pomóc. Uświadomić sobie, że to jest choroba”).

1.4. Beata: „Dzisiaj nie pozwoliłabym się bić i poniżać”

Narracja Beaty bogata jest w zdarzenia krytyczne. Pozostawiły po dzień dzisiejszy ślad swojego zaistnienia. Śledząc wypowiedzi Beaty można odnieść wrażenie, że przez większą część życia była świadkiem „rodzinnego terroru”, który wprowadził ojciec w ich rodzinie.

Narracja ta różni się od przywołanych wcześniej pod względem wielości zdarzeń krytycznych, które narratorka przywołuje z pamięci. Inna zatem będzie konstrukcja narracji ze względu na bogactwo informacji, których narratorka dostarcza w opowiedzianych historiach życia.

Jak wspomina, dzieciństwo kojarzy się jej z nieustającymi awanturami rodzinnymi. Nie pamięta zatem radosnych chwil spędzonych w gronie rodzin-

nym, gdzie wszyscy byli zadowoleni i szczęśliwi. Wręcz przeciwnie, to, co rzuca się jej w oczy, to alkoholizm ojca oraz stan wiecznego napięcia i niepokoju:

„Nie pamiętam tych miłych chwil, ale takie przykre rzeczy typu, jak ojciec przychodził do domu pijany, a z reguły było to praktycznie dzień w dzień. Nie było takiego dnia, żeby przyszedł trzeźwy czy z jakimś prezentem czy uśmiechem, chociażby na twarzy”.

To, co pamięta narratorka dokładnie, to serie zdarzeń krytycznych, w których brała udział. Piszę serie, ponieważ jak na bardzo młody wiek Beaty było ich wiele. Przytaczam te zdarzenia w przekonaniu, że pozwolą czytelnikowi zrozumieć bieg życia Beaty, jego trudne momenty, rozdarcie na trzy światy: świat ojca, świat matki i na końcu jej własny, który jest obecnie na etapie tworzenia i kreowania się.

Przedstawiam zatem cztery krytyczne zdarzenia z życia Beaty. Zdarzenia, które wymagają wglądu w emocje i uczucia towarzyszące każdemu z nich. Sądzę, że bez ich udziału nie jest możliwe śledzenie przebiegu zdarzenia oraz tego, co wprowadziły do przyszłego życia narratorki.

Zdarzenie 1

Pierwsze zdarzenie przywołane przez narratorkę sięga czasów dzieciństwa. Wtedy to po raz pierwszy doświadczyła bólu ze strony ojca, który świadomie (bądź nie) wyrządził jej krzywdę. Sytuację tę pamięta dokładnie ze względu na przebieg zdarzenia oraz jego konsekwencje dla jej późniejszego spostrzegania ojca i sytuacji panującej w domu.

„Pamiętam taką sytuację, kiedy to miałam siedem może osiem lat, ale to chyba najbardziej utkwilo mi w pamięci, kiedy właśnie wrócił z pracy i mama nie chciała wszczynać kolejnej awantury z tego względu, że było jeszcze oprócz mnie młodsze rodzeństwo. I zrobiła mu kolację, herbatę i zaczęli rozmawiać. W końcu mama wybuchnęła, że po raz kolejny przyjechał pijany i co on sobie w ogóle wyobraża i tak dalej. Pamiętam, że stała na rogu stołu herbata i on nie wiem czy zrobił to specjalnie czy z nerwów, ręką po prostu machnął w tą szklankę i miałam całą nogę oblaną, tak że leżałam w szpitalu jakiś czas. Wiem, że po tym zdarzeniu mama wyprowadziła mnie do babci. Tam spałam i mieszkałam. Nie było to w sumie miłe”.

Przywołane zdarzenie zwraca uwagę na pierwszą sytuację, w której nasza bohaterka jest ofiarą alkoholizmu w rodzinie. Nie jest jednak ono przypadkowym zdarzeniem, albowiem już w drugim zdarzeniu sytuacja się powtarza. Czy zatem można już na wstępie założyć, że Beata była obiektem przemocy ze strony ojca alkoholika? Odpowiedzi na to pytanie postaram się odszukać w kolejnej przytoczonej narracji.

Zdarzenie 2

Zdarzenie drugie dotyczy kolejnej sytuacji, w której nasza bohaterka zostaje pobita przez ojca alkoholika. Pobita do takiego stopnia, że po raz drugi znalazła się w szpitalu, w którym dochodziła do siebie po przeżytych zdarzeniach krytycznym. Przebieg tego zdarzenia relacjonuje w następujący sposób:

„Chodziło wtedy o to, że ja znalazłam pieniądze, które wypadły mi z kieszeni i sobie je wzięłam. Miałam taki plan, że dam je później mamie i będzie na chleb czy cokolwiek innego, chociażby na cukierki. Więc ojciec stwierdził, że ja mu te pieniądze wzięłam. Wtedy to praktycznie zostałam przez ojca pobita, bo to nie było uderzenie raz czy dwa, tylko to było pobicie. Pamiętam, że wybiegłam z domu na samych skarpetkach do mamy i modliłam się, żeby nikt mnie nie widział. Pamiętam, że następnego dnia mama zwołniała się z pracy i przyjechała policja. Oni nie chcieli uwierzyć, że mój własny ojciec mógł zrobić coś takiego. I znowu leżałam w szpitalu dwa czy trzy dni. Miałam praktycznie poobijaną twarz”.

Może się wydawać, że nic gorszego w życiu Beaty nie powinno się już zdarzyć. Jest jednak inaczej. Jak sama podkreśla, pobicie przez ojca nie było takie straszne, jak zeznawanie w sądzie przeciw niemu. Czuła się wtedy rozdarta na trzy strony. Jedną z nich była matka, która oczekiwała pomocy ze strony córki, drugą był jej ojciec, który liczył na to, że córka wybaczy wyrządzone krzywdy i nie zechce obarczać go winą za trudne sytuacje w domu rodzinnym, i wreszcie trzecią stroną była ona sama, kiedy to musiała podjąć decyzje (właściwą decyzję) co zrobić, aby w domu było lepiej. To wewnętrzne rozdarcie spowodowało niemały ból i cierpienie Beaty, która tak z perspektywy czasu to przywołuje:

Zdarzenie 3

„Takim straszliwym momentem był dla mnie fakt, że w wieku piętnastu lat, czy może szesnastu byłam świadkiem w sądzie na sprawie rozwodowej moich rodziców. Ja miałam świadczyć przeciwko ojcu. Miałam opowiedzieć o sytuacji, jaka jest w rodzinie. Myślałam, że pójdzie mi gładko, jak z każdą inną rzeczą, ale jak weszłam na tę rozprawę, to zrobiło mi się strasznie żal ojca. Byłam w takiej sytuacji, że ja stałam na środku, moja mama stała po prawej stronie, bodajże tata po lewej. Tak że byłam pomiędzy młotem a kowadłem. Było mi strasznie żal ojca z tego względu, że wiedziałam, że jak on nie pije to jest naprawdę dobrym człowiekiem. Potrafi dużo zrobić, praktycznie wszystko i naprawić, i być kochanym ojcem, rodzicem. Tak że pani sędzina kazała mi się zastanowić, czy chcę zeznawać przeciwko ojcu czy nie. Wysłam z tej sali, ale po chwili pomyślałam sobie o tym wszystkim co było kiedyś, co może być jeszcze i wróciłam. Powiedziałam to co wi-

działam, to co ja przeszłam, co przeszła moja mama, co działo się z rodzeństwem i w ogóle. Pamiętam, że jak orzeczono rozwód, to tata przyjechał do domu i zrobił kolejną awanturę. Tak po prostu. Praktycznie krótki, a zarazem długi czas swojego życia wiem na sto procent, że zniecierpliwiona swojego ojca do tego stopnia, że po prostu nie mogę na niego patrzeć, ani z nim rozmawiać. To wszystko doszło do tego stopnia, że byłam strasznie zdesperowana. Poszłam do pani pedagog w szkole. W tą akcję włączył się nawet dyrektor, i policja miała także swój udział w tym wszystkim (...). To był właśnie taki moment, kiedy stwierdziłam, że życie z alkoholikiem jest bez sensu i do niczego nie prowadzi”.

Zdarzenie krytyczne związane ze sprawą rozwodową rodziców Beaty nie kończy serii jej trudnych przeżyć. Ze wspomnień narratorki wynika, że po rozprawie sądowej ojciec pogłębił po raz kolejny jej poczucie winy, jakoby to właśnie ona była sprawczynią całej sytuacji mającej miejsce w domu rodzinnym oraz jego problemu alkoholowego. Narratorka relacjonuje:

„Pamiętam jak po całej tej sprawie przyszedł do nas podzielić się opłatkami, a ja nie mogłam tego zrobić. I tak jak on mi składał życzenia, to wyszłam z pokoju. Właśnie wtedy wyrzygał mi praktycznie w twarz, że gdybym się nie urodziła, to on nie musiałby się żenić z mamą, on by nie pił, on by miał pracę, miałby wszystko. I to był właśnie taki bodziec, który spowodował, że ja zaczęłam się zastanawiać nad tym wszystkim, czy praktycznie to wszystko co dzieje się w domu ma jakikolwiek sens, do czego to w ogóle zmierza. Miałam też takie sytuacje, że zastanawiałam się nawet, czy naprawdę ja nie jestem sprawcą tego wszystkiego, tych kłopotów w rodzinie”.

Życie z poczuciem winy nie jest łatwe. Jeśli dodamy do tego powtórne „zejście się” rodziców Beaty po orzeczonym rozwodzie, to dojdziemy do wniosku, że podobne sytuacje muszą wcześniej czy później ponownie się pojawić. I rzeczywiście tak było. Beata po raz kolejny doświadcza upokorzenia ze strony ojca, już jako osiemnastoletnia dziewczyna. Mówi o tym kolejne zdarzenie.

Zdarzenie 4

„Myślę sobie jednak, że takim przełomowym momentem w moim życiu, które dało mi dużo do myślenia, a tym samym skłoniło do jakiegokolwiek zastanowienia się nad moim życiem, a z drugiej strony czy takie życie ma sens była sytuacja, która miała miejsce, kiedy miałam osiemnaście lat. Pamiętam dostałam zakaz od rodziców wychodzenia z domu. Wtedy to mama wybaczyła i mieszkał jakiś czas z nami. Zakaz wychodzenia miałam za to, że dostałam stypendium bodajże socjalne ze szkoły i nie przyznałam się w domu, ile tak naprawdę dostałam. Dyrektor powiedział mi wtedy, że to są moje pierwsze pieniądze, które mogę wydać na swoje potrzeby,

że mogę sobie kupić to, czego nigdy nie miałam, a zawsze chciałam mieć. U nas w domu zawsze brakowało pieniędzy, więc stwierdziłam, że jak oddam je w całości, to nie będę miała z tych pieniędzy zupełnie nic. Powiedziałam wtedy mamie, że dostałam o sto złotych mniej. Mojemu ojcu nie dawało to jednak spokoju i pojechał do szkoły i się dowiedział, że tych pieniędzy było więcej. Wtedy to dostałam zakaz wyjścia z domu. Mnie to bardzo zdenerwowało, że po pierwsze – mam już osiemnaście lat, a po drugie, że nie muszę go słuchać. Wysłałam wtedy z domu i wróciłam po dwudziestą pierwszą. Zaczęła się awantura. Powiedział, że zachowuję się jak dziwka, kurwa, że tak nie wypada dziewczynie, że psuję mu opinię. Zabolęło mnie strasznie nie to, że nazwał mnie takimi wyzwiskami, bo doskonale wiedziałam, że taka nie jestem, ale to, że tak właściwie to on całe życie szargał nam opinię jako dzieciom i dzisiaj dorastającej młodzieży. Pamiętam, że dostałam wtedy w twarz. Zabolęło mnie bardzo i to, że mnie uderzył, ale i to, że tak strasznie myśli o swojej córce, która na dodatek jest jego pierwszą córką. To spoliczkowanie stało się dla mnie takim bodźcem, że postanowiłam coś z tym zrobić, postanowiłam zadbać bardziej o siebie i nie pozwolić, aby ktokolwiek inny mnie jeszcze w życiu uderzył”.

Opisane zdarzenie wyzwoliło w narratorkę chęć zadbania o siebie i swoje życie. Nie mogąc liczyć na własną matkę, zwróciła się o pomoc do psychologa szkolnego, który pomógł jej zrozumieć dziejące się wokół niej zdarzenia. Praca psychologa, jak się za chwilę dowiemy z narracji Beaty, przyczyniła się do podjęcia wolontariatu w świetlicy socjoterapeutycznej, w której zajmowała się dziećmi z rodzin alkoholycznych. Otworzyło to jej oczy na wiele nurtujących ją do tej pory spraw, z którymi nie radziła sobie najlepiej. Pomoc psychologa stała się zatem punktem zwrotnym w jej życiu, punktem mobilizującym do rozpoczęcia czegoś nowego, nieznanego, a zarazem nieodzownego na drodze do lepszego jutra.

„To zdarzenie doprowadziło do tego, że ja nie mając się do kogo zwrócić o pomoc, tym bardziej do mamy, która była zauroczona faktem, że ojciec obiecał jej poprawę, zwróciłam się do psychologa. Opowiedziałam psychologowi o swoim życiu, o tym co w chwili obecnej się u mnie dzieje. Właśnie te rozmowy z panią psycholog spowodowały, że ja zaczęłam się zastanawiać nad sobą, nad tym kim jestem i co chcę robić w życiu. Wtedy uświadomiłam sobie, że chcę pomagać ludziom, może nie tyle ludziom, co dzieciom z takich rodzin. To stało się takim motywem, że zostałam wolontariuszką w świetlicy socjoterapeutycznej. Tam właśnie prowadziłam rozmowy z dziećmi z takich rodzin. Tam chodziło również moje rodzeństwo, więc mówiłam o tym co doskonale wiem, czego sama doświadczyłam, w czym brałam udział. To też było takim bodźcem, żeby zastanowić się

nad tym, czy to moja wina, że ojciec pije, czy jest to spowodowane tym, że ojciec jest po prostu alkoholikiem. I pracując tam otrzymałam odpowiedź na swoje pytanie”.

Z perspektywy czasu Beata jest świadoma tego, co zaszło w jej życiu. Jest przekonana, że gdyby taka sytuacja zaistniała dzisiaj, to z całą pewnością nie pozwoliłaby się poniżyć i krzywdzić. Mówi o tym w następujący sposób: „wiem doskonale, że gdyby dzisiaj się to powtórzyło, to byłabym w stanie oddać swojemu ojcu. Dzisiaj nie pozwoliłabym się bić i poniżyć”.

Uczucie nienawiści do ojca, które Beata nie raz podkreśla w swojej narracji, przeplata się w moim przekonaniu z miłością i współczuciem kierowanym pod jego adresem. Pomimo wyrządzonej jej krzywdy zdaje sobie sprawę z tego, że winą za zaistniałą sytuację można obarczyć chorobę alkoholową, która dotknęła jej ojca. Zmiana wizerunku ojca pomogła jej zatem zrozumieć siebie oraz swoją rodzinę, w której przyszło jej dorastać.

„Myślę sobie, że jest to po części zmiana myślenia o ojcu i tego kim jest. Na początku mówiłam, jak bardzo go nienawidzę. On jest obecnie bezdomny. Miesiąc temu były lekkie przymrozki. Widziałam go leżącego na chodniku, na samym sweterku. Pamiętam, że padał deszcz i było zimno. Rozryczałam się, płakałam cały wieczór. Nie wiedziałam co zrobić. Ściągnęłam swój sweterek i położyłam mu pod głowę. Wiem, że obok takiego czegoś ja nie potrafię przejść obojętnie (...). Wiem na pewno, że odchodząc od mojego rodzinnego domu, wkraczając w kolejny etap swojego życia, nie chciałabym wejść w to samo bagno, którego doświadczyłam”.

Czy zatem miłość do ojca alkoholika pozwoliła jej przetrwać najtrudniejsze okresy w jej życiu?

To pytanie jest punktem wyjścia do analizy doświadczania zdarzeń krytycznych z życia Beaty. Nie będzie to zadanie łatwe. Trudności wynikają zapewne z wielości problemów, jakie pojawiły się w narracji Beaty. Uwzględniłam jednak niektóre elementy z trajektorii cierpienia Schütze'a (1997), które zamierzam przybliżyć. Dotyczą one próby teoretycznego „przepracowania” trajektorii cierpienia, biorąc pod uwagę:

- wyjaśnienie procesu cierpienia poprzez „uwolnienie” potencjału trajektoryjnego,
- ocenę moralną zdarzenia, a więc oskarżania, odrzucania i usprawiedliwienia cierpienia;
- analizę cierpienia z perspektywy przeszłości, teraźniejszości i przyszłości;
- „znaczących innych” oraz ich udział w powrocie jednostki do społecznego funkcjonowania.

W przypadku Beaty mamy do czynienia z serią krytycznych wydarzeń. Wystąpiły one w dzieciństwie, okresie dorastania i dojrzewania bohaterki.

Można zatem zaryzykować stwierdzenie, że alkoholizm w domu Beaty był nieodłącznym elementem rodzinnego życia. Z przytoczonej narracji wynika, że Beata od najmłodszych lat była świadoma sytuacji w jej domu. Alkoholizm ojca nie był rodzinnym tabu. Członkowie rodziny zdawali sobie doskonale sprawę z przyczyn awantur rodzinnych, których powodem był oczywiście alkoholizm ojca.

Uwolnieniu się potencjału trajektoryjnego sprzyjały zdarzenie krytyczne, które następowały w życiu Beaty. W każdej narracji można odczytać ważność wydarzenia dla bohaterki i jej dalszego życia („był to najgorszy moment w moim życiu”; „to chyba najbardziej utkwiło mi w pamięci”; „to był właśnie taki moment, kiedy stwierdziłam, że życie z alkoholikiem jest bez sensu i do niczego nie prowadzi”).

Życie w cierpieniu, bólu i strachu wyzwała proces, w którym – jak mówi Schütze (1997) – jednostka doświadcza całkowitej niezdolności do jakiegokolwiek działania i podejmowania racjonalnych decyzji. Dzieje się to w przypadku niemożliwości pokonania trudnej sytuacji, która wprowadza w obszar życia jednostki wiele zawichości, a tym samym utrudnia sprostanie aktualnym problemom. W narracji Beaty odnajdujemy momenty, które mogą mówić o braku możliwości odwrócenia biegu zdarzeń, ze względu na pogłębiający się alkoholizm ojca i trudności wyjścia z niego („moja mama cały czas starała się, żeby ojciec nie pił, żeby nie używał alkoholu. Był wysyłany na różne badania, rozmawiał z psychologiem, uczęszczał na grupę AA, był na leczeniu w Charcicach, ale to nie poskutkowało. Jego alkoholizm pogłębiał się coraz bardziej”).

Świadomość braku możliwości samodzielnego pokonania problemu alkoholowego ojca staje się punktem wyjścia do uruchomienia procesu oceny moralnej, który w przypadku Beaty, widoczny jest doskonale. Chodzi o zdarzenie związane ze sprawą rozwodową rodziców bohaterki, w którym wystąpiła w roli ofiary zdarzenia. Piszę ofiara, albowiem jak wynika z narracji Beaty to właśnie ona została obarczona winą za sytuację tej rodziny. Bycie pomiędzy „młotem a kowadłem”, jak twierdzi narratorka, spowodowało uczucie zagubienia w jej dotychczasowym życiu. Sądzę, że podjęcie ostatecznej decyzji o zeznawaniu przeciw ojcu spowodowane było chęcią pomocy rodzinie, w tym przede wszystkim rodzeństwu, które nie doświadczyło takiego bólu jak ona sama. Być może była to również chęć ochrony młodszego rodzeństwa przed przemocą ze strony ojca – tyrana.

Wspomniane wcześniej uczucie nienawiści do ojca przeplata się z uczuciem miłości i współczucia. Widok bezbronnego ojca na sali sądowej przypomina jej czasy, w których nie pił i był dobrym ojcem. Sądzę, iż takie podejście do ojca i roli, której nie spełnił, wywołało w niej tęsknotę za straconym dzieciństwem

i tym, jakie ono mogło być, gdyby ojciec nie pił i spełniał powierzona mu społecznie funkcję.

To uczucie miłości i nienawiści pogłębia się w kolejnym zdarzeniu, w którym narratorka opowiada o obarczeniu jej winą za alkoholizm ojca, awantury i kłopoty rodzinne. Informacja wypływająca z ust najbliższej osoby o tym, iż była niechcianym dzieckiem powoduje u niej poczucie niższości, zagubienia i braku chęci do dalszego życia. Zdaniem T. Borowskiej (2001, s. 238), z pedagogicznego punktu widzenia chodzi o to, aby w takiej sytuacji „człowiek umiał właściwie odczytywać znaczenia występujących w jego życiu sytuacji utraty, ataku, frustracji i wyzwania, uniemożliwiając w ten sposób wystąpienie zazdrości, zawiści, lęku, smutku czy nienawiści”. Autorka dodaje również, że negatywne emocje powinny zacząć pełnić funkcje autokreacyjne, a „na przykład lęk stał się czynnikiem społecznej kontroli i mobilizował człowieka do działania, zazdrość i zawiść nie prowadziły do agresji, zaś apatyczny smutek do bezradności” (Borowska, 2001, s. 238).

W kontekście powyższych rozważań możemy dojść do wniosku, że Beata podjęła próbę zrozumienia sytuacji zaistniałych w jej rodzinnym domu. Niezwykle istotne okazały się w tym przypadku rozmowy z psychologiem szkolnym oraz praca w świetlicy terapeutycznej, w której miała okazję lepiej poznać siebie, swoje możliwości, a przede wszystkim dowiedzieć się, kim właściwie jest i co do tej pory przeżywała. Sądzę, iż „znaczący inni” w osobie pani psycholog oraz osób spotkanych w trakcie pracy w świetlicy socjoterapeutycznej pozwoliły zrozumieć niezrozumiane do tej pory problemy i kłopoty rodzinne. Po raz kolejny pomoc „znaczących innych” stała się punktem zwrotnym w życiu osób zagubionych i poszukujących dróg wyjścia z trudnych dla nich sytuacji.

Z perspektywy czasu widoczna staje się miłość Beaty do ojca alkoholika. W moim subiektywnym odczuciu jest to miłość ponad wszystko. Jest to miłość do człowieka, który wyrządził wiele krzywd i bólu zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Czy zatem można zaryzykować stwierdzenie, że dzieci alkoholików są uzależnione³¹ od miłości do swoich rodziców? Czy to uzależnienie można rozpatrywać pod względem pozytywnym, jak i negatywnym? I czy w ogóle można w takich kategoriach o tym pisać? Nie znam odpowiedzi na te pytania. Może jest to po prostu chęć pomagania bezdomnemu ojcu, chęć wypływająca prosto z serca, tak po prostu, bez żadnego poczucia obowiązku czy też przymusu.

Jedno jest pewne i nie podlega dyskusji. Beata nie chce powielić drogi życiowej swojego ojca, a wszystkim tym którzy uciekają w alkohol powiedziała, że

³¹ Problem współuzależnienia dzieci alkoholików poruszam w części teoretycznej pracy.

„uciekają przed problemami, które były kiedyś u nich w domu, że nie starają się bronić przed własną klęską, która nadchodzi małymi krokami”.

1.5. Aleksandra: „Nauczyłam się walczyć o siebie”

Narracja Aleksandry, 34-letniej kobiety, podkreśla walkę z trajektorią cierpienia. Etap jej życia, na którym obecnie się znajduje, można moim zdaniem nazwać „próbą przewycięzania i eliminowania skutków uciążliwych zdarzeń”.

Narracja Aleksandry pobudza do refleksji. Ukazuje, co może grozić człowiekowi, który nie zdoła pokonać w sobie bólu i cierpienia przeszłości.

Swój dom rodzinny, atmosferę w nim panującą, relacje z ojcem i matką oraz przykre zdarzenia z dzieciństwa i młodości przedstawia następująco:

„Moje życie od kiedy tylko pamiętam, dzieciństwo wiąże mi się z brakiem ojca. Przez cały czas do dnia dzisiejszego odczuwam wiadomo, że tego ojca już nie ma i właściwie nigdy go nie było, to odczuwam brak ojca. Zawsze zazdrościłam osobom, które opowiadały, jak tam tata zrobił to czy tamto. Może powiem od początku jak to było. Jako dziecko nie pamiętam sytuacji, żebym usiadła z ojcem przy stole. Nie pamiętam sytuacji, gdy ojciec przychodzi z pracy, a my się z tego cieszymy. Będąc w przedszkolu właściwie mam tylko wspomnienia opieki mamy. Ojca jako takiego nie pamiętam. Pamiętam tylko kłótnie, które były w domu. Takie sytuacje bardzo ciężkie, kiedy to ojciec zawsze robił awantury o coś tam. I od tego dzieciństwa przewija się jedna osoba, mojej mamy brat, który właściwie mnie wspomagał. Dzięki niemu, tak sobie myślę, jakoś funkcjonuję. Ja zawsze byłam takim dzieckiem wesołym i jestem nadal taką osobą wesołą. Ja byłam dzieckiem, które mimo tragicznej sytuacji zawsze byłam tą Olą wesołą, której nigdy nic nie jest. Bardzo dużo pomogły mi studia. Teraz, jak zaczęłam się uczyć, to zobaczyłam w sobie tą maskotkę. Pamiętam sytuację z lat szkoły, kiedy ojciec przyszedł pijany do domu i zaczyna się awantura. Ojciec bierze sznur od żelazka, wszyscy zdążyli uciec, ja zostałam sama i zdążył mnie chwycić za rękę no i nie uderzył mnie, ale czekałam do momentu, aż zaśnie. W ogóle całe moje dzieciństwo i szkoła to jest odrobienie lekcji, przygotowanie się na ucieczkę z domu. Ponieważ mieszkałam w domu jednorodzinym i nadal mieszkam, po drugiej stronie domu mieszkali nasi dziadkowie. W związku z tym my uciekaliśmy do dziadka. Mama zostawała i najczęściej próbowała z tej sytuacji wybrnąć, natomiast my byliśmy u tego dziadka. Mamusia przychodziła i mówiła: już jest dobrze i możemy iść do domu, albo najczęściej było tak, że śpimy u dziadka i od dziadka idziemy do szkoły. Problemów w szkole nigdy nie miałam. To znaczy brat

zawsze uczył się lepiej, a ja byłam zawsze taką przeciętną osobą, nigdy nie byłam wybitną. Nie byłam jakąś tam indywidualnością. Duże oparcie właściwie dawała nam babcia i dziadek. Bez nich chyba nasze dzieciństwo byłoby jedną wielką gehenną. Mam w pamięci dwa takie tragiczne momenty z mojego dzieciństwa (płacz). Pamiętam, jak jestem z moją mamą w pracy. Moja mama pracowała w kawiarni na zapleczu. Pamiętam, jak mój ojciec przychodzi pijany, odpycha mnie, szafa jest otwarta, a ojciec wpycha tą mamę do tej szafy i ją bije. To był jeden z najtragiczniejszych momentów, bo ja to tak strasznie przeżyłam. Krzyczałam i wiem, że zleciało się kilka osób, które próbowały interweniować. I druga taka sytuacja to jest w dniu mojego przyjęcia komunijnego, gdzie mój ojciec zrobił potworną awanturę mojej mamie jakby ona gościła tylko gości ze swojej rodziny, a o jego rodzinę nie dbała. Było oczywiście to wszystko po alkoholu. Też doszło do rękoczynu. Moi wujowie wstawili się za moją mamą. Pamiętam, że było mi tak przykro, że dla mnie był to najpiękniejszy dzień właściwie, a tu awantura i bójka i wyzywanie się. Pamiętam też wujka, którego tak kocham, jak pobił mojego ojca. To było dla mnie tragiczne. Raz tylko pamiętam sytuację, kiedy byłam z ojcem na spacerze. I to co jest najdziwniejsze, to ja jako osoba dorosła nie mam do niego żalu. Może dlatego, że mam świadomość, że to była choroba, ale nie mam jakiegoś tam wielkiego żalu. Nie wiem z czego to się bierze. Jest mi żal tylko mojej mamy, że on zmarnował życie. Nie mnie i bratu, ale mojej mamie. Bo moja mama rozwiodła się. Później były oczywiście spotkania z ojcem (wzruszenie). I jednym z takich strasznych momentów, kiedy ja pojechałam na sprawę podwyższenia alimentów i mój ojciec mnie nie poznał. Ojciec mnie nie poznał (łzy). Ja to strasznie przeżyłam, ale oczywiście nie dałam po sobie poznać, bo ja zawsze byłam taką osobą wesołą i jestem do dnia dzisiejszego. Ale to gdzieś tam siedzi”.

Nietrudno się domyślić, iż bycie świadkiem dramatycznych scen, w których pojawia się zagrożenie życia najbliższej osoby, wywołuje negatywne uczucia. Taka sytuacja miała miejsce również w życiu Aleksandry, która swoje uczucia i emocje do ojca określa następująco:

„Czułam niemoc, że ja nic nie mogę zrobić. Ta niemoc to jest chyba najgorsza rzecz, jaką można sobie wyobrazić. Niemoc, że nie może się pomóc osobie, którą się kocha. Do ojca czułam żal. Żal. To jest takie uczucie (...). Ja nie mogę powiedzieć, że czułam nienawiść. Do dnia dzisiejszego nic takiego nie czuję, to uczucie jest mi obce. To jest taki wielki żal, gorycz, która we mnie siedzi, mam ją gdzieś głęboko w sercu. Żal za stracone chwile, żal za to, że tego dzieciństwa, tych chwil nie mogę powtórzyć”.

Decydującą rolę w życiu Aleksandry odegrał wujek. Jak sama podkreśla w swojej narracji, stał się on dla niej „znaczącym innym”. Osobą, która poka-

zała jak żyć i w jaki sposób radzić sobie z trudnościami dnia codziennego. Świadoma tego, że wujek zastąpił jej ojca, jest mu dzisiaj wdzięczna za okazaną miłość i oddanie:

„Ta osoba do dnia dzisiejszego jest moim tatą. To jest taki tatuś. Oczywiście, ja mówię do niego wujku. To był człowiek, dzięki któremu chodziłam na spacer, który mówił jak wygląda koniczynka, który mi podrzucił pierwszą książkę, który gdy byłam chora to mnie mył, chodził na wywiadówki do mojego brata i do mnie. Pierwsze egzaminy, matura to on zawsze był przy nas. I on do dnia dzisiejszego, pomimo że ma dorosłe dzieci jest w naszym życiu. Teraz jesteśmy na takiej stopie przyjacielskiej mimo to, że to jest mój wuj. On wie, że ja go kocham jak ojca, a on mnie też traktuje jak córkę. To była osoba, która mnie odciągała od tej sytuacji przez to, że mnie zabierała z domu jak coś się działo. To jest człowiek, który do dnia dzisiejszego się nami opiekuje. On interesuje się mną oprócz oczywiście mamusi”.

Dobre kontakty z wujkiem, potępienie alkoholizmu ojca spowodowało, że z perspektywy czasu przypisuje Aleksandra znaczenie temu, w czym uczestniczyła:

„Myślę, że są pozytywne znaczenia, które dużo dla mnie znaczą. Te pozytywne znaczenia to te kontakty z moim wujkiem. (...) Wujek podrzucił mi biografie różnych osób i dzięki temu nastąpił właśnie taki punkt zwrotny, kiedy ja sobie powiedziałam, że ja chcę tak dużo czytać, wiedzieć, żeby nigdy nie osiągnąć takiego dna. Takiego dna właśnie jak mój ojciec, żeby wyjść z takiego marazmu, że chcę mieć takie życie jak w bajce, którą czytam. Mój wuj to taka pozytywna osoba, dzięki której ja się oderwałam od domu. To zło, które mnie spotkało odrzuciłam, a przyjąłam tylko to co dobre. Nie myślałam o tym co złe, nie chciałam w ogóle tych wspomnień”.

Wychodząc naprzeciw rodzinnym trudnościom i kłopotom uruchomiła Aleksandra strategię radzenia sobie z nimi. Ich charakterystyka ogranicza się jednak do wskazania strategii ucieczki, wycofania się, modlitwy i udawania, że nic szczególnego się nie wydarzyło:

„Nie miałam żadnego wzoru postępowania. Ja byłam taką osobą, która udawała, że nic się nie stało. (...) Potwornie się bałam, a jednocześnie zawsze miałam uśmiech. Bałam się zawsze o tą moją mamusię, żeby on jej krzywdy nie zrobił. Nie było takiego wzoru postępowania. Z takimi sytuacjami radziłam sobie ucieczką i modlitwą z moja babcią. Być może, że ten spokój babci pozwalał nam przetrwać do dnia następnego. I zaczynało się życie na nowo”.

Na początku narracji wspomniałam, że w moim odczuciu Aleksandra zmagają się z trajektorią cierpienia. Potwierdzeniem tych słów niech będzie przytoczona poniżej wypowiedź, która wskazuje, że narratorka nie potrafi odejść z rodzin-

nego domu, nie potrafi opuścić matki, nie jest w stanie rozpocząć nowego życia, swojego życia, w którym miałyby szansę założyć rodzinę, której przecież sama nie miała. To, co trzyma ją przy życiu, to miłość do matki, za którą czuje się odpowiedzialna. To również miłość do kochającego ją mężczyzny, który już dwanaście lat czeka na decyzję Aleksandry o zawarciu związku małżeńskiego:

„Miłość do mojej mamy. Ona jest osobą, którą ja muszę się opiekować. Ja mam świadomość tego, że jak gdzieś pójde, to ona będzie sama w domu. To jest takie ciężkie uczucie. Zawsze jak wyjeżdżam gdzieś na urlop, wakacje to mam wyrzuty sumienia, że ta moja mama zostaje w domu, i że jest sama. Mam dwa tygodnie urlopu i nie wiem, jak je mam podzielić. W związku z tym zawsze przedkładałam tą mamę, a potem mam żal, dlaczego ja zawsze muszę, a zaraz potem myślę sobie, że ona dla mnie poświęciła całe życie. I to się tak przeplata. Sens nadaje mi miłość do mamy i do osoby, która jest w moim życiu, którą kocham i on też mnie kocha. Jesteśmy ze sobą już długo, długo, dwanaście lat, ale i tak wiem, że nie wyjdę za mąż (...) Boję się, że to się nie uda, że mam mamę i w jakimś stopniu bym ją opuściła. Na szczęście jestem szczęściarą, że ta osoba mnie rozumie, że jest ze mną cały czas”.

W kontekście tych rozważań nasuwają się pytania następującej treści: Czy narratorka pokona w sobie trajektorię cierpienia? Czy będzie w stanie opuścić matkę i rozpocząć życie u boku męża i czy w ogóle zdecyduje się na małżeństwo, które już teraz spisuje na straty? Odpowiedzi na te pytania zna tylko i wyłącznie bohaterka naszej opowieści. Nam pozostaje wierzyć, że Aleksandra podejmie właściwe decyzje i ułoży sobie życie w satysfakcjonujący ją sposób.

Opowiedziana historia podkreśla „wewnętrzną walkę” z trajektorią cierpienia. Dlatego też do interpretacji powyższej narracji wykorzystałam dwa etapy z trajektorii cierpienia F. Schütze’a, a mianowicie :

- gromadzenia się potencjału trajektoryjnego, oraz
- prób opracowania trajektorii i uzyskania nad nią kontroli.

Zdaniem F. Schütze’a (1992, s. 93) „ostre cierpienie jest fenomenem biograficznym par excellence, ponieważ wdziera się ono w sferę indywidualnej tożsamości tych, którzy cierpią, ich rodzin, przyjaciół i krewnych”. Owe ostre cierpienie staje się również widoczne w przytoczonej narracji. Dotyka ono wszystkich członków rodziny Aleksandry, a więc jej matkę, dziadków, brata, a także wujka, który również został „wplątany” w troski rodzinne narratorki. Myślę, że można zaryzykować stwierdzenie, iż wszyscy członkowie rodziny Oli byli narażeni na stopniowe gromadzenie się potencjału trajektoryjnego.

Nietrudno zauważyć, iż dzieciństwo narratorki wypełnione było strachem i cierpieniem. Żyjąc z dnia na dzień w poczuciu zagubienia i lęku przyjeta została w domu Aleksandry strategia szybkiego eliminowania napięcia.

Strategia, o której mowa, polegała na ucieczce z rodzinnego domu i zamykaniu się (w celu przeczekania rodzinnej awantury) w domu dziadków („w ogóle całe moje dzieciństwo i szkoła to jest odrobienie lekcji, przygotowanie się na ucieczkę z domu”). Sądzę, iż życie w nieustannym oczekiwaniu na mającą nadejść awanturę wyzwoliło w całej rodzinie narratorki stan głębokiego napięcia i niepokoju.

Przywołane przez Aleksandrę zdarzenia krytyczne zwracają uwagę na bezsilność i bezradność zarówno ofiary, jak i uczestnika zdarzenia. Bycie w roli obserwatora dramatycznego wydarzenia jest niewątpliwie przytłaczające. Przytłaczające staje się jeszcze bardziej wtedy, gdy nie można zrobić nic, aby zapobiec zdarzeniu, które ma niebawem nastąpić. Stąd też zapamiętany obraz tamtych chwil pozostaje w pamięci narratorki po dzień dzisiejszy.

W narracji Aleksandry szczególne znaczenie zajmuje kategoria pojęciowa „znaczący inny”. Przywołanie jej w narracji Aleksandry staje się w pełni uzasadnione. Narratorka wielokrotnie podkreśla udział wujka w jej procesie radzenia sobie z troskami rodzinnego życia. Poczucie, że jest kochana i akceptowana dawało jej możliwość naturalnego wzrastania i dojrzewania („to był człowiek dzięki któremu chodziłam na spacer, który mówił jak wygląda koniczynka, który podrzucił mi pierwszą książkę, który jak byłam chora to mnie mył, chodził na wywiadówki do mojego brata i do mnie”). Doświadczając miłości ze strony wujka pokonywała krok po kroku własne słabości i niepewności młodego życia. Sądzę, iż rola „znaczącego innego” w życiu Aleksandry spowodowała:

- odcięcie się od problemów rodzinnego życia („to była osoba, która mnie odciągała od tej sytuacji przez to, że mnie zabierała z domu jak coś się działo”);
- zrozumienie, że alkoholizm prowadzi na „dno” ludzkiego istnienia („nigdy nie osiągnę takiego dna. Takiego dna właśnie jak mój ojciec”);
- chęci kształcenia, poznawania nowych rzeczy, zgłębiania nieznanego do-
tąd książek („wujek podrzucił mi biografie różnych osób i dzięki temu nastąpił właśnie taki punkt zwrotny, kiedy ja sobie powiedziałam, że ja chcę tak dużo czytać, wiedzieć”).

Może się wydawać, iż Aleksandra pokonała w sobie cierpienia z przeszłości. Mnie jednak niepokojąca wydaje się nadmierna troska o matkę i jej dalsze życie. Poczucie, że jej obowiązkiem jest opieka nad matką sprawia, że nie jest ona w stanie rozpocząć samodzielnego życia. Widoczne staje się przy tym „wewnętrzne rozdarcie” między jej własnymi potrzebami i pragnieniami a obowiązkiem bycia przy matce („zawsze jak wyjeżdżam gdzieś na urlop, wakacje to mam wyrzuty sumienia, że ta moja mama zostaje w domu, i że jest sama; „w związku z tym zawsze przedkładałam tą mamę, a potem mam żal dlaczego

ja zawsze muszę, a zaraz potem myślę sobie, że ona dla mnie poświęciła całe życie”). To bycie między „młotem a kowadłem” może – moim zdaniem – spowodować, iż Aleksandra nie będzie gotowa na:

- odejście z rodzinnego domu („ona jest osobą, którą ja muszę się opiekować”),
- podjęcie decyzji o zawarciu związku małżeńskiego („i tak wiem, że nie wyjdę za mąż”),
- założenie rodziny („boję się, że to się nie uda”),
- jasne sprecyzowanie i ujawnienie własnych emocji, potrzeb, pragnień („ja byłam taką osobą, która udawała, że nic się nie stało”; „Potwornie się bałam, a jednocześnie zawsze miałam uśmiech”).

Zdaniem Schütze’a (1992), jednostka może podjąć działania zmierzające do eliminacji trajektorii cierpienia. Dzieje się tak poprzez schematy, które przybierają postać:

- ucieczki od aktualnej sytuacji życiowej, która nie daje jednak gwarancji na ucieczkę od dynamiki trajektorii z powodu „trajektoryjnie obciążonej tożsamości”,
- systematycznego uporządkowania sytuacji życiowej jednostki pozwalającej żyć z trajektorią cierpienia. Dzięki pomocy znaczących innych, opiekunów biograficznych, specjalistów, osób z podobnymi problemami jednostka ma szansę spowolnić, zahamować i zatrzymać trajektorię cierpienia,
- całkowitej reorganizacji sytuacji życiowej, opartej na pracy nad własnym rozwojem.

Przyglądając się życiu Aleksandry dochodzę do wniosku, że jest ona w stanie przezwyciężyć w sobie trajektorię cierpienia. Udział „znaczącego innego” w jej powrocie do zdrowia, praca nad własnym rozwojem stają się punktem wyjścia do uwolnienia się z więzów trajektorii. Niezbędnym elementem staje się również przemiana relacji narratorki ze samą sobą, która zdaniem Schütze’a (1992, s. 94) dokonywana jest w toku pracy biograficznej. Taką próbę Aleksandra podjęła. Wyrażając zgodę na opowiedzenie mi historii swojego życia zdawała sobie sprawę z trudności, jakie może napotkać w trakcie narracji. Te trudności wiązały się przede wszystkim z opowiedzeniem obcej osobie tego, co przeżyła, czego doświadczyła, w czym brała udział.

Pokonanie w sobie pierwszych oznak niepewności świadczy – moim zdaniem – o podjętym wyzwaniu, którego celem stanie się uwolnienie z obciążeń przeszłości.

1.6. Maciej: „Moje życie to ciągły proces uczenia się samego siebie”

Wczytując się w narrację Macieja miałam subiektywne odczucie, że odkrywam na nowo postać człowieka poszukującego swojej tożsamości i swojego miejsca w świecie. Miałam również wrażenie ogromnej siły czy też mówiąc słowami współczesnej młodzieży „przebicia”, które umożliwiło bohaterowi narracji odnalezienie siebie w niełatwym świecie problemów i rozterek dnia codziennego.

Przywołując w pamięci słowa Stelli Grotowskiej (2003, s. 76) o tym, iż atrybutem tożsamości, której poszukujemy, odnajdujemy w sobie jest nic innego jak nasza refleksyjność, zdałam sobie sprawę, że przykład Macieja wpisuje się doskonale w rozważane kwestie. Śledząc przebieg jego życia możemy odnieść wrażenie, że droga, którą przebył i która zarazem czeka go jeszcze do przebycia, nauczyła go myśleć o sobie i otaczającym świecie w kategorii „wszystko może się jeszcze wydarzyć”; „wszystko jeszcze przede mną”.

Od najmłodszych lat Maciej pamięta problem alkoholowy w rodzinie, który dotyczył zarówno matki, jak i ojca. Dzieciństwo kojarzy mu się ze smutnymi chwilami, pełnymi napięcia i strachu. Wydarzenie, które przywołuje z tamtych dni dotyczy Świąt Bożego Narodzenia, kiedy to czuł się niekochany i odrzucony przez rodziców:

„Pamiętam scenę, że siedziałem gdzieś tam w gwiazdkę przy choince, pamiętam takie śmieszne rajtuzki, i płakałem, że oni w ogóle są niedobrzy, nikt mnie nie kocha”.

Z okresu dzieciństwa wspomina Maciej potrzebę zwracania na siebie uwagi najbliższej rodziny i znajomych. Tę potrzebę, jak się później dowiemy, odczuwał również w latach nauki szkolnej. Z perspektywy czasu tak narrator mówi o sobie:

„Ja byłem taką osobą, która zwracała na siebie uwagę na wszystkich imprezach rodzinnych. Opowiadałem jakieś dowcipy, na siłę śpiewałem wszystkim piosenki, musiałem być w centrum zainteresowania, bo jak nie, to byłem od razu wściekły”.

Lata szkoły podstawowej upływają Maciejowi miło i przyjemnie. Jak łatwo się domyśleć, czuł się w niej bezpiecznie i pewnie. Nic mu nie zagrażało. Był spokojny o siebie: tu i teraz.

„Ja bardzo lubiłem być w podstawówce w szkole. Ja wychodziłem rano do szkoły i byłem wściekły, jak miałem wracać. Nigdy nie wiedziałem jak wrócę, jak to będzie. Czy będzie obiad, czy go nie będzie, czy będzie jakaś awantura czy będzie spokój”.

Po raz pierwszy dochodzi również do sytuacji, w której pijana matka Macieja wyrzuca jego kolegę z domu. Narrator zdaje sobie wówczas sprawę z zaistniałej

sytuacji oraz powodu, który do niej doprowadził. Można powiedzieć, iż nastąpiło w tym momencie rozeznanie sytuacji rodzinnej oraz jego podstawowego problemu, którym był problem alkoholowy w rodzinie:

„Pierwsze rzeczy to będą takie rzeczy, które wydarzyły się w moim domu, takie rzeczy dość przykre, takie rzeczy, że na przykład moja mama wyrzuciła kilka razy moich znajomych z domu i tak dalej. I ja wtedy dopiero zacząłem zauważać, że tu jest coś nie tak. Wtedy myślałem, że tak jest wszędzie i to jest normalne, po prostu tak jest we wszystkich rodzinach. I jak ludzie zaczęli mieć do mnie jakieś pretensje, że na przykład mama wyrzuciła ich z domu, bo wróciła pijana z pracy, zacząłem zauważać, zdawać sobie sprawę z tego, że może nie jest tak do końca wszędzie i takie zupełnie normalne. I to tak zaczęło dawać mi do myślenia”.

Momentem krytycznym w życiu Macieja okazały się lata liceum, w których to poszukuje siebie i odpowiedzi na nurtujące go pytania. Jak zauważa, w okresie liceum nie potrafił się odnaleźć. Czuł się zagubiony, samotny, opuszczony, pozostawiony samemu sobie. Przyczyn takiego stanu rzeczy można – moim zdaniem – poszukiwać zarówno w sytuacji panującej w domu, jak również w samym Macieju i jego stosunku do otaczającego go świata. Pierwszą rzeczą, którą wspomina Maciej jest brak własnego miejsca w domu, własnego „kąta”, w którym czułby się bezpiecznie i pewnie. Miejsca, które należałoby tylko do niego:

„Nigdy nie miałem swojego pokoju, bo w jednym pokoju mieszkała babcia, w drugim pokoju mieszkali rodzice. Ja praktycznie od liceum, kiedy to już potrzebowałem swojego miejsca, żeby się gdzieś uczyć, miałem biurko w kuchni i (...) znajomi, jeśli mnie w ogóle odwiedzali, to odwiedzali mnie w kuchni”.

Kolejną przyczyną zagubienia się w otaczającym świecie były zapewne złe stosunki naszego narratora z rówieśnikami. Wychodząc z założenia, że osoby, które nie zaznały w swoim dotychczasowym życiu cierpienia i bólu nie są w stanie zrozumieć jego problemów i trosk codziennego życia, doprowadził do odrzucenia i potępienia swojej osoby:

„Byłem w takiej klasie, gdzie większość ludzi pochodziła z bardzo dobrych domów, bogatych i tak dalej a ich intelektualny poziom się różnił, wiadomo. Ja sobie poszedłem w takie coś, że ja jestem super, wielki indywidualista, a wy wszyscy nic nie wiecie i w ogóle na niczym się nie znacie i w ogóle ludzie, którzy są z normalnych domów to wy nic nie wiecie o życiu i tak dalej. Negowałem wszystkich ludzi, jak nie masz pokrzanione, to w ogóle jesteś do dupy i nie mamy o czym rozmawiać, bo ty i tak nic nie wiesz. Może to był kolejny czynnik, dlaczego rzuciłem liceum, bo ja tam do końca nie mogłem się znaleźć wśród tych ludzi”.

Złe stosunki z rówieśnikami zostały wzmocnione przez negatywny stosunek do nauczycieli, którym zarzucił narrator „odebranie wiary w swoje możliwości i pewność siebie”. Jedynym wzorem godnym naśladowania jest w oczach Macieja nauczyciel biologii ze szkoły podstawowej, który dał mu „przepis” na szczęście, które ma realizować. Mówi o nim następująco:

„Ja pamiętam, jak mój nauczyciel, mój wychowawca od biologii, jak kończyłem ósmą klasę dał mi liść z drzewa. Pokazał mi te żyłki, które tam idą i powiedział, że według filozofii Wschodu to ta środkowa ścieżynka to jest moje życie, a te wszystkie inne małe nerwy to są ludzie, których napotkam, różne wydarzenia, które łączą się w całość. I na samym końcu jak już nic cię nie dotyczy, nie dochodzi żaden nerw jest ogonek. I to jest Nirwana, taki boski stan. I dał mi tego liścia i powiedział: pamiętaj, że masz dążyć do takiego **ideału Nirwany**”.

Mogę zaryzykować stwierdzenie, że ten etap „wewnętrznej burzy”, etap niezgody na dziejący się wokół stan rzeczy doprowadził narratora do początku nowej drogi, którą zaczął powoli kroczyć.

Podróż Macieja rozpoczyna się zatem od rzucenia szkoły średniej i przeniesienia się do liceum wieczorowego. W tym czasie po raz pierwszy zaczyna pracować i zarabiać swoje pierwsze pieniądze. Historia jego życia przedstawia się następująco:

„Rzuciłem liceum po trzeciej klasie i poszedłem do liceum zaocznego, znalazłem pracę, jeździłem wtedy troszeczkę po Polsce, ja myślę, że to było spowodowane tym, że ja chciałem się już wyrwać z tego domu (...) chciałem być niezależny i tak dalej. Nie do końca to wszystko wyszło i w końcu i tak wróciłem do tych moich rodziców (...) i skończyłem tę szkołę. To też troszeczkę było przez to, że zmieniłem tę szkołę to miałem troszeczkę problemów z maturą i zdawałem ją dopiero rok później. W tym czasie zrobiłem studium, pracowałem tutaj w restauracji wietnamskiej, zacząłem poznawać nowych ludzi. Wtedy po raz pierwszy nie dostałem się, zdałem tę maturę, nie dostałem się na filologię angielską. Zacząłem studiować historię (...) i studiowałem historię zaocznie. Dostałem propozycję od mojej znajomej, że ona potrzebuje ludzi, którzy by mieszkali z nią wspólnie. Ona dostała mieszkanie po rodzicach i nie stać ją było na czynsz tego mieszkania. To było ogromne mieszkanie, pięciopokojowe i tam u niej mogłem sobie pomieszkać, więc stwierdziłem, że się wyprowadzę z domu. Mam pracę, mam studia i tak dalej. No i mieszkalem tam u niej koło trzech miesięcy jeszcze z takim jednym chłopakiem, który ze mną też wtedy pracował w Klubie nocnym (...) i wtedy straciłem tę pracę i stwierdziłem, że pojedę do Warszawy próbować swoich sił. No i w tej Warszawie po następnych tam paru miesiącach wróciłem z długami, biedny i tak dalej, z podkulonym ogonem do

domu rodzinnego niestety. (...) Ale to były następne doświadczenia, następne jakieś tam patrzenie na świat troszeczkę z innej perspektywy. (...) Jeszcze w międzyczasie poznałem człowieka, wspaniałego człowieka ze Szwajcarii, który tutaj pracował, pracował dla Ostromiecka. Sprzedawał im jakieś maszyny (...), który później zaprosił mnie do tej Szwajcarii i też pokazał mi dużo rzeczy i jakoś tam mnie nakierował. Jestem mu do tej pory bardzo wdzięczny, bo między innymi dzięki niemu widziałem Genewę, widziałem troszeczkę świata.(...) Po powrocie do domu doszedłem w końcu do wniosku, że ta historia to w ogóle nie jest to, co ja chciałbym znać. Chciałem zdać na filologię angielską za pierwszym razem i jedyne co mi zostało to pójść na jakiegokolwiek studia, żeby nie pójść do wojska. To już było dość późno i nie miałem zbyt wielkiego wyboru i stwierdziłem, że jestem najbardziej humanistyczny, więc pójdę na tą historię, ale po pierwszym roku, już tam w połowie drugiego stwierdziłem, że jest to kompletnie nie moja dziedzina, ja się tutaj nudzę, dręcę i tak dalej. Siadam do sesji, to jestem chory i ledwo co przechodzę te wszystkie egzaminy i tak dalej. Jest to bez sensu. Stwierdziłem, że nie będę zdawał tej drugiej sesji i postawię wszystko na jedną kartę i zdaję do collegu językowego na filologię angielską. No i tak się złożyło, że zdałem. Teraz jestem na trzecim roku i tak zaczęło się wszystko układać”.

W międzyczasie Maciej wiąże swoje życie z instytucją Amway, zajmującą się dystrybucją kosmetyków. Jak sam przyznaje, była to „sekciarska grupa”, która bazowała na uczuciach i emocjach młodych ludzi. Jej głównym celem było pokazanie pięknego, bogatego świata, którego każdy uczestnik grupy mógł doświadczyć. Jak się później okazało, „grupie” chodziło tylko o pozyskanie potencjalnych klientów i odbiorców swoich produktów. To, co Maciej zawdzięcza tejże grupie, to zmiana jego stosunku do świata z negatywnego na pozytywny.

„Ja też tam pieniędzy dużo nie zarobiłem, wydałem tam kupę pieniędzy, które różnymi sumkami gromadziłem, zarabiałem, żeby coś tam zrobić, natomiast właśnie oni dali taki pozytywny, taki budujący kształt temu mojemu życiu. Mieli na mnie duży wpływ pod tym względem, że ja stwierdziłem, że chcę coś zbudować, chcę coś zrobić i to mi gdzieś później zostało dalej, że coś można, że może niekoniecznie będę super, ekstra milionerem z willą, z basenem, ale że warto coś ogólnie robić”.

Doświadczenia życiowe Macieja skłaniają go do refleksji nad swoim życiem. Zdaje sobie sprawę z problemu alkoholowego rodziców oraz tego, jaki miał on wpływ na jego życie. Ma świadomość tego, że to jest jego czas i jego przyszłość, która czeka na swój dalszy bieg i swoje spełnienie. Czas spędzony poza domem dał mu szansę zrozumienia swojego życia:

„Gdy zupełnie byłem od tego oderwany, zapomniałem o tym domu, to uświadomiłem sobie, że zupełnie inaczej funkcjonuję, kiedy mieszkam sam, kiedy jestem na swoim, gdzieś tam bez rodziców. Ja się często zastanawiam, czy będę w stanie zerwać wszystkie więzi z nimi, bo wtedy zostałbym zupełnie sam, ale z drugiej strony boję się tego, że jak się wyprowadzę, to będę musiał im w jakiś sposób pomagać. I tak będę ich za sobą ciągnął, i tak do końca życia będą mnie blokować, nie będę mógł zrobić tego, albo tamtego, bo będę musiał im tutaj jakoś pomóc. A przecież każdy powinien się troszczyć w jakiś sposób o samego siebie. Oni mieli swój czas i swoje życie, aby coś tam sobie wypracować”.

Praca kelnera, barmana, stolarza, akwizytora i studenta utwierdziła go w przekonaniu, że wiele można w swoim życiu osiągnąć, wiele przeciwności losu pokonać. Trzeba tylko mieć odwagę, cierpliwość i wytrwałość, aby osiągnąć to, do czego się dąży.

Przywołuję wypowiedź Macieja, w której wyraża się dosłowne rozumienie biegu życia. Wydaje mi się to na tyle dosłowne w swoim ujęciu, że pozostawiam to bez komentarza i własnych refleksji:

„W pewnej książce ktoś kiedyś napisał taki cytat, że każdy musi przepłynąć swoją rzekę gówna, żeby wyjść z niej czysty (...). I tak właśnie to traktuje, tę moją rzekę, w której muszę się utaplać, żeby wyjść z niej czystym i żeby dopiero zacząć to moje życie. Teraz jest to co muszę zrobić, żeby w jakiś sposób wyjść na prostą, żeby uwolnić się od tego bagażu”.

Przystępując do interpretacji pierwszego etapu badań historii życia Macieja zadałam sobie pytanie: Czy przebieg życia Macieja może świadczyć o nieustannym odkrywaniu i zgłębianiu zakamarków tożsamości? Pytanie to trudne i skomplikowane. Pytanie rodzące kolejne pytania, dotyczące chociażby tego, w jaki sposób narrator przechodził przez proces rozwoju tożsamości, czy też swoistego samorozumienia i samospełnienia.

Swoje rozważania rozpoczynam od ukazania momentu rozumienia siebie i sytuacji panującej w rodzinnym domu przez narratora omawianego studium („i ja wtedy dopiero zacząłem zauważać, że tu jest coś nie tak”; „zacząłem zauważać, zdawać sobie sprawę z tego, że to może nie jest tak do końca wszędzie i takie zupełnie normalne”). Ta wypowiedź zwraca uwagę na rozumienie problemu alkoholowego w rodzinie Macieja. Pierwsze próby zrozumienia czy też wytłumaczenia tego, co dzieje się w domu doprowadzają – w moim przekonaniu – do chęci uwolnienia się czy też odizolowania się od najbliższych osób. Mowa o tym w następujących wypowiedziach: „ja chciałem się już wyrwać z tego domu (...) chciałem być niezależny i tak dalej”; „odważyłem się opuścić dom, wyjechać i tak dalej posmakować jak to wygląda”.

Samodzielne życie rozpoczęte przez Macieja daje mu wiarę we własne siły i możliwości. Z dala od rodzinnego domu zaczyna tworzyć i kreować nowy wymiar swojego życia. Z ukazanej narracji dowiadujemy się o licznych próbach sprawdzania siebie w roli akwizytora, barmana, stolarza, studenta i kelnera. To bogactwo doświadczeń zdobywanych na polu zawodowym utwierdza go w przekonaniu, że jest w stanie zadbać o siebie i swoją przyszłość. Kontakty z różnymi grupami społecznymi (mam tu na myśli Amway, środowisko studenckie, świat widziany oczyma przyjaciół ze Szwajcarii) wzbogacają jego wiedzę o świecie i ludziach, których spotkał na swojej drodze. Jak sam zauważa, jego „życiowa podróż” dostarczyła mu wielu doświadczeń, z których po dzień dzisiejszy korzysta w chwilach zwątpienia i smutku („właśnie oni (mowa o Amway – dop. A. K-B) dali taki pozytywny, taki budujący kształt temu mojemu życiu”; „ta Szwajcaria tak mnie upewniła do końca w tym, że to co robię jest dobre, że warto tworzyć, że warto coś robić”).

Na narrację Macieja można spojrzeć z punktu widzenia pewnych umiejętności (powiedziałabym nawet ważnych i niezbędnych), pomocnych w przezwyciężaniu trudnych, uciążliwych dla jednostki zdarzeń krytycznych. Widoczne stają się kompetencje życiowe w warstwie poznawczej, społecznej i komunikacyjnej, ułatwiające mu prawidłowe funkcjonowanie społeczne. Łatwość nawiązywania nowych kontaktów umożliwia mu bycie dla innych i z innymi. Nie zapominam jednak w tym miejscu o trudnych momentach z okresu lat szkolnych Macieja, kiedy to, jak sam podkreśla, nie mógł się odnaleźć wśród swoich rówieśników. Takie postępowanie można wytłumaczyć zmaganiem się z sytuacją rodzinną, która mogła spowodować chwilową izolację i ucieczkę Macieja od spraw szkolnych i przyjacielskich.

Jeśli chodzi o relacje Macieja z rodzicami, to w tym obszarze widać wyraźne zmiany w spostrzeganiu i rozumieniu ich sytuacji życiowej. Być może wynika to z dostatecznego „przepracowania” choroby alkoholowej jego rodziców oraz problemów, jakie ono wniosło do ich rodzinnego życia. Te próby zrozumienia i wytłumaczenia przyczyn i skutków alkoholizmu rodziców doprowadziły go do następujących rozważań: „ja jako dziecko ich bardzo nienawidziłem, a w tej chwili jest też we mnie nienawiść w jakimś tam stopniu, natomiast często jest mi ich żal (...) bo wiem, skąd niektóre rzeczy się biorą”; „czasami nawet sobie myślę, że chciałbym im pomóc, gdybym zrobił jakąś wielką karierę, to kupiłbym im dom, jakoś ich bym wyposażył, aby mogli sobie pięknie żyć. Ale wiem, że to by nie działało i ten dom prędzej czy później sprzedaliby, by kupić kolejną butelkę alkoholu”. Widoczna w tej narracji troska o rodziców świadczy w moim przekonaniu o miłości i oddaniu Macieja do rodzonej matki i ojca, którym w życiu się nie udało. Ale czyż winą za zaistniałą sytuację można obarczać Macieja? Z całą pewnością nie.

Na początku narracji wspomniałam, iż atrybutem tożsamości, zdaniem S. Grotowskiej, jest refleksyjność. Przychyłam się do tego stwierdzenia. Refleksja nad własnym życiem, nad jego biegiem zmusza człowieka do przemyśleń, wyciągania wniosków, snucia planów, marzeń, nadziei. To nic innego jak ustawiczne formowanie własnej tożsamości, odkrywanie na nowo obszarów jeszcze nieodkrytych, które czekają na „ujrzenie dziennego światła”. To przywilej dany człowiekowi, przywilej bycia ciągle na nowo odkrywanym, warstwa za warstwą, która sprawia niespodzianki zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym.

Przedstawiona narracja dotyczyła poruszanych powyżej kwestii. Mam świadomość prawdziwości słów Eriksona, dla którego kryzysy, doświadczenia życiowe, wpisują się w okres formowania tożsamości. Stają się koniecznym punktem zwrotnym, momentem decydującym, kiedy to rozwój musi zwrócić się w jedną bądź drugą stronę, tworząc źródła wzrostu, powrotu do zdrowia. Sądzę, iż przytoczone punkty zwrotne miały w życiu Macieja miejsce, a ich rezultaty są widoczne w jego życiu społecznym i rodzinnym.

Podkreśleniem ważności omawianych problemów będzie niewątpliwie stwierdzenie F. Schütze'a i G. Riemanna (1992), którzy są zdania, iż w trakcie biegu zdarzeń z historii życia obraz tożsamości jednostki ulega znacznym przemianom. W konsekwencji więzi pomiędzy terażniejszością, jednostką i jej historią życia a przyszłością ulegają zmianie. Autorzy są zdania, iż zmiana relacji jednostki ze sobą samą jest możliwa tylko w trakcie pracy nad jej biografią. Dochodzi tutaj do głosu przeszłość, ponowne przywoływanie opowieści z życia, interpretowanie tego, co się zdarzyło, a także praca i kontakty ze znaczącymi innymi. Uruchamiane strategie radzenia sobie ze zdarzeniami krytycznymi przyniosły rezultaty. Zaliczyć do nich możemy:

A) w obrębie własnego „ja”:

- Próby zrozumienia problemów życia rodzinnego („zastanawiałem się dlaczego do innych można iść i jest tak w miarę miło, a do mnie znajomi nie bardzo przychodzą i ja chyba sam bardzo nie chciałem, żeby ludzie do mnie przychodzili”).
- Próby zrozumienia własnych potrzeb i pragnień („postawię wszystko na jedną kartę i zdaję do collegu językowego na filologię angielską. No i tak się złożyło, że zdałem. Teraz jestem na trzecim roku (...) i tak zaczęło się wszystko układać”).
- Próby uwolnienia się od „bagażu” problemów rodzinnych („ja chciałem się wyrwać z tego domu (...) chciałem być niezależny i tak dalej”).
- Próby samodzielnego życia („stwierdziłem, że się wyprowadzę z domu. Mam pracę, mam studia i tak dalej”).

- Próby posmakowania „wielkiego świata” (stwierdziłem, że pojedę do Warszawy próbować swoich sił”. „Ale to były kolejne doświadczenia, następne jakies tam patrzenie na świat troszeczkę z innej perspektywy”).

B) W obszarze kontaktów z innymi ludźmi odnajdujemy:

- Zmianę sposobu patrzenia na ludzi i ich życie z: „negowałem wszystkich ludzi, jak nie masz pokrzaniłone to w ogóle jesteś do dupy i nie mamy o czym rozmawiać, bo ty i tak nic nie wiesz”, na: „to mi otworzyło oczy, że to nie jest do końca tak, jak ja sobie myślę. Ja zawsze myślałem, że ludzie lepiej się może kreują niż ja, bo się wstydzą i po prostu potrafią lepiej udawać, że jest fajnie, a przecież nie zawsze tak jest”.
- Zmianę sposobu patrzenia na siebie z: „ja sobie poszedłem w takie coś, że ja jestem super, wielki indywidualista a wy wszyscy nic nie wiecie i w ogóle na niczym się nie znacie”, na: „uważam, że w życiu osiągnąłem sporo, że mam spore doświadczenie, jak na człowieka w moim wieku, i że jeszcze dużo przede mną”.

Po raz kolejny dowiadujemy się, iż znaczący inni w osobach przyjaciół, znajomych, najbliższej rodziny, czy też – jak to było w przypadku Macieja – nauczycieli, pokazują przepustkę do nowego świata. Rozumienie własnego życia, poszczególnych jego etapów jest zadaniem trudnym. Wymaga refleksyjności, oglądu własnego wnętrza oraz przemian, jakie w jego obrębie się dokonują.

2. Dalsze losy życiowe DDA. Badania longitudinalne (drugi etap badań empirycznych)

Badania, które przedstawiam w tej części pracy, prowadziłam w latach 2008-2010 na tej samej grupie badawczej. Interesowały mnie dalsze losy moich narratorów, a przede wszystkim to, w jaki sposób ułożyli sobie dalsze życie? Czy utrzymują kontakt z rodzicami z problemem alkoholowym? Jakie znaczenie nadają (z perspektywy minionego czasu) doświadczeniom wyniesionym z domu rodzinnego? Badania przeprowadziłam stosując kwestionariusz wywiadu biograficznego (zał. nr 2). Wpisują się one do kategorii badań longitudinalnych (podłużnych). Polegają na śledzeniu przez dłuższy okres losów badanych osób, ich przebiegu życia, zachowań, przemian, jakie w ich rozwoju psychicznym, społecznym, emocjonalnym się dokonują. Są to badania bardzo trudne, niezwykle czasochłonne, a co za tym idzie kosztowne. Nastręczają wielu trudno-

ści natury metodologiczno-organizacyjnej. Mając świadomość owych trudności, podjęłam jednak próbę ich przeprowadzenia.

Pierwszy problem, z którym się zmagalam, to dotarcie do prac empirycznych innych autorów, którzy stosują badania podłużne w pedagogice. Odnalazłam je na gruncie badań kryminologicznych czy psychologicznych. Niestety, nie odnalazłam badań w zakresie pedagogiki. Drugi problem, to trudność dotarcia do tych samych osób badanych i uzyskanie zgody na ponowny wywiad. Numery kontaktowe, które miałam z pierwszego etapu badań w większości przypadków były nieaktualne. Poszukiwałam zatem badanych przez portale internetowe „Nasza Klasa”, stare adresy rodzinne i mailowe, które od nich wcześniej otrzymałam. Dwóch moich narratorów mieszka poza granicami kraju, więc okres wyczekiwania na możliwość przeprowadzenia wywiadu się wydłużał. Zaangażowanie badacza w prowadzenie tego typu badań wymaga cierpliwości i pokonywania różnych utrudnień.

Badania longitudinalne są jednak niezwykle wartościowe. Dostarczają wielu cennych danych, informacji o badanym zjawisku. Pozwalają uchwycić w długiej perspektywie czasu bieg życia człowieka: jego zmienność, różnorodność, ciągłość w poszczególnych jego etapach. Ukazują przemiany w rozwoju człowieka, ze wszystkimi wpływami zewnętrznymi (otoczenie, inni ludzie) i wewnętrznymi (zmiany tożsamości, rozumienie sensu własnych przeżyć i doświadczeń) Niniejszy podrozdział ukazuje dalsze losy życiowe DDA w narracjach.

Katarzyna: „Wiem czego chcę, wiem do czego dążę. Jestem świadomą kobietą”

Powrót do badań i kolejnego spotkania z Kasią bardzo mnie cieszył. Oglądałam nie raz jej zdjęcia rodzinne na portalu „Nasza Klasa”. Widać w nich radość życia w rodzinie. Kasia ma dwóch synów, wspaniałego męża i wymarzoną pracę. Mieszka od lat poza granicami naszego kraju. Jest szczęśliwa. W Polsce odwiedza mamę, brata i najbliższą rodzinę. Utrzymuje z nimi stały kontakt.

Z perspektywy minionego czasu inaczej spogląda na rodzinę, w której wrosła. Mówi o tym następująco:

„Bardzo się zmieniło moje spojrzenie na rodzinę. Może dlatego, że ja się przede wszystkim zmieniłam. Stwierdziłam, że muszę coś ze sobą zrobić. Po wyjeździe do Niemiec zaczęłam uczyć się języka, rozpoczęłam kolejne studia. Napisałam pracę magisterską na temat dorosłych dzieci alkoholików. To był dla mnie pierwszy etap autoterapii. Zaczęłam pytać i rozumieć wiele rzeczy z dzieciństwa, dużo mi się powyjaśniało. Jest też tak, że tata znowu pije, jest bardzo nieciekawie. Dużo przemocy w stosunku do mo-

jej mamy. Miarka się przebrała i mama złożyła pozew o rozwód. Do rozwodu nie doszło, są obecnie w separacji. Mama się wyprowadziła, nie mieszkają razem. Także od 4 lat mieszka sama, tato został w tej miejscowości co mieszkaliśmy. Tata pije nadal. Nasz kontakt jest jasny: pijesz alkohol, to nie masz prawa się do mnie odzywać. Pomagam jednak ojcu finansowo, mamy kontakt telefoniczny jednostronny. Mam jednak gdzieś tam wyrozumiałość i wiem, że on się już nie zmieni. Odpuściłam. Nie próbuję go przekonywać, pomagam mu jak mogę. Płacę rachunki w sklepie, ale tylko za artykuły spożywcze. Kocham mojego tatę, ale mam do niego wielki żal, dlaczego nie może być normalny jak inni ludzie, dlaczego nie mogę na niego liczyć, na jego wsparcie, a bardzo go potrzebuję. Przez alkohol wszystko zniszczył. W każdy razie, jeśli tylko mogę, to wspieram tatę. Kiedy byłam mała, to tata zawsze się mną zajmował. Mama ciągle pracowała. Tata zabierał mnie wszędzie, bawił się ze mną. Oczywiście piwo zawsze prawie było z nami. Chyba czuję trochę, że jestem mu coś winna za te wszystkie lata dzieciństwa, kiedy byłam mała. Z mamą też mam teraz inny kontakt. Uświadomiłam sobie, że bardzo mi jej brakowało. Ciągle ciężko pracowała.. Wiem, że męczyła się z tatą, ale dzisiaj wyjaśniłyśmy sobie wszystko. Wiem, że często byłam takim spowiednikiem dla mamy, taką koleżanką, która słuchała. Teraz to mama mnie słucha i jest fajnie. Jestem dla niej, a ona dla mnie". Narratorka założyła swoją rodzinę. Jest mamą dwójki dzieci. To rodzina, o której zawsze marzyła: ciepło domowego ogniska, wsparcie i pomoc najbliższych.

„To jest zupełnie inna rodzina, niż ta, w której ja dorastałam. Może teraz żyjemy trochę na wariackich papierach ze względu na pracę męża i jego firmę. Jest to miejsce, gdzie chce się wracać. Wracam do domu i wiem, że jest spokój, że na mnie czekają. Mam męża, który mnie wysłucha, porozmawia ze mną, z którym się pokłócę (śmiech). Ale mogę z nim rozmawiać. Ja tego nie znałam w domu rodzinnym. Człowiek się komunikuje ze sobą, rozmawia, a nie krzyczy. Jak są jakieś problemy, to mąż wie. Taki dom to dla mnie azyl. Dzieci, które na mnie czekają. I nie chodzi nam o to, żeby dzieciom nic nie brakowało, to nie jest dla nas najważniejsze. Chodzi o to, że jesteśmy razem”.

Synowie Kasi znają dziadka, ale mają z nim ograniczony kontakt. Narratorce zależy, aby synowie nie widzieli dziadka pod wpływem alkoholu.

„Mój starszy syn widział mojego tatę kilkakrotnie. Nie było to łatwe spotkanie. Razem się bawili, ale ten kontakt jest ograniczony. Tata wie, że musi być trzeźwy, czysty, że ma wyglądać jak człowiek. Parę razy mnie zawiódł. Ale kilka razy było super. Mój tata potrafił się nim zająć”.

Katarzyna z łatwością dokonuje opisu własnej osoby z perspektywy czasu. Potrafi spojrzeć na siebie z dystansu. Potrafi nazwać swoje bóle i życiowe kłopoty. To świadomość swojego *Ja* oraz tego co się przeżyło, w czym się uczestniczyło. Narratorka nie wraca do przeszłości. Stara się na bieżąco rozwiązywać swoje problemy. Pomaga jej w tym niewątpliwie rodzina, ale i praca zawodowa, którą z satysfakcją wykonuje.

„Byłam bardzo niepewna siebie, nie wiedziałam co potrafię, nieświadoma kłopotów, które mam. Ciągłe smutna. Bardziej byłam dla ludzi niż dla siebie. Teraz to zupełnie inna Ja. Wiem co potrafię, wiem gdzie są moje bóle, potrafię komunikować swoje problemy. Nauczyłam się jak sobie radzić. Jak mam problem, to mówię o tym. Wiem czego chcę, wiem do czego dążę. Jestem świadomą kobietą. Jestem bardzo szczęśliwa. Radzimy sobie z problemami, które przecież ma każdy. Szukamy z mężem kompromisu, negocjacji. Kiedyś tego nie znałam”.

Marzeniem narratorki była pomoc ludziom, którzy nie radzą sobie z własnym życiem. Pracuje w Niemczech w Urzędzie ds. nieletnich jako specjalista socjalno-pedagogiczny. Zajmuje się pomocą i wsparciem kierowanym do nieletnich, prowadzi indywidualne przypadki, kursy psychologiczno-pedagogiczne dla rodziców na temat przemocy w rodzinie oraz wszelkich uzależnień. Praca zawodowa daje jej dużą satysfakcję.

„Pracuję na zlecenia Sądu Rodzinnego i Jugendamtu. To Urząd ds. nieletnich. Zajmuję się pomocą w wychowaniu dzieci, opieką indywidualną nad problematycznymi nastolatkami. Pomagam odnaleźć się im w roli rodzica, pomagam osobom, które kiedyś były uzależnione od alkoholu, narkotyków, hazardu, chorymi psychicznie. Najczęściej jest to jednak ochrona dzieci. Sprawdzam, czy dzieci mogą mieszkać ze swoimi rodzicami, choć mają duże problemy: przemoc, molestowanie seksualne. Nie jest to łatwa praca. Czasem mam tak, że zabrałabym te dzieciaki pod pachę i uciekła z nimi z ich domu. Jeśli dostaję pod opiekę rodzinę, to pracuję z nią od roku do trzech lat. Na początku jestem dla nich wrogiem. Z czasem to się jednak zmienia. Wielu z nich się uczy, jak być rodzicem. Ta praca daje mi wielką satysfakcję. Czuję, że robię coś ważnego, dobrego. W Niemczech mam możliwość pomocy wielu dzieciakom. Pewnie kilkoro udało mi się już uratować przed rodzicami. Ale pomagam też rodzicom. Oni też często się gubią”.

Dla narratorki sprawą niezwykle ważną jest dobre wychowanie synów. Zależy jej, aby byli szczęśliwi, aby dobrze traktowali w swoim życiu kobiety. „Chciałabym, żeby moi synowie byli szczęśliwi. Żeby wyrosli na mężczyzn, którzy szanują kobiety. To jest dla mnie ważne”.

To zapewne głos w dyskusji na temat pozycji narratorki (jako kobiety) w domu rodzinnym i traktowania jej przez ojca alkoholika.

Na co dzień Kasia pracuje również z dziećmi alkoholików. Potrafi zrozumieć ich sytuację rodzinną. Zawsze im powtarza, aby „zadbali o siebie, żeby mieli przy sobie drugą osobę przede wszystkim. Bo jak jest się dzieckiem to trudno sobie poradzić, wiele spraw się po prostu nie rozumie”.

Spotkanie z Kasią utwierdziło mnie w przekonaniu, że poradziła sobie z obciążeniami rodziny alkoholycznej. Zmaga się, jak każdy z nas, z kłopotami codziennego życia. Odnalazła swoje miejsce w rodzinie jako mama i żona oraz w pracy zawodowej, w której się realizuje.

Ewa: „Jestem na początku lepszego”

Bardzo czekałam na spotkanie z Ewą. Interesowało mnie przede wszystkim to, w jaki sposób ułożyła sobie dalsze życie. Narratorka bardzo chętnie podzieliła się ze mną swoimi refleksjami, przemyśleniami na temat dalszego biegu życia u boku ojca alkoholika.

Uwagę skierowałam na jej relacje z członkami najbliższej rodziny. Ewa uważa, że – niestety – nic się nie zmieniło. Określa to dość jednoznacznie jako „uwięznięcie” w alkoholowej rodzinie.

„W moim życiu zmieniło się dużo, niestety, na gorsze. Ja ich w tej chwili widzę w bardzo złym świetle, niestety. Nie wiem, w jakim momencie to się zmieniło, nie umiem to w czasie określić, natomiast w tej chwili widzę ich bardziej krytycznie niż wtedy. Obwiniam ich bardziej. Kiedyś bardziej podchodziłam jak dziecko, które idealizuje rodziców, ogólnie w tej chwili przestałam siebie obwiniać, teraz obwiniam ich, natomiast ciągle jeszcze doświadczam zła. Doświadczam zła na okrągło, ponieważ nadal z nimi mieszkam, ponieważ w ich domu jestem zmuszona wychowywać moje dziecko, nie mam innej możliwości. Teraz doświadczam ciągłego wtrącania się i negocjowania wszystkiego co ja mówię do mojej córki, krytykowania mojego sposobu wychowania. I to jest wieczny klin między mną a moim dzieckiem. W efekcie obie jesteśmy nerwowe i faktem jest, że zdarza mi się bardzo dosadnie wypowiedzieć się, co myślę o działaniach mojej mamy. Nie owijam tego w bawełnę, po prostu mówię ostrym językiem: nie możesz tego robić, nie masz prawa. Mój ojciec nadal pije i to bardzo ostro, i to po prostu. Ja nie potrafię tego zrozumieć. To znaczy ja potrafię zrozumieć, że jest to choroba, natomiast on zaprzecza tej chorobie. Jeśli on zaprzecza, że to nie jest choroba to znaczy, że jest ostrym draniem, który niszczy najbliższych bez wahania. Jest tylko on sam i wódka ważna i nic poza tym. Kiedy

ma okresy trzeźwości jest świetnym facetem, uśmiechniętym, otwartym, ciepłym, serdecznym. Kiedy zaczyna pić, zamienia się w zwierzę. Ja doświadczam tego non stop, próbuję się zamrażać, żeby wytrwać, bo nie widzę po prostu innej możliwości. Natomiast w tej chwili autentycznie przestałam obwiniać siebie o pewne rzeczy. Kiedyś obwiniałam się dosłownie o wszystko, teraz natomiast obwiniam rodziców o moje kłopoty. Uważam, że robię co mogę. Zawsze tak było. Zawsze walczyłam o swoje, próbowałam wywalczać ile się dało. Obwiniam ich, nie siebie. Tak bym to podsumowała”.

Pomimo złych relacji z ojcem, Ewa bardzo go potrzebuje. Podkreśla to za każdym razem, kiedy o nim wspomina. Zdziwiająca jest zatem, jak bardzo dzieci alkoholików kochają swoich rodziców, jak bardzo zabiegają o ich uwagę, zainteresowanie. W chwili obecnej całą swoją uwagę kieruje Ewa w stronę swojej córki. Stara się chronić ją przed swoim ojcem alkoholikiem. Opisuje to w następujący sposób:

„Staram się, ale myślę, że wychodzi mi to bardzo nieporadnie. Może paradoksalnie robię więcej złego niż dobrego. Mój ojciec, jak się napije, to nagle ma świetną wnuczkę, chce z nią rozmawiać. A ja go po prostu wyganiam, proszę stąd wyjść. Jak pijesz, to do dziecka się nie zbliżaj. Robię to przy dziecku, a dziecko mi potem płacze, bo ja kocham dziadka. Tłumaczę wtedy, że dziadek kiedy pije jest dla nas niedostępny. Nie umiem jej tego lepiej wytłumaczyć. On w tym czasie wybiera wódkę i z tą wódką musi być sam, ponieważ On cię może niechcący nadepnąć i zrobić ci krzywdę. Dlatego nie zbliżaj się do dziadka i go generalnie unikaj. Nie wiem, czy postępuję słusznie, ale nie chcę oszukiwać mojego dziecka, że jest wszystko świetnie, a dziadek ma świetny humor. Nie chcę tego robić, bo przypuszczam, że ja byłam tak oszukiwana. Ja nie chcę, żeby moje dziecko nazywało czarne białym i odwrotnie. Chcę, żeby wiedziało jak jest. Ona cierpi, ona jest nerwowa, ja jestem nerwowa. Przeżywamy to jakoś razem. Nie wiem, jak to się skończy. Nie wiem co to będzie. Moje dążenie jest takie, że jeżeli uda mi się finansowo sprostać, to będę próbowała jakieś mieszkanie wynająć. Jak mi się to nie uda, to nadal będę mieszkała tam gdzie mieszkam. W tej chwili zorganizowałam sobie drugą pracę na pół etatu, żeby rzadziej bywać w domu z możliwością zabrania dziecka tutaj”.

Ewa rzadko wspomina o swoim mężu. Pytana o swoją najbliższą rodzinę wspomina tylko o córce i relacjach pomiędzy nimi. Zdaje sobie sprawę, iż na chwilę obecną nie może stworzyć dla niej wymarzonego domu. Ciepłego, w którym obie mogą czuć się bezpiecznie.

„Moja obecna rodzina to ja, moja córka. Przypuszczam, że moja córka ma prawo czuć się trochę zaniedbywana emocjonalnie, ponieważ ja teraz

głównie energię poświęcam na sprawy zawodowe. Robię to po to, aby nasze przyszłe życie wyglądało tak, abym ja zawsze miała dla niej czas, żeby zawsze mogła się przytulić, porozmawiać, być dla niej dostępna. W tej chwili mam wyrzuty sumienia, że nie mam dla niej dostatecznej ilości czasu, nie mam dla niej cierpliwości. Myślę, że może czuć się odsuwana przeze mnie. Staram się robić tak, żeby było dobrze, staram się wychowywać ją tak, żeby ona potrafiła się odnaleźć w społeczeństwie, żeby potrafiła nawiązywać relacje. Natomiast wiem już teraz, że będzie miała trudność, tak jak ja miałam trudno. To jest to piętno alkoholizmu. Natomiast podkreślam, że najważniejsza jest dla mnie relacja z moim dzieckiem, aczkolwiek moje działania mogą sugerować, że praca jest ważniejsza. To ze względu, że muszę zarabiać na utrzymanie. Natomiast emocjonalnie najważniejsza jest córka. Ludzie z pracy są dla mnie źródłem wsparcia, koleżanki niektóre są bardzo wtajemniczone w moje sprawy prywatne. Są takim słońcem czasami. Mąż jest tym słabym punktem układu, z którym się nie dogaduję. Z rodzicami staram się zachować dystans emocjonalny, ponieważ oni wielką huśtawkę emocjonalną wprowadzają i dlatego trzeba się przed tym bronić”.

Trudności, które napotyka na swojej drodze, kształtują jej tożsamość. W trakcie narracji nie raz odniosłam wrażenie, iż spotkałam osobę o bogatym wnętrzu, niezwykle świadomą siebie, swojej historii życia, trudności, z którymi od dawna się zмага. To świadectwo dojrzałości, rozumienia biegu życia, który wyznacza koleiny nowych doświadczeń.

„Tak sobie myślę, że kiedyś była we mnie cała masa różnych osób, stylów zachowania zależnie od sytuacji, i nie miałam tego świadomości. Wydawało mi się, że po prostu taka jestem. W tej chwili staram się cały czas pracować nad swoją tożsamością, aby w przyszłości móc powiedzieć, że naprawdę jest spójna, że mam poczucie tożsamości, wiem kim jestem. Ciągle jeszcze szukam siebie. Mogę powiedzieć o sobie z całą pewnością, że jestem matką, kobietą, nauczycielką. Celem mojego życia jest po prostu życie. Projektowanie, budowanie życia, wyznaczanie sobie celów, realizowanie ich. Szczęście tak generalnie. Szczęście. Natomiast kiedyś myślałam o tym w kategoriach szczęścia mojej córki. Chciałabym, aby moja córka była szczęśliwa, abyśmy obie były szczęśliwe. Generalnie dążę do spokoju. Chciałabym żyć tym, co ja uznaję, że jest moje. Jeśli coś mnie zainteresuje, to chcę się tym zająć. Nie chcę słuchać opinii innych o tym jak ja żyję, i czy to jest dobre czy złe. Chcę sama o tym decydować, robić to, co ja uważam za dobre. To jest celem samym w sobie”.

Ewa dąży do szczęścia. Każdy z nas inaczej je definiuje. Dla każdego znaczy coś innego. Narratorka pozwala sobie na emocjonalność, uczuciowość względem swoich najbliższych i siebie samej. To przyzwolenie, o którym wspomi-

nam, jest również nowością w jej życiu. Tłumione przez długi czas emocje, nie pozwalały jej na werbalizowanie oczekiwań, które wysyłała względem siebie i osób z najbliższego otoczenia. Osobiście uważam, iż jest to wielki przełom w życiu Ewy. Przelamywanie strachu, lęku i oporu przed własnymi emocjami jest dowodem walki ze słabościami własnego życia.

„Pozwalam sobie na złość, potrafię wybuchnąć. Pozwalam sobie na luksus powiedzenia co myślę o pewnych sprawach. Ale to dotyczy tylko osób, które obciążają mnie swoją obecnością. Kiedyś myślałam, że nie wolno się poddawać, a teraz sobie myślę, że czasami trzeba się poddać, aby zając się czymś innym, poświęcić energię na coś innego, pozytywnego, a nie brnąć w coś, co ewidentnie się nie udaje. W codziennych sprawach jestem bardzo zaradna. Dlatego ja generalnie uczę się cały czas mówić o sobie pozytywnie”.

Ewa nie wspomina przeszłości. Stara się żyć teraźniejszością i antycypowaną przyszłością. Zdaje sobie sprawę z tego, ile jeszcze czeka ją pracy nad własną biografią, nad rozumieniem jej życia. Momenty załamania, rozterek dnia codziennego stara się tłumaczyć na swój własny sposób. Jest przekonana, że każdy człowiek doświadcza w odmienny sposób słabości własnego życia.

„Prawdę mówiąc nie myślę o przeszłości, nie chcę powracać pamięcią do tego co było. Żyję do przodu, staram się robić co mogę tu i teraz. Staram się nie wracać do tego co było. Ale w moim przypadku przeszłość nadal przenika teraźniejszość, niestety. Są momenty kiedy myślę, Boże, jak to jest możliwe, że to się nadal dzieje, że to nie jest film, tylko moje życie. Cemu wciąż staram się z tego wyrwać, a nic mi się nie udaje. Nie mniej staram się zachowywać jakoś pozytywnie, żebym się nie załamała. Bo co by z tego przyszło – nic. Staram się tak działać, żeby wyjść mimo wszystko na prostą, na plus, żeby przetrwać”.

Spotkanie z Ewą dało mi wiele satysfakcji. To niebywałe, w jaki sposób wzbogacamy własne życie poprzez kontakt z drugim człowiekiem. Mogę zatem powiedzieć za Józefem Tischnerem, że współczesny człowiek jest naznaczony dramatem własnej egzystencji. I wcale nie musi chodzić o wielkie wydarzenia, ale o całkiem zwyczajne, ale jakże trudne do zrozumienia i ogarnięcia przez każdego z nas. Być zatem istotą dramatyczną znaczy tyle, co „przeżywać dany czas mając wokół siebie innych ludzi i ziemię jako scenę pod stopami” (Tischner, 1990, s. 11). Narracja stwarza zatem okazję do spotkania z historią życia człowieka w perspektywie czasu³².

³² Odsyłam czytelnika do tekstu A. Krawczyk-Bocian, *Narracja jako spotkanie*, opublikowanego w „Przeglądzie Pedagogicznym”, nr 1/ 2011.

Kończę niniejsze rozważania słowami narratorki: „Jestem na początku lepszego”. Myślę, że w tym miejscu nie trzeba nic więcej dodawać.

Kinga: „Mam ciągle chęci iść do przodu. Bez względu na to, co się dzieje”

Spotkanie z Kingą bardzo mnie ucieszyło. Interesowało mnie przede wszystkim, jak ułożyła sobie życie poza domem rodzinnym, naznaczonym alkoholizmem ojca.

Kinga utrzymuje kontakt z rodzicami. O swoich relacjach z nimi mówi następująco:

„Ten kontakt z nimi jest naprawdę bardzo nikły, głównie telefoniczny. Nie dlatego, że uciekłam z domu, tylko dlatego, że mieszkam za granicami kraju. Więc jest to wyłącznie kontakt telefoniczny. Widzenie przeze mnie domu jest zupełnie inne. Z tatą mam kontakt taki sobie, widzimy się raczej okazjonalnie, raz na pół roku. Tata ciągle tkwi w nałogu. Poza tym co on robi nie interesuje mnie za bardzo. Wiem, że mnie kocha i wiele w nim się zmieniło, ale po tylu latach niebycia razem to jakby nie potrafię nawiązać z nim kontaktu. Mój obraz jego też jest zupełnie inny. Widzę go jako człowieka zagubionego. Trochę jakby rozumiem tę jego chorobę alkoholową. Teraz moje widzenie jego jest jakby bardziej łagodne. Nie oceniam go, przychylnym okiem patrzę na niego, ale kontaktu dużego z nim nie nawiązuję, bo może nawet nie potrafię zapomnieć o niektórych rzeczach. Taka jakby rozmowa i chęć nawiązania kontaktu musi iść z dwóch stron. Dlatego ten obraz jest troszeczkę inny. A jeżeli chodzi o mamę, ona sobie układa swoje życie. Nie do końca podoba mi się to, co ona robi. Mój obraz mamy też się zmienił, chyba na negatywny. Teraz wiem, że ten problem alkoholowy był też spowodowany tym co ona robiła, jakich decyzji dokonywała i jak się zachowywała”.

Narratorka podkreśla, że za każdym razem jak jest w Polsce odwiedza ojca. Próbuje na swój własny sposób rozmawiać z nim, próbuje podtrzymywać z nim kontakt. Nie zawsze jest on udany, nie zawsze sprawia jej radość:

„Nasze spotkania to nie rozmowa, to raczej wymiana słów. Ostatnim razem jak tato wiedział, że przyjadę, poszedł się napić i niestety, na nasze spotkanie przyszedł pijany. Widziałam go jakieś pięć minut. Wiem, że on czuje się przegrany. Rozwiódł się z mamą i wie, że wiele stracił, czuje się przegrany. Dlatego też ja nie chcę sprawiać mu dodatkowych przykrości. Ja mu wybaczyłam”.

Od siedmiu lat Kinga jest w związku z tym samym mężczyzną. Nie potrafi jednak podjąć decyzji o zawarciu związku małżeńskiego. Patrząc na obraz

swoich rodziców boi się powielenia ich drogi życiowej. Boi się rozwodu, nieudanego pożycia. Strach powoduje, że odkłada tę decyzję w czasie.

„Jestem siedem lat w związku, ale nie potrafię wyjść za mąż. To też jest związane z domem rodzinnym. Nie z alkoholem, ale z rozwodem rodziców. Czasami sobie myślę, że gdybym miała inne życie to podejmowałabym inne decyzje, nie byłabym tak krytyczna w stosunku do siebie, nie miałabym takiej niskiej samooceny. Raczej z tej perspektywy o tym myślę”.

Kinga myśli o swojej przyszłości. Młodość sprawia, że snuje plany związane ze swoją pracą i przyszłą rodziną. Bardzo chciałaby mieć w przyszłości rodzinę, dziecko, ale boi się w chwili obecnej podjąć takie wyzwanie.

„Zawsze rozumiałam to, co wokół mnie się dzieje. Zawsze byłam bardzo uparta. To, co działo się w domu, wpłynęło na to kim teraz jestem. Zmusiło mnie, żeby nie rezygnować z rzeczy, które są dla mnie ważne. Dla mnie ważne jest to, że się ciągle staram. To chęć robienia czegoś. Ciągle dążę do czegoś. Czuję wewnętrzny głos, żeby jeszcze, jeszcze coś zrobić, jeszcze nauczyć się jednego języka, muszę jeszcze się kształcić. Muszę jeszcze to, muszę, muszę....To potrzeba bycia najlepszym, działania. Mam ciągle chęci iść do przodu. Bez względu na to co się dzieje. Czuję, że jeszcze wiele rzeczy muszę zrobić. Po prostu czuję to w środku. To jest takie uczucie, jakbym miała ciągle biec...”.

Odnoszę wrażenie, iż Kinga stawia sobie wysoką „poprzeczkę”. Słowa „muszę, muszę” mogą świadczyć o ciągłym poszukiwaniu swojego miejsca w życiu, ale też o niezadowoleniu z tego, co już osiągnęła. Mówi o sobie: „Jestem szczerą osobą. Potrafię patrzeć na świat z różnych perspektyw. Mam swoje zdanie i się go trzymam”.

Z całego serca życzę Kinge osiągnięcia życiowych planów. Mam nadzieję, że znajdzie w nich miejsce na miłość, rodzinę i dziecko...

„Może założę rodzinę. Widzę siebie jako spokojną osobę, ustabilizowaną, może już z dzieckiem. Osiągnę spokój, rodzinę”.

Beata: „Jestem silniejsza psychicznie”

Spotkałam Beatę po pięciu latach. Długi okres czasu zajęło nam umawianie się na przeprowadzenie wywiadu narracyjnego. Spowodowane to było trudami rodzicielstwa narratorki.

W chwili obecnej Beata jest w związku małżeńskim. Ma dwójkę wspaniałych dzieci, kochającego męża, przepiękny dom z ogrodem. To świat, którego nie doświadczyła w domu rodzinnym.

Po dzień dzisiejszy wspomina rodziców, dom i trudne momenty ze swojego życia. Mówi o tym w następujący sposób:

„Z mojego punktu widzenia to, co zdarzyło się w moim domu rodzinnym, nie powinno się w ogóle zdarzyć. A znaczenie ma na pewno takie, że ja będąc w takiej rodzinie starałam się budować swój związek na czymś trwałym, bez alkoholu. Mam szczęście. Mój mąż nie pije, nie pali, rozumiemy się wspaniale. I mam nadzieję, że nie będę popełniała tych samych błędów wychowawczych, jakie popełniali moi rodzice. Nie zajmowali się nami. Ja jako najstarsza z rodzeństwa, kiedy zaczęłam rozumieć co się dzieje, zajmowałam się rodzeństwem. Z perspektywy czasu wiem, że nie zajmowali się nami, nie przywiązywali dużej wagi do tego, co się dzieje w szkole, żeby pomóc w lekcjach. Nie pamiętam wspólnych spacerów w niedzielę. Do kościoła też nie chodziliśmy razem. Pamiętam tylko krzyki, hałasy, pretensje dlaczego jest tak, a nie inaczej. Wiadomo, ja się mamie nie dziwię, bo miała trudno. Po każdej awanturze odbijało się trochę na dzieciach. Wiem, że nie będę stosowała bicia wobec moich dzieci. My byliśmy bici często”.

Beata utrzymuje kontakt z rodzicami. Matka jest w związku z nowym partnerem życiowym, natomiast ojciec jest w ośrodku dla bezdomnych. Pomimo wyrządzonych krzywd Beata zaprasza ojca na ważne dla niej uroczystości rodzinne. To niesamowite u dzieci alkoholików, jak bardzo zależy im na obecności ojca w ich życiu:

„Był na roczku, na moim weselu. Zastanawialiśmy się z mężem, czy go zaprosić. Stwierdziłam jednak, że ojciec to ojciec. Jaki jest to jest, ale ma prawo być. Na weselu był, później jak się urodziła córka był na chrzcinach. Od trzech miesięcy nie wiem, co się z nim dzieje”.

Beata jest bardzo szczęśliwa w związku małżeńskim. Założyła rodzinę, o której zawsze marzyła. To rodzina bez problemu alkoholowego, bez przemocy, nienawiści.

„To dwie bardzo różne rodziny, chociażby dlatego, że nie ma alkoholu, i mam nadzieję, że nigdy nie będzie. Nie ma ciągłych kłótni, wiadomo sprzeczki się zdarzają, ale to zupełnie coś innego. Nie ma krzyku o byle co, nie ma wyżywania się na dzieciach. Staramy się razem wychowywać, choć mąż nie ma wiele czasu. Wiadomo, praca, praca, ale tak ogólnie rzecz biorąc ogień i woda, że tak powiem. Myślę, że to dobra rodzina. Na razie mamy małe dzieci, więc nie mam dużych problemów. Założenie mojego męża jest takie, że ja nie będę pracować, bo jego na razie stać na dom i wszystko inne. I właściwie o to się ciągle kłócimy, bo ja chcę iść do pracy (śmiech). Dlatego chociażby, że wesele zostało wyprawione przez mojego męża, ja nie dołożyłam się, do budowy domu również. Za to jestem mu dozgonnie wdzięczna. Na razie nie wypomina mi niczego. Córka ma trzy

lata, Kacperek dwa. Dzieci jak to dzieci, wiadomo, rozrabiają. Matka mojego męża świata nie widzi poza Agatką. Często kłóciłam się z mężem na temat wychowania, bo wiadomo, babcia na wszystko pozwoli, a ja staram się przed niektórymi rzeczami chronić. Nie mogę narzekać ani na dzieci, ani na męża. Jestem szczęśliwa”.

Narracja Beaty ukazuje obraz jej własnego, rodzinnego domu. Daje się odczuć ciepło domowego ogniska. Beata troszczy się o dzieci i męża. Jest niezwykle dumna z rodziny, którą założyła.

W trakcie wywiadu narracyjnego Beata powraca do lat szkolnych i swojej młodości. Jak sama mówi – to obraz ponury, to Beata, o której chce zapomnieć:

„Byłam zamkniętą w sobie dziewczyną. W szkole unikałam rozmów na temat ojca. Z zazdrością patrzyłam na rodziców koleżanek, którzy nie pili. Właściwie z początku byłam zamknięta w sobie, później w liceum nie interesowało mnie to co robi ojciec, nie miałam w nim żadnego oparcia, nie mogłam mu się zwierzyć czy prosić go o pomoc. Starłam się wtedy wspierać mamę, bo miałam wtedy z nią dobry kontakt. Czułam się wtedy odpowiedzialna za moje rodzeństwo, starałam się kłótnie rodziców załagodzić, żeby nie kłócili się przy dzieciach. Myślę, że byłam zaradna, wyręczałam mamę w pracach domowych czy odrabianiu lekcji z rodzeństwem, chodziłam po zakupy”.

Beata otwarcie mówi o swoich planach życiowych. Czuje się spełniona jako matka i żona. Chce wrócić na studia, które przerwała na skutek ciąży. Swoją przyszłą pracę widzi w świetlicy socjoterapeutycznej, z dziećmi, które tak jak ona doświadczyły cierpienia ze strony rodziców alkoholików.

Narracja Beaty wzbogaciła moje wnętrze. Tym bardziej, iż przeprowadzając wywiad narracyjny sama oczekiwałam dziecka. Byłam w zaawansowanej ciąży. Sposób, w jaki opowiadała o swojej nowej rodzinie, dzieciach, daje świadectwo miłości i wdzięczności za to, co otrzymała. To nowe życie, którym pragnie dzielić się z innymi ludźmi.

Zapytana o to, kim jest dzisiaj Beata? odpowiedziała: „Beata dzisiaj to szczęśliwa matka swoich dzieci, żona. Jestem silniejsza psychicznie. Z wielką trudnością przychodzi mi jednak powiedzeniu mojemu mężowi prosto w oczy, że ja go kocham. Nie wiem dlaczego tak się dzieje”.

Taki stan rzeczy tłumaczy jednak literatura przedmiotu. Dzieciom alkoholików trudno wyrażać uczucia i emocje, gdyż same ich nie doświadczyły. Próbują jednak na tysiące różnych sposobów pokazywać, jak bardzo kochają, jak bardzo są oddane swojej rodzinie.

Kończąc narrację Beata stwierdziła: „Mogę powiedzieć, że mi się udało. Podziwiam mojego męża, że pomimo tego, że znał moją sytuację rodzinną, że nie pochodziłam z zamożnej rodziny, ale takiej, gdzie pieniędzy nigdy nie było,

chciał ze mną być. Pamiętam jak powiedział, że chce mi dać wszystko, czego nie miałam w domu rodzinnym”.

Aleksandra: „Poradziłam sobie z dzieckiem, które gdzieś we mnie było”

Aleksandra chętnie się ze mną spotkała, chętnie opowiadała też o swoim życiu. Zapytałam ją, w jaki spostrzega siebie w perspektywie czasu. Odpowiedziała w następujący sposób:

„Ola z przeszłości to osoba zakompleksiona, rozbawiająca towarzystwo, rodzinę, taka rozbiegana. Pamiętająca tę niepewność, lęk. Nigdy nie wiedziałam jak się skończy dzień, gdy ojciec wróci z pracy. To chyba najbardziej to. Teraz jestem spokojniejsza, może bardziej gadatliwa. Wiem, że już nie muszę być tą osobą, która wszystkich zabawia, nie muszę się martwić o to, że wrócę do domu, a tam nie będzie spokoju, i będę musiała robić wszystko, aby ten spokój był.

Ola dzisiaj to szczęśliwa osoba, z tłem w życiorysie (uśmiech). Staram się innym pomagać, po prostu żyć. Jestem życzliwa dla wszystkich, uczciwa, słowna. Tak siebie dzisiaj postrzegam. Jestem też perfekcyjna w tym co robię. To chyba nie jest zaleta, ponieważ przeszkadza wielu osobom. Nie chciałabym się zmienić. Myślę, że życie pokaże. Nie myślę o sobie jaka będę. Nie chcę, żeby za wiele się zmieniało. Tak jak jest teraz, w jakiej sytuacji jestem, chciałaby, aby tak trwało.

Jestem taką osobą spokojną. Jeśli chodzi może o zaradność życiową to myślę, że ją mam. Jeśli spojrzę na moje życie po skończeniu liceum ogólnokształcącego, to osiągnęłam wiele. Skończyłam studium medyczne. Po skończeniu studium medycznego pracowałam w szpitalu jako położna, następnie mama otworzyła sklep i zaczęłam pracować w sklepie jako sprzedawca, co mi absolutnie nie pasowało. Postanowiłam, że pójdę na studia. Skończyłam licencjat i po licencjacie poszłam na pedagogikę. W międzyczasie ukończyłam oligofrenopedagogikę. W tej chwili poszukałam sobie pracy. Pracuję w szkole specjalnej. W tej chwili kończę usprawnianie dzieci na studium w Warszawie. Tak że myślę, że coś robię w tym życiu, że nie pozostałam bierna, że nie poddaję się. Ktoś mi kiedyś powiedział, że jestem ambitna. Ale ja myślę, że to wcale nie wynika z ambicji. Mnie się po prostu wydaje, że muszę to zrobić, aby mieć ten wewnętrzny spokój. Robię to, bo uważam, że jest mi to potrzebne. Dla siebie, dla wiedzy, tak myślę”.

Powyższa wypowiedź daje świadectwo wewnętrznego spokoju, do którego dąży Aleksandra. To poczucie, którego nie doświadczała w domu rodzinnym. Wielokrotnie podkreśla w swojej narracji, iż celem jej życia jest spokój i szczęś-

cie. Mówi, iż jest to dla niej „pewność jutra, taka stabilizacja. Ten spokój powoduje, że pozbywam się lęku o to co będzie”.

W pierwszym etapie badań Aleksandra podkreślała, iż nie chce założyć rodziny. Interesowało mnie zatem niezwykle, czy nadal podtrzymuje podjętą decyzję. Narratorka odpowiedziała następująco:

„Nie założyłam rodziny. Dlaczego? To trudne pytanie. Nie wiem z czego to wynika. Nie chcę wszystkiego zrzucić na moją rodzinę, na małżeństwo mojej mamy. Tak się jakoś losy potoczyły. Może to też z obawy, ale z drugiej strony pozostawienie mamy. Mam partnera życiowego. Swego czasu, jak byłam młodsza i koleżanki wychodziły za mąż, rodziły dzieci to myślałam o tym. Ale w tej chwili to raczej nie. Na początku to była walka z moim partnerem. W tej chwili jest spokój, ale nie chcę wracać do tego tematu”.

W powyższej narracji Aleksandra wraca myślami do matki. Jest za nią bardzo odpowiedzialna, nie potrafi (bądź nie chce) pozostawić jej samej. To problem, o którym pisałam wcześniej. Nadmierne poczucie odpowiedzialności za życie matki powoduje, iż Aleksandra nie potrafi wstąpić w związek małżeński i założyć swojej rodziny. Widać, iż w perspektywie czasu problem ten nie został przez nią konstruktywnie pokonany (rozwiązany).

Obraz rodziny narratorki nie zmienił się w czasie. Podkreśla, iż jej rodzinę tworzy mama, brat z żoną i dziećmi, brat mamy oraz jej partner życiowy. Co warto podkreślić, Aleksandra jest świadoma, iż odpowiedzialność za życie matki bardzo ją ogranicza. Mówi o tym wprost: „z mamą czuję więź, która że tak powiem nie pozwala mi się uwolnić. Te relacje są partnerskie z moją mamą, ale ja się czuję za nią bardziej odpowiedzialna niż kiedyś. Mieszkam z mamą, i to ja czuję na sobie taki ciężar”.

Słowo „ciężar” może sugerować, iż narratorka czuje się zmęczona opieką i oddaniem matce. Sama jednak nie potrafi zmienić aktualnej sytuacji życiowej. Nie podejmuje prób „uwolnienia się z potencjału trajektoryjnego” w tym obszarze.

Aleksandra myśli o przyszłości. Martwi ją wiele spraw. Mówi, że to uczucie strachu, które towarzyszy jej od lat dziecięcych:

„To wciąż siedzi gdzieś w głowie. To wciąż jest. Chociaż ja się staram żyć normalnie, radośnie i zapominać o tym, ale to gdzieś tam jest. I gdzieś w takich chwilach słabości, to momentami wypływa. To co zawsze towarzyszyło mi od dzieciństwa to strach. Ja zawsze siebie obserwowałam i robię to po dzień dzisiejszy w sytuacjach, które wywołują u mnie strach. I ten strach zmienia moje myślenie. Staram się przezwyciężyć ten strach. Różnymi sposobami. Ale przez ten strach zawsze czułam się niedowartościowana. Zawsze czułam się gorsza. I dzisiaj patrząc na siebie, nawet jak zrobię coś su-

per to nie potrafię na siebie spojrzeć z myślą: o super zrobiłaś to czy tamto, jesteś rewelacyjna. To właśnie z tego strachu, czy z tego niedowartościowania wynikają problemy. Zawsze się martwię o przyszłość. To jest jak choroba. Lęk o przyszłość, o to co będzie”.

Refleksyjna to wypowiedź. Aleksandra nadal zмага się z wieloma przeciwnościami losu. W trakcie prowadzenia wywiadu narracyjnego odniosłam jednak wrażenie, iż mam przed sobą człowieka walczącego o siebie i swoją przyszłość. To niezwykle dla mnie doświadczenie, które wpisuje się w Tischnerowskie spotkanie z „człowiekiem dramatu”. Doświadczamy wtedy „twarzy drugiego człowieka odsłaniającego własne życie” (Tischner, 1990, s. 29).

Na zakończenie wywiadu Aleksandra stwierdziła: „poradziłam sobie z dzieckiem, które gdzieś we mnie było. Czuję się dorosła”. Nam pozostaje wierzyć, że tak właśnie jest.

Maciej: „Jak pojawiają się trudności to walczę, nie mam wyjścia”

Upłynęło kilka dobrych lat zanim po raz kolejny zaprosiłam Macieja na wywiad. Interesowało mnie przede wszystkim, w jaki sposób ułożył sobie życie, jak potoczyły się jego losy. W chwili badania Maciej miał 33 lata. Po ukończeniu filologii angielskiej podjął dodatkowe studia w Szczecinie w dziedzinie Executive Master of Business Administration. Jak sam podkreśla, musiał zdać testy psychologiczne oraz test z wiedzy ekonomiczno-gospodarczej, aby się tam dostać. Pracuje jako pośrednik nieruchomości. Przez kilka lat prowadził szkołę językową, ale ze względów ekonomicznych musiał ją zamknąć. To trudne doświadczenie na rynku pracy również wpisuje w obszar swoich życiowych doświadczeń. To, co nadal pamięta z lat dzieciństwa, to przede wszystkim to, że było mu bardzo źle. Przypomina siebie jako „smutnego, niezrozumiałego nastolatka. Taki czołg, który idzie do przodu pomimo przeciwności losu. Ale czasami przez ten upór i walkę zasypuję sobie sam drogę”.

Sytuacja zmienia się dopiero po śmierci jego ojca. Po tym przykrym wydarzeniu utrzymywał bardzo intensywny kontakt z mamą. Mówi o tym następująco:

„Wspierałem mamę po jego śmierci, ale głównie finansowo, bo ona tego głównie oczekiwała. Jest ona bardzo pesymistyczną osobą, roszczeniową do całego świata. Jej życie nie wyszło, więc jest to wina całego świata. W tym wieku trudno zmienić takie nastawienie. Odwiedzam ją sporadycznie, ale wtedy, kiedy ona do mnie zadzwoni”.

Maciej wraca myślami do lat spędzonych w domu rodzinnym. Utrzymuje bliski kontakt z bratem, podkreślając:

„To taka ostatnia namiastka takiej czystej rodziny. Fajnie też czuć, że on potrzebuje mnie, jako rodziny. Wspominamy czasem naszą rodzinę. Natomiast z matką nie chcę utrzymywać bliskich kontaktów. Ja z bratem często rozmawiam, że ta rodzina to nasze błogosławieństwo i nasze przekleństwo. Bo z jednej strony to cały bagaż przykrych rzeczy, a z drugiej strony to cały bagaż pozytywów typu empatia, typu większa elastyczność. Życie w takiej rodzinie uwrażliwiło mnie, jestem empatyczny, rozumiem innych ludzi”.

Maciej wyraża się o sobie bardzo refleksyjnie. W moim przekonaniu świadczy to o „przepracowaniu” swojego życia, rozumieniu tego, co miało w nim miejsce. „Moje życie to jest taki proces, który na okrągło trwa. Człowiek cały czas na siebie patrzy. Musi się w tej rzeczywistości, która się ciągle zmienia znaleźć. Moje życie to ciągły proces uczenia się samego siebie. Ciągłej pracy, ciągłej zmiany”. Ogromną uwagę w swojej narracji przywiązuje do pracy zawodowej. Podkreśla jej znaczenie w swoim życiu. Pragnie się odnaleźć na gruncie zawodowym jako dobry, odpowiedzialny pracownik („chciałbym mieć stabilną pracę, która nie będzie prowadziła na szczyty, ale pracę, która będzie odpowiadała mojej osobowości. Uczę się walczyć o swoje, uczę się siebie”).

Podczas naszego spotkania Maciej wielokrotnie podkreślał ważność moich badań. Wymieniał audycje radiowe o dzieciach alkoholików, których systematycznie słucha, czasopisma, które czyta. Pomagały mu one zrozumieć jego sytuację, pomagały utożsamiać się z innymi osobami, które tak jak on doświadczały bólu i cierpienia w domu rodzinnym. Jego zdaniem:

„Dzieci alkoholików powinny poszukiwać wsparcia, zajrzeć w siebie, nad pewnymi rzeczami się zastanowić. Myślę sobie, że samemu czasem trudno na to wpaść, że trzeba mieć bliskie osoby. Obserwując siebie wśród ludzi, zadawałem sobie pytania, gdzie to wszystko prowadzi. Starałem się nazywać swojej emocje i radzić sobie z nimi, a nie utożsamiać się z tym, że jest mi źle i to jest czyjaś wina”.

Spotkanie z Maciejem utwierdziło mnie w przekonaniu, jak bardzo dzieci alkoholików potrzebują wsparcia i pomocy innych ludzi. Poszukiwanie osób, które znają i rozumieją ich sytuację rodzinną pomaga przezwyciężać uczucie samotności i odrzucenia. Dostarcza wytycznych do podejmowania nowych zadań.

3. Refleksje badawcze

Niniejszy rozdział odsłonił historie życia dorosłych dzieci alkoholików z perspektywy czasu. Poznaliśmy zatem dzieciństwo, młodość i dorosłe życie narratorów. Zdają sobie sprawę, iż wiele kwestii nie zostało w tym miejscu poruszo-

nych, należy zinterpretowanych. Uczyniłam to celowo, zapraszając czytelnika do śledzenia biegu życia DDA na dalszych stronach niniejszej pracy.

Przyznaję, iż spotkanie z narratorami po kilku latach dało mi wiele satysfakcji. Zmusiło mnie tym samym do refleksji nad trudem prowadzenia wywiadów narracyjnych. Badanie osób, które przeżyły kryzys, trudne doświadczenia życiowe jest bardzo odpowiedzialne. Nie nauczymy się tego z podręcznika. Takie doświadczenia należy zdobyć w pracy z narracjami, ciągle doskonaląc swój warsztat metodologiczny.

Opowiedziane historie życia zwracają uwagę na proces zmagania się z krytycznym zdarzeniem życiowym. Bohaterowie narracji, pokonując w sobie lęk, ból i cierpienie pokazali, co można uczynić ze swoim życiem, aby nabrało ono sensu i wartości. Z przytoczonych narracji wynika tym samym, że bycie dzieckiem alkoholika nie jest łatwe. Wzrastając w rodzinie bez zasad i reguł DDA musiały radzić sobie z własnymi troskami, potrzebami i marzeniami. Licząc tylko i wyłącznie na siebie, pokonały własne ograniczenia i słabości, które nie stały się przeszkodą na drodze do nowego, lepszego jutra.

Analizując losy moich bohaterów odwołałam się do koncepcji trajektorii cierpienia Schütze'a, pokazując drogę, jaką musi przebyć człowiek zmagający się z trudnościami swojego życia. Inne spojrzenie na omawiany problem dały teorie Shontza, Sugermana, Dąbrowskiego i Eriksona, które również posłużyły do interpretacji przeprowadzonych wywiadów narracyjnych.

„Poznanie interpretacyjne polega na rozumieniu człowieka oraz jego losu; na zgłębianiu struktury i dynamiki życia ludzkiego przez analizę subiektywnych przeżyć i znaczeń będących podmiotowymi przesłankami wyborów życiowych jednostki, jej zaangażowań i działań, i tym samym będących wyznacznikami całościowej, zindywidualizowanej formy życia ludzkiego”

M. Straś-Romanowska

Rozdział IV

Interpretacja wyników badań

1. Interpretacja zjawiska nazwanego „zdarzeniem krytycznym” w biografii indywidualnej.

Niniejszy rozdział ukazuje interpretację zebranego materiału empirycznego. W myśl założeń kryterium trafności relacji wyjaśniania Johna C. Maxwella (Szkudlarek, 1997, s. 174-177), dobór teorii naukowych podyktowany jest moim indywidualnym odczytaniem i rozumieniem poruszanych poniżej problemów.

1.1. Przy zastosowaniu „percepcji” zdarzeń w ujęciu Orville’a G. Brima i Carol D. Ryff

Poddając interpretacji zdarzenia krytyczne uzyskane w narracjach DDA odwołałam się do wymiarów „percepcji” zdarzeń autorstwa Brima i Ryff, które posłużyły do oglądu istoty zdarzenia oraz jego cech charakterystycznych. W typologii wymiarów „percepcji” zdarzeń autorzy zwrócili uwagę na:

- Pożądanie, które rozumiane jest jako dobre lub złe dla jednostki i jej dalszego życia.

W myśl uzyskanych narracji mogę stwierdzić, że zdarzenia krytyczne pojmowane były zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym. Sens negatywny przeżytym zdarzeniom krytycznym nadawały osoby, które widziały w nim główną przyczynę wewnętrznego rozpadu rodziny, chaosu własnego życia, nieumiejętności radzenia sobie (zwłaszcza w okresie dzieciństwa i młodości) z kłopotami codziennego życia, spowodowanych przez alkoholizm rodzica. Sens pozytywny przeżytym zdarzeniom nadawały natomiast te spośród badanych osób, które upatrywały w nich źródła generującego konieczność szybkiego i sprawnego radzenia sobie z własnym życiem, podejmowania racjonalnych decyzji, skoncentrowania uwagi na „walce” o lepsze jutro, podjęcia życiowych decyzji, które mogły stać się (i stały się) przepustką do opuszczenia rodzinnego domu i rozpoczęcia życia na nowo.

– Oczekiwania, czyli zakres, w jakim zdarzenie było oczekiwane lub antycypowane.

Myślę, że żadne dziecko alkoholika nie czeka z „utęsknieniem” na kolejną awanturę rodziną, na kolejne cierpienie wyrządzone przez pijącego rodzica. Dlatego mogę z całą pewnością stwierdzić, że przeżyte zdarzenia krytyczne były jak najbardziej nieoczekiwane, niechciane, niepożądane. Niemniej prawdą jest, że dzieci alkoholików oczekują przyjscia do domu pijącego rodzica i tego, co za chwilę za jego przyczyną może się wydarzyć. Jest to oczekiwanie nastawione na „konieczność” przeżycia kolejnego dnia, w którym wszystko może się jeszcze wydarzyć, dnia, który po raz kolejny przysporzy bólu i cierpienia wszystkim członkom rodziny. Dlatego uważam, że „oczekiwania” bohaterów moich narracji należy rozpatrywać w sensie obawy i strachu przed niepożądanym.

– Swojskość (*familiarity*), czyli oswojenie się ze zdarzeniem przez uprzednio zdobyte doświadczenia lub nowe doświadczenia.

Dzieci alkoholików nauczyły się żyć z problemami rodzinnymi spowodowanymi przez alkoholizm członka najbliższej rodziny. Choć wydaje się to dziwne i wręcz nieprawdopodobne, wpisują one awantury rodzinne w schemat codzienności. Doświadczenia wyniesione z kolejnych awantur zostają włączone w znany i oswojony repertuar strategii radzenia sobie z kłopotliwym rodzicem. Zebrane w taki sposób „mechanizmy obronne” (chroniące ich przed ojcem – tyranem) wykorzystują przy każdej nadarzającej się okazji. Ponadto G. Teusz (2004, s. 177) uważa, iż „jednostka radząc sobie z wcześniejszymi krytycznymi wydarzeniami żywymi, uczy się niejako je pokonywać, oswaja się z nimi i w pewnym stopniu stają się jej one »znane«. Jest to zatem »oswojenie się« z sytuacją panującą w rodzinie, zgoda na to, czego nie potrafią zmienić”.

– Trwałość zagrożenia, czyli percepcja negatywnego wpływu zdarzenia przez dłuższy okres.

Przeżyte zdarzenia zabarwione negatywnym ładunkiem emocjonalnym utrzymywały w jednostce poczucie trwałego zagrożenia o życie własne i najbliższych. To trwałe zagrożenie, rozumiem jako możliwość wystąpienia w każdej dowolnej chwili nowego, krytycznego zdarzenia, potęgującego jeszcze bardziej uczucie strachu i lęku członków rodziny alkoholicznej. Codzienne życie z alkoholikiem nie daje żadnej gwarancji na spokój w murach rodzinnego domu. Wręcz przeciwnie, wyzwała ciągłą gotowość albo do ucieczki, albo do stawienia czoła awanturującemu się alkoholikowi. W myśl przytoczonych narracji mogę zatem stwierdzić, że zagrożenie, o którym mowa, kończy się dopiero z chwilą opuszczenia rodzinnego domu, a wraz z nim niepokój o własne bezpieczeństwo i życie.

– Zyski i straty, czyli wielkość zysków i strat wynikających ze zdarzenia.

W obszarze strat wskazać można: 1) poczucie, że odebrano im bez troskie dzieciństwo i młodzieńczą spontaniczność, 2) obwinianie niepijącego rodzica za to, że nie potrafił zakończyć trwającej gehenny, 3) złe relacje z dalszą i bliższą rodziną, 4) nieumiejętność nawiązywania nowych przyjaźni z rówieśnikami (np. „nikt mnie nie rozumie”; „oni nie wiedzą co czuję”), 5) złe stosunki ze samym sobą (np. „jestem do niczego”; „jestem brzydka”; „nic w życiu nie osiągnę”). W obszarze zysków na plan pierwszy wysuwa się: 1) konieczność szybkiego dojrzewania, 2) wczesne radzenie sobie z problemami i troskami własnego życia, 3) zdobycie umiejętności podejmowania racjonalnych decyzji związanych z własnym życiem i tego, co chce się w nim osiągnąć, 4) konsekwencja, a nawet upór w dążeniu do obranego przez siebie celu, 5) niezgoda na powielenie drogi życiowej pijącego ojca/matki.

– Opinia społeczna, czyli ocena zdarzenia dokonana przez społeczną grupę odniesienia.

W przedstawionych narracjach odnajdujemy mało informacji na temat opinii najbliższego otoczenia DDA dotyczących problemu alkoholowego w ich rodzinie. Pojawiają się natomiast krótkie wzmianki o życzliwości sąsiadów, którzy zawsze przychodzą z pomocą w najtrudniejszych chwilach rodziny (np. możliwość telefonicznego powiadomienia Policji, możliwość noclegu, możliwość przeczekania awantury rodzinnej). Przykłady te świadczą o pozytywnym nastawieniu do członków rodziny alkoholicznej, którym przyszło żyć z pijaństwem i przemocą.

– Stres, czyli percepcja zdarzenia jako bardziej lub mniej stresującego.

Nie ulega wątpliwości, że w każdym przytoczonym w narracjach zdarzeniu odnajdujemy ogromne uczucie stresu. Bycie świadkiem dramatycznych scen toczących się w „czterech ścianach” własnego domu wyzwała przeogromny ładunek negatywnych emocji, który podkreśla siłę zdarzenia. Stres przed, w trakcie i po zdarzeniu „niszczy” organizm człowieka i jego odporność na

kolejne dramaty, które w każdej chwili mogą się pojawić. Czy zatem można określić siłę stresu, którego doświadczyło DDA? Myślę, że nie. Za każdym razem będzie to inny stres, inny poziom jego natężenia i inne sposoby, których trzeba będzie użyć, aby skutecznie go wyeliminować. Jedno jest pewne i nie podlega wątpliwości: stres był i będzie towarzyszem wszystkich członków rodziny alkoholicznej. Towarzystwem, który zawsze da o sobie znać w trudnych chwilach ich codziennego życia.

– Czas.

Zdaniem Ricoeura, nie ma innej możliwości przedstawienia przeżytego czasu, jak tylko w formie narracji. Uzyskane w badaniach narracje potwierdzają to stwierdzenie, podkreślając tym samym istotę przeżytego czasu w przeszłości, teraźniejszości i oczekiwanej przyszłości. Perspektywa czasu widoczna w narracjach zwraca uwagę na czas miniony, a więc czas, który jednostka ma już za sobą, czas aktualny, a więc ten, który wyznacza teraźniejszy bieg życia oraz czas przyszły, który czeka na swoje przyjście.

W przedstawionych narracjach odnajdujemy wszystkie wymiary czasu. Począwszy od zdarzeń minionych, tych, które aktualnie się dzieją oraz tych, które lada moment mogą się pojawić „rysuje się” obraz człowieka, który wrzucony w orientację czasu musi radzić sobie (lepiej lub gorzej) z własnym życiem. Przez orientację czasu rozumiem za H. Worach-Kardas (1990, s. 114) „względną dominację przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości w myśleniu indywidualnym”. Autorka podkreśla tym samym, że istnieje związek między orientacją czasową a ważnymi wydarzeniami życiowymi, których człowiek doświadczył.

Wymiary „percepcji” zdarzeń Brima i Ryff rzuciły światło na istotę zdarzeń krytycznych. Ujmowanie ich w kategorii procesu „zmiany” dotychczasowej struktury życia daje wiarę w moc i siłę zdarzenia, które może okazać się punktem zwrotnym na drodze do lepszego życia.

Nieco inaczej na twórczy proces zmagania się człowieka z rozterkami własnego życia zapatruje się Kazimierz Dąbrowski. Przechodząc przez poszczególne etapy dezintegracji pozytywnej ujrzymy obraz człowieka zmagającego się z ograniczeniami natury emocjonalnej, społecznej i psychicznej.

1.2. Przy zastosowaniu koncepcji „zdarzeń krytycznych” Kazimierza Dąbrowskiego

Na zdarzenia krytyczne można – moim zdaniem – spojrzeć również z punktu widzenia teorii dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego. Przekładając teorię dezintegracji pozytywnej na życie DDA, ich problemy, walkę o siebie i swoją

przyszłość można dojść do wniosku, iż teoria ta zawiera pojęcia i terminy pozwalające opisywać, wyjaśniać i interpretować zdarzenia krytyczne DDA.

Rozpoczynając od środowiska rodzinnego DDA, którym jest (nazwijmy to dosłownie) środowisko alkoholiczne zauważamy, że na jego płaszczyźnie dzieją się trudne i uciążliwe dla wszystkich członków rodziny sytuacje. Jest to więc środowisko, w którym występują konflikty, napięcia, stresi i kryzysy rodzinne. Kazimierz Dąbrowski (1984, s. 47) takie środowisko nazywa „psychicznym środowiskiem wewnętrznym”, po czym dodaje, że „jest to środowisko, w którym rozgrywa się dramat wewnętrzny człowieka zdążającego poprzez napięcia, konflikty, dążenia, retrospekcje i prospekcje ku osobowości i jej ideałom, a zatem w kierunku coraz wyższej hierarchii wartości i celów”.

Idąc dalej tym tokiem myślenia dochodzę do wniosku, że bohaterowie moich narracji, zmagając się z trudnymi dla nich zdarzeniami krytycznymi, zmuszeni byli do przejścia poszczególnych poziomów dezintegracji Dąbrowskiego po to, aby w ostateczności osiągnąć zadowalający ich poziom ludzkiego życia.

W myśl uzyskanych narracji oraz etapów dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego uważam, że bohaterowie moich narracji przeszli przez dynamizm ambiwalencji i ambitendencji. Pierwszy z dynamizmów, charakteryzujący się swobodnym przechodzeniem od uczucia sympatii do empatii, od uczucia miłości do uczucia nienawiści, staje się widoczny w tych fragmentach narracji, które mówią o relacjach narratorów z rodzicami (w tym przede wszystkim z pijącym rodzicem), znajomymi, otoczeniem społecznym. Narracje ukazują obraz uczuć, który pozostał przez większą część życia narratorów w ambiwalencji. Negatywne uczucia, a więc te zabarwione ładunkiem nienawiści i złości, kierowali narratorzy w stronę ojca-alkoholika. Zaskakujące było jednak przeplatanie się uczuć pozytywnych i negatywnych kierowanych pod ich adresem. Sądzę, iż może to świadczyć o braku jednoznacznego stanowiska w tej kwestii. Uczucia sympatii i empatii kierowane były przede wszystkim do znajomych i „znaczących innych”. Warto zaznaczyć, że „znaczący inni” (o których mowa w dalszej części pracy) zyskali miano „przewodnika po drodze dalszego życia”.

Dynamizm ambitendencji, przejawiający się w konfliktowych i zmiennych działaniach, braku decyzji, odnajdujemy w tych narracjach, które pokazują młodego człowieka poszukującego swojej drogi życia. Podejmowane próby nie zawsze przynoszą oczekiwane rezultaty, stąd pojawia się często uczucie przegrania, a co za tym idzie – zaniechania dalszej walki.

W dynamizmie zaniepokojenia sobą i otoczeniem odkrywam przede wszystkim niskie poczucie własnej wartości dzieci alkoholików, poczucie, że są „do niczego”, że nie mają prawa nic w życiu osiągnąć. Takie myślenie wpływa negatywnie na obraz ich własnej osoby oraz tego, co rzeczywiście mogą w życiu

osiągnąć. Negatywną stroną staje się coraz bardziej środowisko rodzinne, które zostaje rozpoznane jako złe, niekorzystnie wpływające na ich rozwój, kontakty wewnątrz rodziny i kontakty z najbliższym otoczeniem (znajomi, dalsza rodzina). Dynamizm ten koresponduje z poczuciem niższości w stosunku do samego siebie, które K. Dąbrowski (1979, s. 40) rozumie jako „tendencję do obniżania swojego poziomu” oraz z poczuciem wstydu za rodzinę, w której dorastali, za pijącego ojca/matkę i życie, jakie prowadzą (prowadzili). Poczucie niższości wobec samego siebie oraz poczucie wstydu utrzymywane było przede wszystkim przez etykietę nadaną raz na zawsze dzieciom alkoholików przez najbliższe otoczenie, które utwierdzało ich w przekonaniu, że są złe, gorsze, że pochodzą z rodziny o nieczytelnych zasadach i normach postępowania.

Nieprzystosowanie pozytywne – kolejne z dynamizmów autorstwa Dąbrowskiego podkreśla, iż mamy tutaj do czynienia z nieprzystosowaniem do tego, co jednostka uważa za złe, prymitywne, ujemne, a przystosowaniem się do tego, co będzie sprzyjało jej rozwojowi indywidualnemu i społecznemu. Nieprzystosowanie pozytywne jest zatem pierwszą próbą wyjścia ze środowiska, które jednostka uważa za ograniczające i blokujące jej swobodny rozwój. W narracjach takim momentem było przede wszystkim zrozumienie własnych potrzeb, marzeń, zwrócenie uwagi na zainteresowania, które do tej pory były skrzętnie ukrywane, zaangażowanie się w prace społeczne służące innym ludziom (ZHP, wolontariat w świetlicach socjoterapeutycznych, prace w szkole).

Dynamizm „przedmiot – podmiot” w sobie, który wpisuje się w dezintegrację wielopoziomową zorganizowaną i usystematyzowaną, pozwala jednostce poddać ocenie własne przeżycia, zachowania i czynności. Dynamizm ten informuje przede wszystkim o tym, że jednostka jest zdolna interpretować własne życie z perspektywy doznającego i doświadczającego podmiotu. Jest to zatem droga prowadząca do lepszego rozumienia siebie, swoich uczuć, działań, tego wszystkiego, co jest częścią ich życia. Dynamizm „przedmiot – podmiot” w sobie jest widoczny w tych narracjach, które na plan pierwszy wysuwają kwestie szukania pomocy w najbliższym otoczeniu. Sam fakt zwrócenia się o pomoc świadczy w moim przekonaniu o dużej samoświadomości narratorów, którzy zechcieli w pewnym momencie życia zrozumieć własne wnętrza. Taką pomoc okazali „znaczący inni” w osobach przyjaciół, wujostwa, kolegów z pracy, jak również w większości narracji pracownicy ośrodka profilaktyki środowiskowej. Poczucie, że jest się kochanym i rozumianym wpłynęło na rozwój empatii, którą rozumiem jako gotowość jednostki do udzielenia pomocy, wsparcia tym, którzy w danej chwili jej potrzebują. Warto zaznaczyć, że moi narratorzy po uprzednim doznaniu wsparcia sami to wsparcie przekazali dalej. Mowa tu o wolontariatach i pracy w ZHP jako miejscach, gdzie można udać się po pomoc i pomoc tę ofiarować innym.

„Czynnik trzeci”, który jest kolejnym etapem na drodze do integracji wtórnej podkreśla, że jednostka „wyraża postawę obiektywizmu i krytycyzmu wobec siebie, samokontroli, sprzyja obiektywnej ewaluacji środowiska społecznego” (Dąbrowski, 1979, s. 43). Przejście przez wymienione stopnie rozwoju utwierdza jednostkę w przekonaniu, że może i chce być w zgodzie ze sobą. Patrząc na siebie z boku odkrywa własne możliwości, różne drogi prowadzące do obranego przez nią celu, różne dostępne jej strategie radzenia sobie z uciążliwą (zresztą dla każdego z nas) codziennością. Krytyczny stosunek do własnej osoby, wgląd we własne wnętrze ukazuje obraz dojrzałego, pewnego siebie podmiotu, który dąży do osiągnięcia satysfakcji w życiu zawodowym i rodzinnym. Taką puentą kończą się narracje. Przedstawiają one narratorów z planem na dalszą lub bliższą przyszłość. Planem, w którym odnajdujemy męża, żonę, dzieci, szczęście i radość. Dom, którego wcześniej się nie miało.

Na zakończenie rozważań zwracam uwagę na dynamizm samorozwoju i autopsychoterapii. Zdaniem K. Dąbrowskiego (1984b, s. 65), jest to „proces wychowania samego siebie w warunkach stresu, w rozwojowych kryzysach, krytycznych momentach życiowych”. Jest więc on niezbędny do zrozumienia tego, w czym się uczestniczyło, czego się doświadczyło. Wpisuje się on zatem w bieg życia człowieka, ukazując „ostre zakręty”, które nie raz, a nawet dwa wiodły nad przepaść, z której trudno byłoby się wydostać. Mam tu na myśli powielenie drogi życiowej rodzica – alkoholika. Drogi, która mogłaby zakończyć się tragicznie. Można zatem stwierdzić, że pozytywne pokonanie krytycznych zdarzeń życiowych wpływa korzystnie na dalsze życie człowieka. Wykorzystując znane i skuteczne strategie radzenia sobie z kłopotami jednostka ma szansę zrozumieć sytuacje nowe, które za jakiś czas znowu mogą wydawać się nie do pokonania.

Przejście przez dynamizmy dezintegracji pozytywnej prowadzi – zdaniem K. Dąbrowskiego (1979) – do osiągnięcia ideału osobowości, który zawiera w sobie esencje indywidualną i społeczną. Esencja indywidualna widoczna jest w narracjach podkreślających zainteresowania narratorów, związki miłości i przyjaźni, świadome poczucie tożsamości ze sobą z przeszłości, ze sobą w chwili obecnej i z projektem własnego rozwoju na nadchodzącą przyszłość

Esencja społeczna, będąca drugim wymiarem ideału osobowości, podkreśla wagę odpowiedzialności za innych ludzi (w myśl narracji są to rodzice DDA), empatię (wolontariaty DDA) oraz świadomość społeczną (praca zawodowa).

Wykorzystane w pracy wymiary „percepcji” Brima i Ryff oraz dynamizmy dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego przybliżyły istotę zdarzeń krytycznych. Pokazały również człowieka zmagającego się z ich negatywnymi skutkami. Jedno i drugie podejście podkreśla kwestię „walki”, która powinna (lub wręcz musi) zakończyć się pozytywnie, aby życie ludzkie mogło toczyć się w pożąda-

nym kierunku. Jest to zatem warunek konieczny do wzbogacenia życia człowieka o nowe doświadczenia, nowe wyzwania, które większym lub mniejszym wysiłkiem pokonał.

1.3. Przy zastosowaniu teorii uczenia się egzystencjalnego Petera Jarvisa

Wybór teorii uczenia się egzystencjalnego P. Jarvisa omówiony w części teoretycznej pracy podyktowany był zależnością, jaka zachodzi pomiędzy jednostką a jej otoczeniem społecznym. W myśl przyjętych procedur badawczych będzie to dorosłe dziecko alkoholika, jego relacje z domem rodzinnym i poszczególnymi członkami. Na tej płaszczyźnie narratorzy zdobywali doświadczenia wpisujące się w proces uczenia się biograficznego. Nie będę w tym miejscu omawiała wszystkich owocnych trajektorii uczenia się (Malewski, 2010, s. 103-104). Zwrócę uwagę na trzy trajektorie, które wydają się znaczące dla procesu rozumienia własnych przeżyć i doświadczeń jednostki.

Pierwszą z owocnych trajektorii będzie nowa wiedza, którą jednostka zyskuje o sobie, swoich możliwościach w wyniku namysłu nad doświadczeniem zdobytym w określonej sytuacji społecznej. W tym przypadku uczenie się jest refleksyjnym poznaniem. Zdobyta w takiej sytuacji wiedzę narratorzy wpisują w repertuar strategii radzenia sobie z nowymi, trudnymi sytuacjami dnia codziennego.

„Uświadomiłam sobie, że nie muszę tam być kiedy coś się dzieje, że jestem w stanie coś zrobić, nie być bierną, że mogę się przeciwstawić, zaważać o siebie, że nie jestem sama, że jest wiele osób, które mogą mnie wesprzeć, mogą mi pomóc. Uświadomiłam sobie, że tak wcale nie musi być (...) przede wszystkim, że mogę sobie teraz z tym poradzić, że w jakiś sposób nie muszę w tym uczestniczyć, że jestem na tyle silna, żeby przetrwać jakiś lęk, żeby się przeciwstawić.” (Kasia)

„Sytuacja spowodowała, że zaczęłam bardziej decydować o swoim życiu, bardziej je kreować. Przestałam uważać pewne rzeczy za niemożliwe, ponieważ przekonałam się, że są możliwe typu zarabianie pieniędzy”. (Ewa)

„Może dzięki temu jestem bardziej rozwinięta emocjonalnie, potrafię sobie radzić w życiu dzięki temu. Może na mojej krzywdzie czerpałam tę energię, żeby stać się tą silniejszą, ustabilizowaną osobą”. (Kinga)

Wypowiedzi podkreślają dojrzałość emocjonalną i poznawczą narratorów. Widoczne staje się „przepracowanie” swojej historii życia i nadanie jej nowego sensu i znaczenia. Aż trudno uwierzyć w niebywałą siłę działań narratorów w kierunku zmiany aktualnej sytuacji życiowej. Wczytując się w narracje łatwo

dostrzec nie tyle nową wiedzę, co nowe umiejętności bohaterów. To kolejna owocna trajektoria wpisana w biografię człowieka. Autor teorii jest zdania, iż jednostka zdobywa nowe umiejętności w wyniku namysłu nad doświadczeniem wyniesionym z danej sytuacji społecznej. W tym przypadku uczenie się przybiera postać praktyczną, a niekiedy postać uczenia się przez działanie. Takie umiejętności odczytuję z zebranych narracji. Dotyczą one przede wszystkim strategii ucieczki z uciążliwej, dramatycznej sytuacji domowej.

„Pamiętam, że ojciec mnie uderzył. Wtedy wyprowadziłam się na dwa tygodnie z domu i powiedziałam sobie, że nigdy mu nie wybaczę, że mnie uderzył, że podniósł na mnie rękę, że nie jestem już dzieckiem”. (Kasia)

„Znienawidziłam swojego ojca do tego stopnia, że po prostu nie mogłam na niego patrzeć, ani z nim rozmawiać. To wszystko doszło do tego stopnia, że byłam strasznie zdesperowana. Poszłam do pani pedagog w szkole. W tą akcję włączył się nawet dyrektor, i policja miała także swój udział w tym wszystkim (...) To był właśnie taki moment, kiedy stwierdziłam, że życie z alkoholikiem jest bez sensu i do niczego nie prowadzi”. (Beata)

Rozumienie własnego życia zmusza jednostkę do refleksji nad tym, co właściwie się wokół dzieje. To trzecia owocna trajektoria, w myśl której jednostka uczy się poprzez refleksyjną kontemplację. Zaduma, chwila refleksji i wyciszenia widoczna jest we wszystkich zebranych narracjach:

„To przeszłość bogata w wiele różnych doświadczeń, czasem gorszych, czasem lepszych. Ale myślę sobie, że teraźniejszość i przyszłość są lepsze niż przeszłość. Zdobyłam siłę, myślę sobie o utraconym dzieciństwie, po części myślę sobie o tym, ile straciłam czasu”. (Kasia)

„Jeśli chodzi o zaradność życiową, o umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach to na pewno zyskałam. Przede wszystkim siłę, przeświadczenie, że co by się nie działo, to ja sobie poradzę. To jest najważniejsze”. (Ewa)

„Coraz bardziej poznaję siebie i nawet swoje smutne strony staram się jakoś tłumaczyć, pytając dlaczego tak jest. Bo to wszystko jest jakoś tak wytłumaczalne, mimo wszystko”. (Kinga)

„Dążę do spokoju, szczęścia. To taka pewność jutra, taka stabilizacja”. (Aleksandra)

Konkludując przyjmuję założenie, iż uczenie się z własnej biografii wzbogaca człowieka o nową wiedzę, nowe umiejętności oraz zdolność do refleksji i kontemplacji nad własnym życiem. W taki sposób konstruujemy na nowo własną tożsamość, która na przestrzeni lat zmienia się, wzbogaca się o nowe doświadczenia, dojrzewa emocjonalnie, społecznie, psychicznie.

Zgadzam się zatem z P. Jarvisem (Malewski, 2010, s. 104), iż „uczenie się jest kombinacją procesów, w trakcie których osoby konstruują doświadczenie

sytuacyjne oraz przekształcają je w wiedzę, umiejętności, postawy, przekonania, wartości, emocje, sensy i znaczenia oraz integrują je w obrębie własnej biografii”. Czymże byłoby zatem nasze życie, gdybyśmy nie wypełniali go elementami naszej codzienności?

2. Trajektoria tożsamości. Od poczucia zagubienia i osamotnienia do samorealizacji i akceptacji indywidualnej historii życia DDA

Tożsamość jest procesem. Oznacza to, iż życie człowieka składa się z etapów, w których do głosu dochodzi zarówno zwątpienie w siebie, osamotnienie, jak i odkrywanie nowych zakamarków własnego wnętrza. Mówią one o podróży po świecie przeżyć i doświadczeń ujętej w perspektywie czasu. Sprzyja temu refleksyjność, która zdaniem S. Grotowskiej (2003, s. 82) jest atrybutem tożsamości. Autorka jest zdania, iż refleksyjność jest swoistym rodzajem samoobserwacji, która polega na stawianiu pytań o to, co jednostka robi, myśli, czuje, aby dokonać zmian w samej sobie.

W swoich rozważaniach przyjmuję założenie, że trajektoria tożsamości wpływa na dalszy bieg życia człowieka, otwiera przed nim nowe możliwości (lub je ogranicza), kształtuje jego potrzeby, możliwości i zachowania. Trajektoria tożsamości staje się zatem kreatorem zmian w sposobie widzenia przez jednostkę otaczającego świata, własnej w nim roli, co zdaniem D. Dobrowolskiej (1992, s. 87) prowadzi do zmian tożsamości.

Stwierdzenie Dobrowolskiej wpisuje się – moim zdaniem – w rozważania na temat tożsamości społecznej w ujęciu podmiotowym i tożsamości społecznej w ujęciu przedmiotowym (Strelau, 2000, s. 117). Podmiotową tożsamość społeczną widzę w identyfikacji podmiotu z innymi ludźmi, dochodzi tutaj do odczuwania więzi, wspólnoty oraz współdziałania dla dobra ogółu, jak również w tzw. integracji wtórnej autorstwa K. Dąbrowskiego (1979, s. 43), w skład której wchodzi esencja społeczna charakteryzująca się empatią, odpowiedzialnością za siebie i innych oraz świadomością społeczną („co mogę innym dać od siebie”).

W wersji przedmiotowej o tożsamości społecznej możemy mówić w kontekście powiązań jednostki z innymi ludźmi oraz odnoszeniem do nich pojęcia „My” („My” jako grupa społeczna, „My” jako wspólnota złączona problemem do rozwiązania – w myśl moich rozważań silna identyfikacja z osobami „rozumiejącymi” sytuację życia jednostki).

Uważam zatem, iż na poczucie tożsamości jednostki składają się dwa rodzaje informacji: psychologiczne i społeczne (Nowak-Dziemianowicz, 2003,

s.15). Pierwsze z nich jednostka zdobywa w toku biograficznych doświadczeń („ja osobiste”), a więc pokonywania trudności i ograniczeń własnego życia, drugie natomiast są źródłem społecznych identyfikacji czy też interakcji („ja społeczne”), które przyczyniają się do rozumienia swojego miejsca w grupie społecznej oraz zadań, które w jej obrębie są do wykonania.

Nie ulega zatem wątpliwości, że zarówno psychologiczne, jak i społeczne mechanizmy przyczyniają się do tworzenia (kreowania) tożsamości opartej na rozumieniu siebie i świata, w którym przyszło żyć.

2.1. „Koleiny wczesnych doświadczeń”³³

W tej części rozważań przytoczono refleksje narratorów na temat znaczących zdarzeń w biografii indywidualnej, związanych z życiem w rodzinie z problemem alkoholowym, które wyznaczyły kierunek poszukiwań celu i sensu życia.

Jeśliby przyjąć za punkt wyjścia przywołane wcześniej stwierdzenie D. Dobrowolskiej (1992), iż trajektoria tożsamości odgrywa znaczącą rolę w sposobie spostrzegania siebie i otaczającego świata, to warto odwołać się do „kolein wczesnych doświadczeń” w biografii indywidualnej młodych dorosłych. Mówiąc o „koleinach wczesnych doświadczeń” mam na myśli doświadczenia wyniesione z życia rodzinnego, które „decydują o tym, jak dana osoba będzie później spostrzegała samą siebie. Wyznaczają zatem swego rodzaju koleiny, którymi może potoczyć się życie późniejsze” (Malicka, 1996, s. 151).

Zebrane narracje podkreślają, iż koleiny wczesnych doświadczeń w biografii młodych dorosłych odegrały znaczącą rolę w procesie poszukiwania własnej tożsamości, odkrywania własnych możliwości, stosunku do siebie i innych ludzi. Koleiny wczesnych doświadczeń stały się budulcem przyszłej wizji życia młodych, czyli tego, jak spostrzegają siebie oraz tego, jak z perspektywy czasu rozumieją to, co w ich życiu właściwie się wydarzyło.

Swoistymi „koleinami wczesnych doświadczeń” w moich rozważaniach są zdarzenia krytyczne, które poddano interpretacji. Nazywam je zdarzeniami krytycznymi, ponieważ w biografii młodych dorosłych z jednej strony spowodowały kryzys tożsamości prowadzący w konsekwencji do zagubienia, osamotnienia, chaosu życia, z drugiej natomiast strony stały się ważnym ogniwem życia, prowadzącym do poszerzenia/wzbogacenia wiedzy jednostki o własnych uczuciach, emocjach (John-Borys, 1995). Kryzys jest przeżyciem, które stwa-

³³ Określenie zapożyczyłam od M. Malickiej, *Ja to znaczy kto? Rzecz o osobowej tożsamości i wychowaniu*, Wyd. „Żak”, Warszawa 1996, s. 148.

rza okazję do podejmowania nowych wyborów, poszukiwania nowych sposobów działania.

2.2. „Znaczący inni” w życiu młodych dorosłych

W eliminacji trajektorii tożsamości pomocni okazali się tzw. „znaczący inni”. Odegrali oni rolę przewodnika po życiu, czyli osób, które krok po kroku starały się wprowadzić młodych dorosłych na drogę pewną, stabilną, bezpieczną. Potwierdzeniem jest narracja Kasi:

„Tak sobie myślę, że teraz czuję straszne wzruszenie, że kawał mojego życia zawdzięczam Ośrodkowi, ludziom, z którymi tu pracowałam, bo gdyby nie to, żyłabym w wielkiej nieświadomości przez resztę życia, tego co przeżyłam i doświadczyłam. Okazało się, że moi przyjaciele, współpracownicy zastępowali mi w jakimś sensie rodzinę. Potrafili wesprzeć, powiedzieć dobre słowo kiedy potrzeba”.

„Znaczący inny” to również zastępca rodzica. Mam na myśli osobę, która bierze na siebie obowiązek wykonania zadań tego z rodziców, który z różnych powodów nie jest w stanie podołać przynależnej mu społecznie funkcji. Potwierdza to narracja Aleksandry:

„Ta osoba do dnia dzisiejszego jest moim tatą. To jest taki tatuś. Oczywiście, ja mówię do niego wujku. To był człowiek, dzięki któremu chodziłam na spacer, który mówił jak wygląda koniczynka, który mi podrzucił pierwszą książkę, który gdy byłam chora to mnie mył, chodził na wywiadówki do mojego brata i do mnie. Pierwsze egzaminy, matura to on zawsze był przy nas. I on do dnia dzisiejszego, pomimo że ma dorosłe dzieci, jest w naszym życiu. Teraz jesteśmy na takiej stopie przyjacielskiej mimo to, że to jest mój wuj. On wie, że ja go kocham jak ojca, a on mnie też traktuje jak córkę. To była osoba, która mnie odciągała od tej sytuacji przez to, że mnie zabierała z domu jak coś się działo. To jest człowiek, który do dnia dzisiejszego się nami opiekuje. On interesuje się mną oprócz oczywiście mamusi”.

„Znaczący inni” w biografii indywidualnej młodych dorosłych dali świadectwo, iż dzięki ich wsparciu można własnymi siłami stać się budowniczym lepszej przyszłości. Dobrym słowem, wsparciem emocjonalnym ukazali bezpieczne przejście z traumatycznej sytuacji życiowej.

2.3. Wizja indywidualnego rozwoju

Zdaniem narratorów, konstruktywne pokonanie trajektorii tożsamości przy pomocy znaczących innych i uruchomionych strategii sprzyja lepszemu poznaniu siebie, swoich możliwości, oczekiwań wysyłanych sobie i innym ludziom na nadchodzącą przyszłość. Potwierdzają to poniższe wypowiedzi:

Kinga: „Coraz bardziej poznaję siebie i nawet swoje smutne strony staram się jakoś tłumaczyć, pytając dlaczego tak jest. Bo to wszystko jest jakoś tak wytłumaczalne, mimo wszystko. Czasami Bóg, nie powiem, że jestem jakąś tam wielką katoliczką, ale taka modlitwa, takie wyciszenie wewnętrzne też pomaga. I zmagam się ze swoimi słabostkami, staram się jakąś systematyczność w swoje życie wprowadzić. Staram się dochodzić do tych planów, które sobie jakoś założyłam. Czy poprzez ciężką pracę, czy poprzez rozmyślanie znajdować najlepsze drogi do rozwiązania jakiegoś problemu. Zmagam się z wieloma sprawami, to tak jak w życiu. Wszystko da się zrobić, tylko trzeba wysiłku. Pracy przede wszystkim. Bo nic nie ma za darmo”.

Aleksandra: „Te wydarzenia stały się takimi punktami zwrotnymi, w którym zrozumiałam, że chcę być kimś, że nie chcę tak żyć. Na przestrzeni tego czasu wiedziałam, że chcę skończyć szkołę, zrobić studia, coś w życiu osiągnąć”.

„Jeśli ja będę się starała zrobić coś dobrego z moim życiem, to tylko będę to zawdzięczała sobie. Mogę liczyć tylko na siebie. Wiem, że tak naprawdę wszystko zależy ode mnie. Ja kieruję swoim życiem i jeśli skończę studia to tylko dzięki sobie. Myślę, że całe życie musiałam liczyć tylko na siebie”.

Kasia: „Ja siebie spostrzegałam jako zupełnie inną osobę. Gdzieś tutaj nauczyłam się nie grać, nie robić z siebie mały, ale być sobą i nie udawać kogoś, kim właściwie nie jestem. Dało mi to, że zobaczyłam, że mi fajnie z młodzieżą, że robię dla kogoś coś fajnego, to co kiedyś sama dostałam”

Na podstawie zebranych narracji wnioskuję, iż pokonanie trajektorii tożsamości jest dla człowieka wyzwaniem, cennym źródłem informacji o potencjale własnych możliwości, które można wykorzystać w nowych sytuacjach problemowych, które niesie codzienne życie. Ponadto trudne doświadczenia życiowe wpisane w biografię jednostki przyczyniają się do konstruktywnego rozwiązania kryzysu rozwojowego, do uzyskania poczucia pewności siebie, określenia drogi życiowej, którą jednostka chce kroczyć. Poszukiwanie autorytetów i osób znaczących, wzbogacanie osobowości człowieka, pogłębia własną samoświadomość, rozumienie świata i swojego w nim miejsca. To rozumienie własnego *Ja* z przeszłości-teraźniejszości i antycypowanej przyszłości.

Wynika z tego, że podjęta przez jednostkę próba pokonania trajektorii tożsamości zmienia jakość życia, prowadząc ją w kierunku pewnej stabilizacji, osobistej pewności, wewnętrznego zintegrowania.

2.4. Strategie radzenia sobie ze zdarzeniami krytycznymi

Narratorzy, starając się przezwyciężyć poczucie zagubienia i wyobcowania społecznego wyzwolonego na skutek zdarzeń krytycznych, które wystąpiły w domu rodzinnym, zastosowali następujące strategie radzenia sobie z trajektorią tożsamości:

- Mechanizm wyparcia, czyli niedopuszczanie do myśli, że dzieje się coś złego, niedobrego w obszarze życia rodzinnego, a wręcz przeciwnie, że jest to coś chwilowego, przejściowego, niezagrażającego bezpieczeństwu i trwałości rodziny. „Mnie się wydaje, że ja cały czas próbowałam stłumić w sobie te uczucia, ale jednak to wszystko nie było na jawie, ale gdzieś tam w środku” (narracja Kingi).
- Wygaszanie własnych uczuć i emocji przez ucieczkę w fikcyjny świat książek, filmów i ich głównych bohaterów. „Wujek podrzucał mi biografie różnych osób i dzięki temu nastąpił właśnie taki punkt zwrotny, kiedy ja sobie powiedziałam, że ja chcę tak dużo czytać, wiedzieć, żeby nigdy nie osiągnąć takiego dna. Takiego dna właśnie jak mój ojciec, żeby wyjść z takiego marazmu, że chcę mieć takie życie jak w bajce, którą czytam” (narracja Aleksandry).
- Ekspresję własnych uczuć przede wszystkim w formie płaczu (wszystkie zebrane narracje).
- Ucieczkę w modlitwę, czyli poszukiwanie osobistego kontaktu z Bogiem: „Czasami Bóg nie powiem, że jestem jakąś tam wielką katoliczką, ale taka modlitwa, takie wyciszenie wewnętrzne też pomaga. I zmagam się ze swoimi słabościami, staram się jakąś systematyczność w swoje życie wprowadzić” (narracja Kingi).
- Ucieczkę z domu/wyprowadzenie się z domu i rozpoczęcie samodzielnego życia z dala od spraw rodzinnych (wszystkie zebrane narracje): „Wyprowadzić, żeby się wynieść z tego środowiska. Uważam, że trzeba być niesamowicie silnym człowiekiem, żeby coś zmienić. Trzeba po prostu zacząć od zmiany środowiska, od uzmysłowienia sobie swojego problemu i od jakiegoś ciepłego punktu typu znalezienie sobie drugiej osoby, która cię kocha. Od jakichś prostych, zwykłych rzeczy. Coś, co będzie przynosić jakieś pozytywne emocje, coś co będzie jakimś punktem, na bazie którego można sobie zbudować swoje nowe życie. Tak ja to widzę” (narracja Ewy).

Z drugiej strony stwierdzam, iż pomimo krzywd wyniesionych z domu rodzinnego narratorki czują odpowiedzialność za rodzinę, której przez długie lata były członkami. Pomimo życia na własny rachunek pozostają z „rodziną związane” wspomnieniami, niespełnionymi marzeniami, troską o najbliższych. „Był na roczku, na moim weselu. Zastanawialiśmy się z mężem czy go zaprosić. Stwierdziłam jednak, że ojciec to ojciec. Jaki jest to jest, ale ma prawo być” (narracja Beaty).

- Ucieczkę w kształcenie, która upatrywana była jako szansa na „wyrwanie się” z domu, pomyślną i spokojną przyszłość poza „granice rodzinnych stron”: „Bezpieczeństwo jest dla mnie najważniejsze. I to na pewno spowodowało, że ja chciałam skończyć studia. Postawiłam na edukację w tym momencie, jako jedyny sposób, w którym mogę się z domu wyrwać. Jedyny. Jeżeli się czegoś nauczę, jeżeli poznam kogoś, kto mi umożliwi tą edukację, to jest to jedyny sposób, żebym ja zmieniła swoje życie” (narracja Ewy).
- Poszukiwanie pomocy i wsparcia u „znaczących innych” w osobie matki (narracja Kasi, Kingi, Aleksandry), psychologa (narracja Beaty), nauczyciela (narracja Macieja), pracowników Ośrodka (Kasia), znajomych i przyjaciół (narracja Kingi, Ewy, Kasi, Macieja), wujka (narracja Aleksandry).
- Podjęcie pracy i rozwijanie zainteresowań, które z jednej strony wpływały korzystnie na wzbogacanie wiedzy, a z drugiej strony dawały możliwość długiego przebywania poza domem (tzw. odskocznia od problemów rodzinnych, narracja Kasi – praca z młodzieżą w Ośrodku, narracja Beaty – wolontariat w świetlicy socjoterapeutycznej, narracja Kingi – szkoła muzyczna, języki obce, narracja Macieja – ZHP).

Reasumując niniejsze rozważania uważam, że istnieje możliwość przekształcenia trudnej sytuacji życiowej w lepszą wtedy, gdy człowiek uświadomi sobie, na czym polega problem oraz w jaki sposób można dokonać zmian. Wynika z tego, że proces przezwyciężania trajektorii tożsamości zależy od wielu elementów, do których można zaliczyć chociażby cechy osobowości, repertuar reakcji emocjonalnych, posiadany system wartości, udział „znaczących innych” czy też doświadczenia zdobyte na gruncie życia rodzinnego i społecznego. Stąd też w perspektywie paradygmatu społecznej transakcyjności (Teusz, 2004, s. 169) podkreśla się, iż każde nowe doświadczenie życiowe człowieka, każda nowa sytuacja wymaga podjęcia działań mających na celu konstruktywne rozwiązanie problemu. Ponadto człowiek jawi się jako istota przetwarzająca i oponowująca rzeczywistość, a proces rozwoju osobowości zależy zarówno od jednostki, jak i jej interakcji ze społecznym i materialnym środowiskiem.

Repertuar strategii radzenia sobie ze zdarzeniami krytycznymi zwraca uwagę na podmiot aktywnie dążący do zmiany swojego dotychczasowego stylu życia. Stawanie się budowniczym oczekiwanej przyszłości rodzi nadzieje na lepsze życie, które ma szansę zaistnieć tylko i wyłącznie dzięki własnemu w nim udziałowi. Takiego człowieka T. Borowska nazywa *homo construensem* – człowiekiem budującym, po czym dodaje, że styl poznawczy „człowieka budującego” powinien odnosić się do obrazu własnego *Ja*, pozytywnego spostrzegania otaczającego świata oraz do planowania i oceny własnej przyszłości.

Nie bez powodu włączam rozważania autorki w omawiane kwestie. Jestem przekonana, że obiekt moich badań – dorosłe dziecko alkoholika – przeszedł na drodze swojego życia przez wymienione obszary.

Odwołując się do własnych spostrzeżeń oraz myśli autorki jestem zdania, że pierwszy z omawianych komponentów ma niezwykle istotny wpływ na życie człowieka. Poczucie własnej wartości, przekonanie o własnych umiejętnościach, pozytywnych uczuciach i emocjach do ludzi i świata daje gwarancję na szybkie i skuteczne pokonywanie kłopotów i zawiłości życia. Niezbędny okazuje się jednak drugi komponent poznawczy, który można potraktować jako uzupełniający i dodający siłę pierwszemu. Mowa tu o własnych doświadczeniach, często trudnych, uciążliwych, takich, w pokonanie których trzeba włożyć wiele pracy i wysiłku. Umiejętne pokonanie nowych wyzwań stawianych przez otaczający nas świat daje szansę na kolejne, pozytywne rozwiązywanie nadchodzących problemów. Trzeci komponent stylu poznawczego „człowieka budującego” powinien zawierać – zdaniem T. Borowskiej (2001, s. 71) – pozytywne oceny i przewidywania dotyczące własnej przyszłości. Są to zatem przekonania o przyszłych powodzeniach życiowych, ale też i o klęskach, z których trzeba się wydobyć.

Jeśli przyjmiemy, że edukacja daje szansę na skuteczne pokonywanie ograniczeń naszego życia, to zasadne staje się pytanie o ofertę, z której możemy skorzystać. Myślę, że wyzwaniem (zadaniem) stawianym edukacji powinno się uczynić wzrost zainteresowania rodziną, przede wszystkim relacjami zachodzącymi pomiędzy jej członkami. Brak więzi w rodzinie, nieumiejętność podejmowania i podtrzymywania rozmowy zostaje przeniesiona na grunt życia szkolnego, zawodowego i społecznego. Widoczne staje się zatem wycofanie, wyobcowanie, bierność, a w konsekwencji odrzucenie przez najbliższe środowisko.

Zadaniem edukacji powinno stać się przełamywanie oporu w procesie nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem, a także promowanie programów edukacyjnych nastawionych na rozumienie siebie, swojego życia, problemów otaczającego świata. Włączenie do szkół programów profilaktycznych daje szansę na wzbogacenie życia młodego człowieka o nowe doświadczenia, wyzwania, zadania, które przy współudziale rówieśników i nauczycieli będzie

mógł skutecznie pokonywać. Wzrost atrakcyjności szkoły oraz tego, co może (i chce) oferować uczniom, organizacja zajęć pozalekcyjnych sprzyja poczuciu realizacji siebie, swoich marzeń, potrzeb, oczekiwań. Umożliwia nie tylko zdobywanie nowej wiedzy, ale przede wszystkim spędzanie czasu z rówieśnikami o podobnych bądź różnych zainteresowaniach. Daje tym samym szansę na przeżywanie swojego dzieciństwa i młodości zgodnie z duchem aktualnego czasu.

Ukazane strategie radzenia sobie narratorów z trudnościami i ograniczeniami rodziny alkoholicznej podkreślają rolę „znaczących innych” oraz ich wsparcia i pomocy, własnych wysiłków i starań narratorów oraz edukacji sprzyjającej eliminowaniu i przewyciężaniu słabości ludzkiego życia.

Uruchomić strategię to nic innego jak podjąć ryzyko, które może, lecz nie musi przynieść oczekiwanych rezultatów. Warto jednak podjąć takie wyzwanie, gdyż zdaniem Sharon Wegscheider-Cruse (Giddens, 2001, s. 109):

„Jeżeli chcesz, żeby twoje życie kiedykolwiek zmieniło się na lepsze, musisz podjąć ryzyko. Musisz zerwać z rutyną, poznać nowych ludzi, przetestować nowe pomysły i podążać nieznanymi szlakami. Ryzyko związane z własnym rozwojem przypomina podróż w nieznaną, do obcego kraju, gdzie jest inny język i inne zwyczaje i samemu trzeba się we wszystkim orientować (...).

Jeżeli nie podejmiemy świadomego ryzyka dla własnego rozwoju, na pewno pozostaniemy więźniami naszej sytuacji. Albo w końcu podejmiemy ryzyko bez przygotowania. Tak czy inaczej okaże się, że sami sobie ograniczyliśmy rozwój naszej osobowości i odcięliśmy się od działania podnoszącego własną wartość”.

Narratorzy podjęli takie ryzyko. Zawalczyli o własną przyszłość i prawo do godnego życia. Dziś z perspektywy czasu przypisują znaczenia przeżytem przez siebie zdarzeniom krytycznym. O tym: co myślą; co czują; jak rozumieją to, co się wydarzyło; jakie sensory i znaczenia przypisują własnym doświadczeniom – w dalszej części pracy.

2.5. Rozumienie zdarzeń krytycznych

Osoby, które zechciały podzielić się ze mną refleksją na temat swojego życia, własnych doświadczeń i przeżyć traktuję jako osoby świadome siebie, zdolne do autonomii, znające granice własnej tożsamości i odrębności oraz poczucie istnienia. Refleksyjność, o której mowa, staje się punktem wyjścia do rozważań na temat ludzkiego życia w świecie i wśród ludzi, którzy nas otaczają. Takie podejście do omawianych kwestii gwarantuje możliwość wszechstronnego oglądu

ludzkiego życia w trzech jego wymiarach: życia rodzinnego, zawodowego i społecznego.

W zebranych narracjach odnajduję przemyślenia dotyczące całokształtu życia badanych. Doświadczenia wyniesione z rodzinnego domu wyzwalały chęć poszukiwania innych (lepszyc) możliwości na spełnienie siebie, swoich potrzeb i pragnień, które w środowisku rodzinnym były zagłuszane i niwelowane. Zdarzenia krytyczne, które stały się częścią ich życia wyzwoliły zatem chęć działania, pokonywania nowych wyzwań i problemów dzięki własnej pracy nad sobą, pracy i pomocy innych ludzi, nadziei na lepsze życie i lepszą przyszłość.

Znaczenia przypisywane z perspektywy czasu przeżyтым zdarzeniom podkreślają wagę siły, charakteru i powiedzialabym zawziętości w dążeniu do obranego przez narratorów celu. Choć może wydawać się to niedorzecznością i nieporozumieniem, to narratorzy są zdania, że to właśnie „taka” sytuacja rodzinna pozwoliła im stać się dojrzałymi i rozważnymi osobami. Takie rozumienie powyższych zagadnień tłumaczy wzrostem w środowisku rodzinnym, które wyzwoliło w nich zaradność życiową, umiejętność pokonywania trudności i przeciwności losu, gotowość do obrony siebie przed uciążliwymi ludźmi. Podkreśla to w swojej narracji chociażby Aleksandra: „Jak coś się złego dzieje, to ja jestem najbardziej opanowana. Wiem, co mam robić. Być może, że te sytuacje z dzieciństwa jakoś mi pomogły”, czy też Ewa: „Jeśli chodzi o zaradność życiową, o umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach to na pewno zyskałam. Przede wszystkim siłę, przeświadczenie, że co by się nie działo to ja sobie poradzę”. Przytoczone wypowiedzi zwracają zatem uwagę na wiarę narratorów w siebie, swoje możliwości i nieograniczone możliwości radzenia sobie z przeciwnościami losu.

2.6. Retrospektywne tworzenie znaczenia zdarzeń krytycznych

Pora zatem przyjrzeć się bliżej znaczeniom nadanym zdarzeniom krytycznym w perspektywie czasu. Będą one zawierały myśli, uczucia i sensory, jakie narratorzy poddali namysłowi.

Uzyskane narracje pozwalają stwierdzić, iż przeżyte zdarzenia krytyczne przyczyniły się do:

- Odcięcia się od rodziny alkoholycznej. Podjęcie takiego wyzwania wymagało ze strony narratorów refleksji nad własnym życiem, nad tym co jest w nim złe, a co dobre, nad swoją rolą w rodzinie i najbliższym otoczeniu. Dojście do wniosku, że rodzina ogranicza ich rozwój osobowy wyzwoliło chęć rozpoczęcia samodzielnego życia poza murami rodzinnego domu.

Pierwsze próby życia na własny rachunek podkreśliły wagę ich zaradności i umiejętności zadbania o siebie.

- Zaangażowania się w kształcenie. W myśl narratorów, kształcenie upatrywane było jako sposób na skuteczne i szybkie odcięcie się od rodziny alkoholycznej, rozpoczęcia życia w innym środowisku, możliwość rozwijania swoich zainteresowań i marzeń. Uzyskane wykształcenie dawało tym samym gwarancje poszukania dobrej pracy, która wiązała się z podniesieniem poczucia wartości zdobytego na gruncie zawodowym.
- Zadbania o siebie i swoją przyszłość. Przytoczone narracje wielokrotnie podkreślają staranność w doborze życiowego partnera. Swoją przyszłość, nową rodzinę chcą narratorki tworzyć przy osobie „stroniącej” od alkoholu i jakichkolwiek używek. Takie podejście do partnera i oczekiwań względem niego można tłumaczyć obawą przed powieleniem schematu rodziny alkoholycznej. Dobór partnera wyznaczony był zatem chęcią założenia rodziny, w której problem alkoholowy nigdy nie wystąpi.
- Szybkiego dojrzewania i konieczności radzenia sobie z otaczającą (często ponurą) rzeczywistością. Zdaniem narratorów, wykonywanie zadań przypisanych społecznie rodzicom (opieka nad rodzeństwem, matką, dbanie o gospodarstwo domowe) spowodowało szybkie ich dojrzewanie. Konsekwencją takiego stanu rzeczy było z jednej strony pozbawienie ich dzieciństwa i młodości, a z drugiej przyspieszenie procesu konstruowania tożsamości związanej z okresem dorastania. Plusem szybkiego wkroczenia w świat dorosłych jest – zdaniem narratorek – umiejętność pokonywania życiowych przeszkód, które obecnie konsekwentnie na swojej drodze życiowej wykorzystują.
- WYROBIENIA SILNEGO CHARAKTERU. Pokonywanie ograniczeń rodziny alkoholycznej, dążenie do obranego celu, ochrona siebie przed pijącym rodzicem i przemocą z jego strony, podjęcie nowych wyzwań, realizacja potrzeb i pragnień świadczy – w moim przekonaniu – o silnej woli bohaterki narracji. Klęski i porażki wpisane w bieg ich życia sprzyjały wyrobieniu silnego charakteru, który pozwalał podnosić się z kolejnych niepowodzeń i cieszyć się z nadchodzących sukcesów.

Wzrastanie w rodzinie pełnej przemocy, niezgody i cierpienia wszystkich jej członków wyzwoliło w bohaterach narracji przekonanie, że nie powielą drogi życiowej swoich rodziców. To przekonanie i pewność siebie dają nam wiarę, że dotrzymają swojej obietnicy.

Wychodzenie z ograniczeń rodziny alkoholycznej nie jest zatem procesem łatwym. Wymaga ono czasu, cierpliwości i odwagi do podjęcia trudnego wyzwania, którego rezultatem jest zmiana dotychczasowego stylu życia. Świadomość tego, co się przeżyło, w czym się uczestniczyło, czego się doświadczyło

jest koniecznym warunkiem ludzkiego rozwoju. Poznając siebie, swoje słabości i możliwości staje się człowiek budowniczym własnego życia, które wymaga od niego ustawicznego zgłębiania zakamarków jego wnętrza.

Reasumując stwierdzam, że rozumienie doświadczeń w biografii indywidualnej podkreśla głęboką refleksję nad istotą i sensem życia. Powracając myślami do chwil z dzieciństwa i młodości narratorzy nie ukrywali wzruszenia, łez czy smutku. Świadczy to – w moim przekonaniu – o wrażliwości, subtelności narratorów. Dzięki uczestnictwu w narracjach zdali sobie sprawę z tego, że przeszłość jest rozdziałem zamkniętym. Starają się budować swoje życie opierające się na własnym systemie wartości, zasadach, które kształtowały bieg ich życia. Przeszłość jest rozdziałem zamkniętym.

To, co jest najbardziej istotne, to ich własna przyszłość, nowy wymiar życia, który mają szansę osiągnąć dzięki ciężkiej pracy i wysiłkowi.

Zakończenie

Zrozumieć siebie i swoje życie to zadanie trudne. Wymaga refleksji, znajomości swojego wnętrza, całościowego procesu uczenia się na bazie własnych doświadczeń biograficznych.

Aby jednak zadośćuczynić postawionym w pracy problemom, warto odwołać się do słów Fernanda Pessoa:

„Dziś, gdy swe życie wspominam, inaczej siebie postrzegam.

Rozpamiętywana przeszłość w terażniejszość się przekształca.

Ja z przeszłości to ktoś, kogo w marzeniach jedynie miłością głęboką darzę
[...]

Wyłącznie wspomnienie kryje o mnie prawdę,

Ja z dziś i ja z wczoraj to marzenia zupełnie odmienne”.

Przytoczone słowa wyrażają głęboką prawdę. Ja z przeszłości i ja z terażniejszości to dwie zupełnie inne osoby. Bogatsi o nowe doświadczenia, świadomi własnego istnienia nauczyliśmy się radzić sobie z ograniczeniami naszego życia. Dlatego tak niezwykle istotne wydaje się odsunięcie czasu przeszłego i skoncentrowanie się na czasie, który nadchodzi, i który zarazem nas cieszy.

W niniejszej pracy starałam się przybliżyć oblicze dorosłych dzieci alkoholików. Moim zamysłem nie było wzruszenie czytelnika. Wręcz przeciwnie, chciałam pokazać DDA jako osoby samodzielne, dzielne, radzące sobie z problemami rodziny alkoholycznej. Praca z dziećmi alkoholików w Świetlicy Socjoterapeutycznej utwierdziła mnie w przekonaniu, iż nie oczekują one współczucia i litości. O wiele ważniejsza jest dla nich możliwość bycia „na równi” ze swoimi rówieśnikami. Dlatego też z ogromną zawziętością walczą o swoje prawo do godnego życia. Problem, o którym piszę, widoczny był w przedstawionych narracjach. Odsuwając krok po kroku etykietę „dziecka spisanego na straty” stali się w pełni świadomymi siebie i swojego życia ludźmi. Nie odbyło się to oczywiście bez wysiłku i pracy z ich strony. Pomocni okazali się również „znaczący inni”, których rolę trudno dzisiaj przecenić.

Wracając do procesu zmagania się z krytycznymi zdarzeniami autorstwa H. Sęk (1991) dochodzę do wniosku, że realizacja indywidualnych planów, oczekiwań, świadome i pewne dążenie do obranego przez jednostkę celu można potraktować jako warunek konieczny do odnalezienia siebie wśród chaosu,

zamętu czy też niepewności własnego życia. Sądzę, iż jest to również doskonała okazja do wzbogacenia wiedzy człowieka o własnych uczuciach oraz ich różnorodności i intensywności (John-Borys, 1995).

Stawiając za cel badań poznanie, wyjaśnienie oraz interpretowanie istoty, przebiegu oraz skutków zdarzeń krytycznych w życiu DDA odwołałam się do F. Schütze'a oraz jego propozycji analizy i interpretacji wywiadów narracyjnych. Przyjmując założenie, iż celem poznania interpretacyjnego jest rozpoznawanie zjawisk, wyodrębnianie ich z tła, przybliżanie i wyjaśnianie oraz nadawanie im sensów i znaczeń (Straś-Romanowska, 2000) konieczne stało się przestrzeganie kolejnych kroków analizy wywiadów narracyjnych począwszy od formalnej analizy tekstu, a kończąc na syntezie zebranego materiału empirycznego. Takie podejście dawało gwarancję uniknięcia jednej z wielu „pułapek” istniejących w metodologii badań jakościowych, a mianowicie „swobodnej” analizy danych przez badacza.

Nie ukrywam jednak, iż „poznanie rozumiejące odbywa się w trybie niejako post factum, w określonej perspektywie, z określonego punktu widzenia i na określonym tle” (Straś-Romanowska, s. 24). Widoczne stają się to również w tych obszarach interpretacji, w których stosuję własne rozumienie poruszanych problemów. Stawiam również pytania, które pozostają bez odpowiedzi. Takie postępowanie tłumaczę słowami Ricoeura (1991, s. 26), który uważa, że „sens albo znaczenie narracji powstaje na przecięciu świata tekstu ze światem czytelnika, to akt czytania dopełnia pracę, przekształcając ją w przewodnik po czytaniu, wraz z jego strefami nieokreśloności, ukrytym bogactwem interpretacji i możliwościami reinterpretacji”. To zadanie pozostawiam zatem czytelnikowi.

Mam jednak świadomość, że wiedza potoczna moich narratorów, widoczna na etapie „snucia opowieści” o własnym życiu może (lecz nie musi) budzić wiele kontrowersji. Z drugiej strony jest ona niebывалым źródłem informacji o indywidualnym rozumieniu siebie, życia oraz tego, co w nim się wydarzyło.

Mam zatem nadzieję, że przedstawione studium dorosłych dzieci alkoholiczków przyczyni się do rozumienia ich życia, trudnych momentów, doświadczeń, które zdobyli w rodzinie z problemem alkoholowym. Wdrażane przez narratorów strategie radzenia sobie z krytycznymi zdarzeniami życiowymi podkreśliły wolę walki o siebie i dalsze życie. Stały się tym samym przepustką do innego życia, w którym problem alkoholowy nie istnieje. Zapytać można, czy znaczenia nadane z perspektywy czasu zdarzeniom krytycznym zmusiły badanych do refleksji, czy chwili zadumy? Sądzę, że tak. Potwierdzeniem mogą być słowa M. Nowak-Dziemianowicz (2003, s. 22), dla której refleksja jako „zdolność do przyjmowania roli innych poprzez gotowość do ciągłej rozmowy, nieustannego dialogu z samym sobą staje się warunkiem radzenia sobie przez współczesnego

człowieka zarówno z trajektorią tożsamości, jak i z epizodycznością, fragmentarycznością otaczającej go rzeczywistości”.

Świadomy udział w narracjach stał się zatem bodźcem do ponownego zgłębienia zakamarków własnego wnętrza, poszukiwania odpowiedzi na te pytania, które z jednej strony nie doczekały się odpowiedzi, a z drugiej strony nigdy nie zostały postawione.

W kontekście powyższych rozważań nasuwa się jednak pytanie o pamięć i jej możliwości przywoływania krytycznych zdarzeń z życia jednostki. W niniejszej pracy nie odwoływałam się do rozumienia tej kategorii pojęciowej w ujęciu psychologicznym. Przyjęłam za Jamesem W. Pennebakerem (za: Stemplewska-Żakowicz, 2002, s. 84) metaforę „traumatycznego węzła”. Podkreśla ona, że przeżycia jednostki reprezentowane w pamięci w formie obrazów, słów i uczuć pozostają na wstępnym etapie niedostępne do wglądu i refleksji. Etap ten zmienia się jednak na skutek czynności tworzenia opowieści, która zmusza osobę do wyodrębnienia poszczególnych momentów z jej życia. W taki oto sposób – zdaniem autora – jednostka dokonuje rozplątywania dręczącego ją węzła. Biorąc pod uwagę to stwierdzenie sądzę, iż właśnie udział w narracjach pozwolił moim bohaterom na podsumowanie tych fragmentów ich życia, w którym na pierwszy plan wysunęły się zdarzenia krytyczne oraz sensory i znaczenia nadane im z perspektywy czasu³⁴. Ponadto, jak zaznacza Ricoeur (Reut, 2010, s. 27), pamiętanie wszystkiego, co nam się przydarzyło, byłoby szaleństwem. Nie jesteśmy w stanie tego uczynić. Niemniej wspomnienia stają się źródłem pedagogicznych inspiracji, co chciałam w niniejszej pracy wykazać.

Gdyby jednak spojrzeć na ten problem z punktu widzenia założeń ontologiczno-epistemologicznych interpretatywnego modelu badań, to podkreślić należy możliwość rejestracji doświadczenia czy też wyjaśnienia życia w różnych jego przejawach (Bauman, 2011, s. 98).

Mam nadzieję, iż zaprezentowane badania przyczynią się do wypełnienia luki w nurcie badań nad tymi dziećmi alkoholików, które nie powielają drogi życiowej swoich rodziców. Jestem przekonana, iż świadomość własnego

³⁴ Niezwykle interesująca wydaje się uwaga U. Tokarskiej (2002, s. 238-239) na temat snucia opowieści o własnym życiu, którą w obszerniejszym cytacie przytaczam. „Konstruując opowieść o własnym życiu, opowiadający wybiera zawsze określone wydarzenia (doświadczenia), które uznaje za istotne, znaczące, a które pozwalają lepiej zrozumieć – nie tylko odbiorcy, ale przede wszystkim jemu samemu – kim jest główny bohater opowieści, jakie są jego dążenia, obawy, możliwości działania oraz co go łączy z innymi postaciami tej historii, a co stanowi o jego odrębności. Ten, kto opowiada o własnym życiu jako o historii, którym głównym bohaterem jest on sam, zostaje niejako »zmuszony« – zgodnie z regułami rozwijającej się narracji – do określenia takich aspektów funkcjonowania bohatera – a więc siebie samego – jak jego intencjonalność, świadomość celu, ku któremu zmierza oraz ewentualnych przeszkód na drodze jego realizacji, subiektywnie doświadczany stopień wpływu na przebieg własnej historii oraz przewidywane warianty zakończeń”.

Ja, poczucie własnej tożsamości i odrębności, konstruktywne rozwiązywanie problemów, umiejętność nawiązywania przyjacielskich relacji z ludźmi, głośne wyrażanie potrzeb i pragnień daje świadectwo temu, iż dzieci alkoholików to niekoniecznie osoby „z góry” spisane na straty. Wychowanie się w rodzinie alkoholicznej nie musi (a wręcz nie może) być przeszkodą w czerpaniu satysfakcji z życia i z tego, co ono daje.

W badaniach nad dziećmi alkoholików konieczne staje się zatem przełamanie stereotypów potocznego myślenia o nich w kategorii patologii, ubóstwa czy niewydolności społecznej. Podobnego zdania jest Ewa Marynowicz-Hetka (1989), która uważa, iż problemy, sytuacje trudne dla rodziny nie muszą zawierać w sobie elementów patologicznych. Autorka podkreśla tym samym, że termin patologia zawiera znamiona, naznaczenia, napiętnowania, które utrudniają ludziom przewyżnianie trudności i ograniczeń.

Na zakończenie pragnę odwołać się do metafory „doświadczenia drogi” W. Sztander (1999). Zdaniem autorki: „doświadczenie drogi” to nic innego jak spotkanie człowieka z zadaniami i celami jego życia, które nie prowadzą do mety, ale wskazują kierunek, którym można (należy) podążać. Sądzę, iż taka sytuacja wystąpiła w życiu moich narratorów. Kierunek ich drogi jest znany. Podjęli go sami. Teraz muszą „czuć”, aby w żaden sposób z niego nie zbroczyć. To jednak zależy tylko i wyłącznie od nich samych.

Nam pozostaje wierzyć, że tak właśnie się stanie.

Bibliografia

- Adamczak M., (1992), *Krytyczne zdarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi – wybrane zagadnienia*, [w:] B. Waligóra, (red.), *Elementy psychologii klinicznej*, t. 2, UAM, Poznań.
- Adamiec M., (1988), *Doświadczenie przemiany jako kategoria psychologiczna*, Uniwersytet Śląski, Katowice.
- Alheit P., (2002), „Podwójne oblicza” *całozyciowego uczenia się*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 2.
- Anioł W., (1988), *Ciężkie czasy dla rozumu*, Wydawnictwo „Almapress”, Warszawa.
- Bartosz B., (2000), *Metody jakościowe – rodzaje, dylematy i perspektywy*, [w:] M. Strąs-Romanowska, (red.), *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Bauman T., (1998), *O możliwości zastosowania metod jakościowych w badaniach pedagogicznych*, [w:] T. Pilch, (red.), *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa.
- Bauman T., (2011), *Poznawczy status danych jakościowych*, [w:] J. Piekarski, D. Urbaniak-Zajac, K. Szmidt, (red.), *Metodologiczne problemy tworzenia wiedzy w pedagogice. Oblicza akademickiej praktyki*, Wydawnictwo Impuls, Karków.
- Bauman Z., (1993), *Ponowoczesne wzory osobowe*, „Studia Socjologiczne”, nr 2.
- Beattie M., (1994), *Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, Wydawnictwo „Media Rodzina of Poznań”, Poznań.
- Bikont A., (1988), *Tożsamość społeczna – teorie, hipotezy, znaki zapytania*, [w:] M. Jarymowicz, (red.), *Studia nad spostrzeganiem relacji Ja-Inni: tożsamość, indywidualizacja, przynależność*, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław.
- Bizoń Z., Szyszkowski W., (red.), (1989), *Zagadnienia alkoholizmu i innych uzależnień*, t. II, PWN, Warszawa.
- Boksański Z., (1997), *Stereotypy a kultura*, Wydawnictwo „Leopoldinum”, Wrocław.
- Borowska T., (2000), *Pedagogia ograniczeń ludzkiej egzystencji*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.
- Borowska T., (2001), *Emocje – ważnym zadaniem pedagogiki XXI wieku*, [w:] A. Bogaj, (red.), *Rozwój pedagogiki ogólnej. Inspiracje i ograniczenia kulturowe oraz poznawcze*, Wydawnictwo Instytutu Badań Edukacyjnych, Warszawa-Kielce.
- Bradshaw J., (1994), *Zrozumieć rodzinę*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.

- Bron A., (2006), *Rozumienie uczenia się w teoriach andragogicznych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 4 (36)
- Brown S., (1995), *Bezpieczne przejście. Powrót do zdrowia dorosłych dzieci alkoholików*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- Bruner J., (1990), *Życie jako narracja*, „Kwartalnik Pedagogiczny”, nr 4.
- Bruner J. (2006), *Kultura edukacji*, Universitas, Karków.
- Brzezińska A., (2000), *Spółeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo „Scholar”, Warszawa.
- Buksziński T., (2001), *Doświadczenie w naukach społecznych*, [w:] T. Buksziński, (red.), *Doświadczenie*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- Burszta W., Kempny M., (1991), *„Wiedza potoczna” i rozumienie innych kultur*, [w:] A. Jawłowska, (red.), *Kategoria potoczności. Źródła filozoficzne i zastosowania teoretyczne*, Instytut Kultury, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Carr D., (1986), *Time, Narrative and History*, Bloomington: Indiana University Press.
- Canfield J., Hansen M., Hansen P., Dunlap I., (2000), *Balsam dla duszy dziecka*, Dom Wydawniczy „Rebis”, Poznań.
- Chale S., (2009), *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, [w:] N. K. Denzin, Y. S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*, PWN, Warszawa.
- Cierpka A., (2002), *Tożsamość jednostki wśród rodzinnych narracji*, [w:] J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Cierpiałkowska L., (1992), *Rodzina alkoholizująca w ujęciu rozwojowo-systemowym*, „Przeгляд Psychologiczny”, nr 1.
- Cierpiałkowska L., (2000), *Alkoholizm – przyczyny, leczenie, profilaktyka*, Wydawnictwo UAM, Poznań.
- Czapik B., (1992), *Budowanie tożsamości, doświadczanie kryzysu*, [w:] B. Czapik, E. Tokarz (red.), *Kryzys tożsamości*, Wydawnictwo „Slavica”, Katowice.
- Czerniachowska R., (1989), *Sytuacja społeczna dorosłych dzieci ojców alkoholików. Ocena i projekt działań profilaktyczno-kompensacyjnych*, [w:] I. Lepalczyk, E. Marynowicz-Hetka (red.), *Rodzina z problemem alkoholowym. Pomoc profilaktyczna*, PAN, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk.
- Czerniawska O., (2003), *Podróż w pamięci osób starszych*, Edukacja Dorosłych nr 1 (38).
- Czerniawska O., (2006), *Wydarzenia globalne i osobiste starszego pokolenia Polaków w świetle badań biograficznych*, Edukacja Dorosłych nr 1-2 (50-51).
- Czerniawska O., (red.), (2011), *Andragogiczny wymiar wydarzeń osobistych i globalnych w badaniach biograficznych*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
- Czykwin E., (1995), *Samoświadomość nauczyciela*, Trans Humana, Białystok.

- Dąbrowski K., (1964), *O dezintegracji pozytywnej. Szkic teorii rozwoju psychicznego człowieka poprzez nierównowagę psychiczną, nerwowość, nerwice i psychonerwice*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Dąbrowski K., (1975), *Trud istnienia*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Dąbrowski K., (1979), *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Dąbrowski K., (1984a), *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*, Ośrodek Higieny Psychiczej, Lublin.
- Dąbrowski K., (1984b), *Funkcje i struktura emocjonalna osobowości*, Ośrodek Higieny Psychiczej, Lublin.
- Dąbrowski K., (1988), *Pasja rozwoju*, Wydawnictwo „Almapress”, Warszawa.
- Dąbrowski K., (1989), *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Demetrio D., (2000), *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Denzin N. K., Lincoln Y. S., (1997), *Wkraczanie na pole badań jakościowych. Wprowadzenie do podręcznika*, UMK, Toruń.
- Denzin N. K., (1990), *Reinterpretacja metody biograficznej w socjologii: znaczenie a metoda w analizie biograficznej*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Denzin N. K., Lincoln Y. S., (2009), *Metody badań jakościowych*, t. 1, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Dobrowolska D., (1992), *Przebieg życia – fazy – wydarzenia*, „Kultura i Społeczeństwo” nr 2.
- Dobrzański D., (1999), *Interpretacja jako proces nadawania znaczeń. Studium z etnometadologii*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań.
- Dominice P., (2006), *Uczyć się z życia. Biografia edukacyjna w edukacji dorosłych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
- Dubas E., (2007 red.), *Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Dubas E., (2000), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Dubas E., Świtalski W., (red.), (2011), *Uczenie się z (własnej) biografii*, t. 1, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Dudek B., (2003), *Zaburzenia po stresie traumatycznym. Ocena strachu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Erikson E., (1970), *The Life Cycle: Epigenesis of Identity*, New York.
- Frankl V. E., (1998), „*Homo patiens*”. *Próba wyjaśnienia sensu cierpienia*, Wydawnictwo „Pax”, Warszawa.
- Erikson E., (1997), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Wydawnictwo „Rebis”, Poznań.
- Encyklopedia socjologiczna*, (2002), Oficyna Naukowa, Warszawa.

- Foucault M., (2000), *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, PWN, Warszawa-Wrocław.
- Gałdowa A., (red.), (2000), *Tożsamość człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Gaston-Rene de Grace, (1984), *Kryzysy życiowe a rozwój osobowości – wnioski dotyczące terapii*, „Zdrowie Psychiczne”, nr 3-4.
- Gaś Z. B., (1993), *Rodzina wobec uzależnień*, Wydawnictwo „Michalineum”, Warszawa.
- Giddens A., (2001), *Nowoczesność i tożsamość*, PWN, Warszawa.
- Grotowska S., (2003), *Tożsamość jednostki w perspektywie wydarzeń i planów życiowych*, [w:] I. Szlachcicowa (red.), *Biografia a tożsamość*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław.
- Grochalska M., (2011), *Transgresyjne trajektorie. Zmiany statusu społecznego w perspektywie biograficznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Grzesiuk L., (red.), (1995), *Psychoterapia szkoły. Zjawiska, techniki i specyficzne problemy*, PWN, Warszawa.
- Helling I., (1985), *Metoda badań biograficznych*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 3.
- Helling I., (1990), *Metoda badań biograficznych*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Heszen-Niejodek I., (2000a), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] W. Strelau (red.), *Psychologia ogólna. Podręcznik akademicki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Heszen-Niejodek I., Z. Ratajczak., (red.), (2000b), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Uniwersytet Śląski, Katowice.
- Hoerning E. M., (1990), *Rola wydarzeń życiowych: doświadczenia i rewitalizacja w perspektywie biograficznej*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Hołówka T., (1986), *Myslenie potoczne. Heterogeniczność zdrowego rozsądku*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Hryniewicka A., (1996), *O procesie przystosowania się do choroby jako krytycznego wydarzenia życiowego*, „Rocznik Pedagogiki Specjalnej”, t. 7.
- Illeris K., (2006), *Trzy wymiary uczenia się. Poznawcze, emocjonalne i społeczne ramy współczesnej teorii uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław.
- Jaklewicz H., Zubrzycka-Py kac z E., Malak G., Mielczarek M., (1989), *Funkcjonowanie dzieci alkoholików w systemowym modelu rodziny*, [w:] Z. Bizoń, W. Szyszkowski (red.), *Zagadnienia alkoholizmu i innych uzależnień*, t. 2, PWN, Warszawa.
- Jakob G., (2001), *Wywiad narracyjny w badaniach biograficznych*, [w:] D. Urbaniak-Zajęc, J. Piekarski (red.), *Jakościowe orientacje w badaniach pedagogicznych*, Uniwersytet Łódzki, Łódź.
- Janion M., (1996), *Czy będziesz wiedział co przeżyłeś*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
- Jampolskey L., (2009), *Leczenie uzależnionej osobowości. Jak uwolnić się od nałogowych zachowań i uzależniających relacji*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.

- Jarymowicz M., (1984), *Spostrzeganie własnej indywidualności*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
- Jarymowicz M., (red.), (1988), *Studia nad spostrzeganiem relacji „Ja – Inni”: tożsamość, indywidualność, przynależność*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
- Jarymowicz M., (1992), *Tożsamość jako efekt rozpoznawania siebie wśród swoich i obcych*, [w:] P. Boski, M. Jarymowicz, H. Malewska-Eyre (red.), *Tożsamość a odmienność kulturowa*, PAN, Warszawa.
- Jarymowicz M., (1994), *W stronę indywidualnej podmiotowości i zbliżeń z innymi: podmiotowe podstawy społecznych identyfikacji*, [w:] M. Jarymowicz (red.), *Poza egocentryczną perspektywę widzenia siebie i innych*, PAN, Warszawa.
- Jasielska A., (2010), *Analiza narracji jako źródło wiedzy o emocjach. Prezentacja metody*, [w:] M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii*, Wydawnictwo Eneteia.
- Jawłowska A., (2001), *Tożsamość na sprzedaż*, [w:] A. Jawłowska (red.), *Wokół problemów tożsamości*, Wydawnictwo LTW, Warszawa.
- John-Borys M., (1995), *Kryzys rodziny jako doświadczenie życiowe*, [w:] J. Heszen-Niejodek (red.), *Doświadczenie kryzysu. Szansa rozwoju czy ryzyko zaburzeń*, Uniwersytet Śląski, Katowice.
- Kaja B., (2000), *Wspomaganie rozwoju – „sens tego wszystkiego”*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Bydgoszcz.
- Kicińska M., (1997), *Podwójny obraz „Świat Problemów”* nr 10.
- Kinney J., (1996), *Zrozumieć alkohol*, PARPA, Warszawa.
- Kłoskowska A., (1985), *Kulturologiczna analiza biograficzna*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 3.
- Konecki K., (2000), *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, PWN, Warszawa.
- Kosewska A., (1983), *Kryzysy emocjonalne i interwencja kryzysowa*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 5.
- Krawczyk A., (2003), *Harcerstwo a rozwój poczucia wartości u dzieci alkoholików*, [w:] U. Sobkowiak (red.), *Rola harcerstwa w profilaktyce społecznej. Wyzwania – doświadczenia – perspektywy*, ZHP, Bydgoszcz.
- Krawczyk A., (2003), *Edukacyjne zmagania z kulturą milczenia dzieci alkoholików*, [w:] M. Gańko-Karwowska, L. Marek (red.), *Zeszyty naukowe Forum Młodych Pedagogów*, zeszyt 7, Wydawnictwo hogben, Szczecin.
- Krawczyk-Bocian A., (2005), *Trzy oblicza dorosłych dzieci alkoholików*, „Świat Problemów”, nr 4 (147).
- Krawczyk-Bocian A., (2008), *Epistemologiczny poziom rozumienia tekstu narracyjnego*, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 1.
- Krawczyk-Bocian A., (2008), *Mity o narracji. Od subiektywizmu do problemu interpretacji*, „Teraźniejszość, Człowiek, Edukacja”, nr 2 (42).

- Krawczyk-Bocian A., (2011), *Narracja jako spotkanie*, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 1.
- Krawczyk-Bocian A., (2011), *Zdarzenia krytyczne w biografii indywidualnej młodych dorosłych*, [w:] E. Dubas, W. Świtalski (red.), *Uczenie się z (własnej) biografii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Kroplewski Z., (1993), *Człowiek w kryzysie tożsamości*, „W drodze”, nr 3.
- Krüger H., (2001), *Koncepcje i metody badań biograficznych w naukach o wychowaniu*, [w:] D. Urbaniak-Zajac, J. Piekarski (red.), *Jakościowe orientacje w badaniach pedagogicznych*, Uniwersytet Łódzki, Łódź.
- Kubacka-Jasiecka D., (1994), *Interwencja kryzysowa, jej problemy i dylematy*, „Psychoterapia”, nr 2.
- Kubacka-Jasiecka D., (1998), *Kryzysy psychiczne*, [w:] W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia psychologiczna*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Kubacka-Jasiecka D., (1998), *Zaburzenia posttraumatyczne*, [w:] W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia psychologii*, Fundacja „Innowacja”, Warszawa.
- Kubacka-Jasiecka D., (2002), *Od stresu do kryzysu – kryzys emocjonalny jako zagrożenie tożsamości*, [w:] I. Heszen-Niejodek (red.), *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań.
- Kubinowski D., Nowak M., (red.), (2006), *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Kubinowski D., (2011), *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie– Skłodowskiej, Lublin.
- Kucińska M., *DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików) – nie DDA*, w:<http://dda.w.interia.pl/czym-jest.htm>.
- Kucińska M., *dorosłe dzieci alkoholików*, <http://dda.w.interia.pl/dda-kucińska2.htm>, <http://dda.w.interia.pl/dda-kucińska.htm>.
- Kucińska M., *DDA – kim jesteśmy*, <http://www.psychologia.edu.pl>
- Kurcz I., Skarżyńska K., (red.), (2000), *Słownik psychologiczny*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- Kwiatkowska A., (1999), *Tożsamość a społeczne kategoryzacje*, Instytut Psychologii PAN, Warszawa.
- Kwieciński Z., Witkowski L., (red.), (1993) *Spory o edukację*, Wydawnictwo „Edytor”, Warszawa.
- Lalak D., (2010), *Podejście biograficzne (biograficzność) w naukach o wychowaniu. Trzy perspektywy dyskursu*, [w:] S. Palka (red.), *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, GWP, Gdańsk.
- Lazarus R. S., (1966), *Psychological Stress and the Coping Process*, Mc Grow Hill, New York.
- Lis-Turlejska M., (1998), *Traumatyczny stres. Koncepcje i badania*, Instytut Psychologii PAN, Warszawa.
- Lejeune Ph., (2001), *Wariacje na temat pewnego paktu: o autobiografii*, Universitas, Kraków.

- Malec M., (2008), *Biograficzne uczenie się osób z nabytym stygmatem*, Oficyna Wydawnicza „Atut”, Wrocław.
- Malewski M., (2001), *Edukacja dorosłych w pojęciowym zgiełku. Próba rekonstrukcji zmieniającej się racjonalności andragogiki*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 2.
- Malewski M., (2006), *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” nr 2 (34).
- Malewski M., (2010), *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław.
- Malicka M., (1996) *Ja to znaczy kto? Rzecz o osobowej tożsamości i wychowaniu*, Wyd. „Żak”, Warszawa.
- Maruszewski T., (2000), *Pamięć autobiograficzna jako podstawa tworzenia doświadczenia indywidualnego*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Marynowicz-Hetka E., (1989), *Diagnoza rodzin z problemem alkoholowym i jej zastosowanie do profilaktyki*, [w:] Z. Bizoń, W. Szyszowski (red.), *Zagadnienia alkoholizmu i innych uzależnień*, PWN, Warszawa.
- McKinley R. W., (1992), *Historie życia a psychobiografia*, PWN, Warszawa.
- Melchior M., (1993), *Kategoria tożsamości jako wyzwanie badawcze*, [w:] A. Jawłowska, M. Kempny, E. Tarkowska (red.), *Kulturowy wymiar przemian społecznych*, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Mellibruda J., (1997), *DDA – kim właściwie są*, „Świat Problemów”, nr 10.
- Mellibruda J., Sobolewska Z., (1997), *Koncepcja i terapia współuzależnienia*, „Alkoholizm i narkomania” nr 3.
- Mellibruda J., (1999), *Psychologiczna analiza funkcjonowania alkoholików i członków ich rodzin*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Monitor Problemów Alkoholowych 2000, nr 3, PARPA.
- Niedźwieńska A., (2000), *Pamięć autobiograficzna*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Niżnik J., (1991), *„Potoczność” jako kategoria teoretyczna*, [w:] A. Jawłowska (red.), *Kategoria potoczności. Źródła filozoficzne i zastosowania teoretyczne*, Instytut Kultury, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Nowak A., (1998), *Metoda biograficzna w badaniach pedagogicznych*, [w:] S. Palka (red.), *Orientacje w metodologii badań pedagogicznych*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków.
- Nowak-Dziemianowicz M., (2002), *Doświadczenia rodzinne w narracjach. Interpretacje sensów i znaczeń*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław.
- Nowak-Dziemianowicz M., (2003), *Epizodyczna tożsamość człowieka współczesnego a edukacja*, [w:] M. Gańko-Karwowska, L. Marek (red.), *Zeszyty naukowe Forum Młodych Pedagogów*, nr 7, Wydawnictwo hogben, Szczecin.
- Obuchowski K., (1993), *Człowiek intencjonalny*, PWN, Warszawa.
- Olechnicki K., Załęcki P., (red.), (1997), *Słownik socjologiczny*, „Graffiti”, Toruń.

- Olesen H., (2004), *Podmiot uczący się i „historia życia” – jakościowe podejście do badań nad uczeniem się*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 2 (26).
- Oleś P., (1992), *Metoda Konfrontacji z sobą J. M. Hermansa. Podręcznik*, Pracownia testów psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- Oleś P., (1992), *Zjawisko kryzysu psychicznego*, [w:] P. Oleś (red.), *Wykłady z psychologii w KUL*, t. 6, Lublin.
- Oleś P., Błaszczak W., (2002), *Badanie zmian w systemie znaczeń osobistych Metodą Konfrontacji z Sobą*, [w:] D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków.
- Oleszkowicz A., (1995), *Kryzys młodzieńczy – istota i przebieg*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław.
- Ostrowska U., (1998), *Doświadczenie wartości edukacyjnych w szkole wyższej*, Wydawnictwo Akademii Techniczno-Rolniczej w Bydgoszczy, Bydgoszcz.
- Ostrowska U., (2000), *Dialog w pedagogicznym badaniu jakościowym*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Otrębska-Popiołek K., (1991), *Człowiek w sytuacji pomocy*, Uniwersytet Śląski, Katowice.
- Palka S. (red.), (1998), *Orientacje w metodologii badań pedagogicznych*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków.
- Pacewicz A., (1994), *Dzieci alkoholików. Jak je rozumieć, jak im pomagać*, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa.
- Perkowska H., (1995), *Antynomie świadomości. Eseje filozoficzne*, Wydawnictwo „Nowa Krytyka”, Kraków.
- Piekarski J., Urbaniak-Zajac D., Szmida K., (red.), (2011), *Metodologiczne problemy tworzenia wiedzy w pedagogice. Oblicza akademickiej praktyki*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Pietrański Z., (1993), *Syntezy wiedzy autobiograficznej podporządkowane „roli” autokreacyjnej jednostki*, [w:] T. Rzepa, J. Leoński (red.), *O biografii i metodzie biograficznej*, Wydawnictwo „Nakom”, Poznań.
- Płużek Z., (1991), *Psychologia pastoralna*, Instytut Teologiczny Księża Misjonarzy, Kraków.
- Płużek Z., Jacyniak A., (1996), *Świat ludzkich kryzysów*, WAM, Kraków.
- Płużek Z., (2002), *Proces twórczego kształtowania osobowości w świetle teorii C. G. Junga*, TN KUL, Lublin.
- Polak K., (2000), *Pedagogika „życiowych kryzysów”*; „Ruch Pedagogiczny” nr 1-3.
- Prajsner M., *Rodzina dysfunkcjonalna*, <http://www.remedium-psychologia.pl/rodzys.htm>.
- Prawda M., (1989), *Biograficzne odtwarzanie rzeczywistości (O koncepcji badań biograficznych Fritza Schütze)*, „Studia Socjologiczne” nr 4.
- Program profilaktyczny „Jak żyć z ludźmi” (umiejętności interpersonalne). (1997), MEN, Warszawa.
- Przetacznik-Gierowska M., (1995), *Zdarzenia życiowe a kryzysy w rozwoju człowieka*, „Chocwanna”, t. 1 (4).

- Pstrąg D., (1993), *Zaburzenia osobowości u dzieci uwarunkowane chorobą alkoholową rodziców*, „Problemy Alkoholizmu”, nr 5.
- Radochoński M., (1984), *Psychoterapia w ujęciu systemowym*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Rzeszów.
- Radochoński Z., (1987), *Choroba a rodzina*, Akademia Świętokrzyska, Kielce-Rzeszów.
- Raport nr 26. (2000), *Badania nad dziećmi alkoholików*, PARPA, Warszawa.
- Reut M., (2010), *Narracja i tożsamość. Pytanie o Ja jako problem etyczny i pedagogiczny*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław.
- Ricoeur P., (1989), *Język, tekst, interpretacja. Wybór pism*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Ricouer P., (1991), *Narrative and Interpretation*. London and New York: Routledge.
- Riemann G., Schütze F., (1992), „Trajektorია“ jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizach cierpienia i bezładnych procesów społecznych, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 2.
- Robinson B. E., Rhoden J. L., (2000), *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, PARPA, Warszawa.
- Rosenthal G., (1990), *Rekonstrukcja historii życia. Wybrane zasady generowania opowieści w wywiadach biograficzno-narracyjnych*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Rosner K., (2003), *Narracja, tożsamość i czas*, Universitas, Kraków.
- Rubacha K., (2004), *Budowanie teorii pedagogicznych*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa.
- Rubacha K., (2008), *Metodologia badań nad edukacją*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Rzepa T., Leoński J., (red.), (1993), *O biografii i metodzie biograficznej*, Wydawnictwo Nakom, Poznań.
- Sammon S., (1998), *Dzieci alkoholików. Dorosłe dzieci z rodzin dotkniętych alkoholizmem w życiu zakonnym i kapłańskim*, WAM, Kraków.
- Sęk H., (1991), *Zagadnienia psychologii prewencyjnej*, UAM, Poznań.
- Sęk H., (1991), *Proces twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi a zdrowie psychiczne*, [w:] J. Waszkiewicz (red.), *Potrzeby – twórczość – przyszłość*, PWN, Wrocław.
- Sęk H., (1993), *Kryzys*, [w:] Pużyński S. (red.), *Leksykon psychiatrii*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- Silver R. L., Wortman C. B., (1984), *Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 4-5.
- Sher K. J., (2000), *Charakterystyka psychologiczna dzieci alkoholików*, [w:] *Badania nad dziećmi alkoholików*, nr 26, PARPA, Warszawa.
- Sobol E., (red.), (1995), *Słownik wyrazów obcych*, PWN, Warszawa.
- Sobolewska Z., (1996), *W poszukiwaniu koncepcji współzależnienia*, „Świat Problemów” nr 1-2.

- Sobolewska Z., (1997), *Czy potrzebują terapii i jakiej*, „Świat Problemów” nr 10.
- Stemplewska-Żakowicz K., (1996), *Osobiste doświadczenie a przekaz społeczny. O dwóch czynnikach rozwoju poznawczego*, Wydawnictwo Leopoldinum, Wrocław.
- Stemplewska-Żakowicz K., Zalewski B., (2010), *Czym jest dobra narracja? Struktura narracji z perspektywy badaczy i klinicystów*, [w:] M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii*, Wydawnictwo Eneteia.
- Straś-Romanowska M., (1992), *Los człowieka jako problem psychologiczny*, Wydawnictwo UW, Wrocław
- Straś-Romanowska M., (1997), *Hermeneutyka w psychologicznych badaniach jakościowych*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Hermeneutyka a psychologia*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków.
- Straś-Romanowska M., (red.), (2000), *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, Wydawnictwo UW, Wrocław.
- Straś-Romanowska M., Bartosz B., Żurko M., (red.), (2010), *Badania narracyjne w psychologii*, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa.
- Straś-Romanowska M., Bartosz B., Żurko M., (red.), (2010), *Psychologia małych i wielkich narracji*, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa.
- Strelau J., (red.), (2000), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Sójka J., (1991), *Filozofia i nauki społeczne. Czy możliwa jest fenomenologiczna socjologia?*, [w:] A. Jawłowska (red.), *Kategoria potoczności. Źródła filozoficzne i zastosowania teoretyczne*, Instytut Kultury, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Szczepański J., (1980), *Sprawy ludzkie*, Wydawnictwo „Czytelnik”, Warszawa.
- Szczepański J., (1987), *Rozmowy z dniem wczorajszym*, Wydawnictwo „Prasa – Książka – Ruch”, Warszawa.
- Szczukiewicz P., *Kryzysowe dorastanie*, <http://www.remedium-psychologia.pl/edukacja/kryzysy>.
- Sztander W., (1993), *Rodzina z problemem alkoholowym*, „Świat Problemów”, nr 1.
- Sztander W., (1993), *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, PARPA, Warszawa.
- Sztander W., (1995), *Rodzina z problemem alkoholowym*, PARPA, Warszawa.
- Sztander W., (1997), *Poza kontrolą*, PARPA, Warszawa.
- Sztander W., (1999), *Stres niedoczasu*, „Niebieska linia”, nr 3.
- Sztompka P., (2002), *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo „Znak”, Kraków.
- Szyszkowska M., (1997), *W poszukiwaniu sensu życia*, Wydawnictwo „Twój Styl”, Warszawa.
- Szuskiewicz P., Korycka-Szymańska A., (1999), *Mężczyźni DDA o swoich rodzinach*, „Świat Problemów”, nr 6.
- Schutz A., (1984), *Potoczna i naukowa interpretacja ludzkiego działania*, [w:] E. Mokrzycki (red.), *Kryzys i schizma. Antyścientystyczne tendencje w socjologii współczesnej*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Schütze F., Riemann G., (1992), *Trajektoria jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizie cierpienia i bezładnych procesów społecznych*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 2.

- Schütze F., (1997), *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, „Studia Socjologiczne”, nr 1.
- Taylor Ch., (1989), *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*, Cambridge.
- Teusz G., (2002), *Logika konstruowania biografii w wywiadzie narracyjnym*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja” nr 4 (20).
- Teusz G., (2004), *Młodzież studencka wobec krytycznych wydarzeń życiowych*, [w:] M. Piórunek (red.), *Młodzież w świecie współczesnym. Z badań orientacji biograficznych młodych okresu transformacji*, Wydawnictwo Rys, Poznań.
- Tillman J., (1996), *Teorie socjalizacji – społeczność, instytucja, upodmiotowienia*, PWN, Warszawa.
- Tokarska U., (2002), *Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia*, [w:] J. Trzebiński (red.), *Narracja jako rozumienie świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Tischner J., (1990), *Filozofia dramatu*, Paris: Editions du dialogue.
- Tripp D., (1996), *Zdarzenia krytyczne w nauczaniu. Kształtowanie profesjonalnego osądu*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Turner V., Bruner E., (2011 red.), *Antropologia doświadczenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Trzebiński J., (2002), *Narracja jako sposób rozumienia świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Uchnast Z., (1995), *Ku psychologii zdarzeń życiowych*, [w:] A. Biela, J. Brzeziński, T. Marek (red.), *Społeczne, eksperymentalne i metodologiczne konteksty procesów człowieka*, Fundacja „Humaniora”, Poznań.
- Urbaniak-Zajac D., Piekarski J., (red.), (2001), *Jakościowe orientacje w badaniach pedagogicznych*, Uniwersytet Łódzki, Łódź.
- Urbaniak-Zajac D., (1999), *Wywiad narracyjne na tle innych technik wywiadu*, „Edukacja”, nr 4.
- Wallen R., (1956), *Psychologia kliniczna*, New York – Toronto – London.
- Witkowski L., (2000), *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*, Wydawnictwo „Wit – Graf”, Toruń.
- Witkowski L., (2000), *Edukacja i humanistyka. Nowe konteksty humanistyczne dla nowoczesnych nauczycieli*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.
- Witkowski L., (2001), *Meta – aksjologiczne aspekty konfliktów i deficytów międzypokoleniowych (dorośli i młodzież jako pedagogiczny przedmiot buntu filozofa)*, [w:] R. Kwiecińska, M. Szymański (red.), *Młodzież a dorośli. Między socjalizacją a wychowaniem*, Akademia Pedagogiczna im. KEN, Kraków.
- Włodarek J., Ziółkowski M., (red.), (1990), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Woititz J. G., (1989), *Małżeństwo na lodzie*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.

- Woititz J. G., (1992), *Dorośle dzieci alkoholików*, Instytut Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.
- Woititz J. G., (2002), *Lęk przed bliskością. Jak pokonać dystans w związku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Worach-Kardas H., (1990), *Metoda biograficzna a badanie postaw wobec czasu*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa.
- Woydyłło E., (1999), *Zgoda na siebie. Psycholog o uzależnieniach*, „Świat Książki”, Warszawa.
- Zaborowski Z., (1987), *Tożsamość i samoświadomość człowieka*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 2.
- Zakrzewska-Manterys E., (1995), *Down i zespół wątpliwości. Studium z socjologii cierpienia*, Wydawnictwo „Semper”, Warszawa.
- Zawadzki Z., (1999), *Samotność – osamotnienie. Etiologia, wymiary i skutki*, „Praca socjalna”, nr 4.
- Szewczuk W., (red), (1998), *Encyklopedia psychologiczna*, „Wiedza Powszechna”, Warszawa.
- Pużyński S., (red.), (1993), *Leksykon psychiatrii*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- Coping With an Alcoholic Parent, <http://www.kidshealth.org/teen.your-mind/families/coping-alcoholic-p2.html>
- <http://www.practest.com.pl/t27.html>
- <http://www.parpa.pl>
- http://dda.w.interia.pl/czym_jest.htm (nieoficjalna strona DDA)

Załącznik 1 (pierwszy etap badań)

KWESTIONARIUSZ WYWIADU BIOGRAFICZNEGO

- 1) Dane podstawowe:
 - imię i nazwisko (podane za zgodą narratora, tylko do wiadomości badacza)
 - Liczba i wiek rodzeństwa,
 - Zawód rodziców lub opiekunów.
- 2) Podziel bieg życia na rozdziały – ważniejsze części powstałe na skutek istotnych zmian, doświadczeń o charakterze „punktów zwrotnych” lub innych okoliczności.
- 3) Jakie osoby i doświadczenia są, według ciebie, istotne dla zrozumienia biegu twojego życia, twojego sposobu myślenia i odczuwania?
- 4) Myśląc o sobie w chwili obecnej, odpowiedz na pytanie: Co nadaje sens twojemu życiu? Co przekonuje cię, że warto żyć?
- 5) Jakie związki są obecnie najważniejsze dla ciebie? (np. intymne, rodzinne, w pracy).
- 6) Mówiąc o ważnych związkach wspomniałeś/nie wspomniałeś o ojcu.
 - Gdy myślisz o ojcu z czasów, gdy byłeś dzieckiem, co rzuca się w oczy? Co najbardziej pamiętasz? Czym się zajmował? Czym się interesował? Odpowiedz.
 - Gdy myślisz o matce.....(to samo pytanie w odniesieniu do matki)?
 - Czy twoje widzenie rodziców/rodziny zmieniło się od czasu, gdy byłeś dzieckiem?
 - W jaki sposób? Dlaczego?
 - Czy są inne osoby, które kiedyś lub obecnie wywarły wpływ na twoje życie?
- 8) Czy przeżyłeś jakieś zdarzenie, kryzys lub cierpienie, które zmieniło twoje życie (twoje postrzeganie życia) w jakiś szczególny sposób?
 - Co takiego ważnego dla ciebie się wydarzyło? Na czym polegało zdarzenie?

- Gdzie zdarzenie miało miejsce?
 - Kiedy do niego doszło? Jak długo trwało? Jakie były okoliczności zdarzenia?
 - Dlaczego doszło do zdarzenia? Co było jego bezpośrednim, a co pośrednim powodem?
 - Czy zdarzenia można było uniknąć?
 - Jaki przebieg miało zdarzenie? Czy wystąpiło coś szczególnego, nadzwyczajnego?
 - Kto brał udział w zdarzeniu i jaką odegrał rolę?
 - Co czułeś podczas/po zdarzeniu?
 - Czy zdarzenie (zaistniała sytuacja) stała się znaczącym punktem zwrotnym w twoim życiu? Co takiego się zmieniło?
 - W jaki sposób przezwyciężyłeś/przezwyciężasz zaistniałe zdarzenie? Kto ci pomagał/pomaga?
 - Jakie znaczenie przypisujesz, z perspektywy minionego czasu, zaistniałemu zdarzeniu?
 - Czy uważasz, że zdarzenie, o którym mowa, skierowało twoje życie ku lepszej czy gorszej dla ciebie przyszłości? Jak to oceniasz?
- 9) Co w twoim dawniejszym życiu stanowiło sferę tabu? Czy przestrzegałeś tego tabu? Czy możesz wykazać, jak zmieniło się to tabu z upływem czasu? Co teraz jest dla ciebie tabu?
 - 10) Jakie doświadczenia dały ci poczucie sensu życia? Jakie doświadczenia zachwiały lub podkopały twoje poczucie sensu?
 - 11) Czy możesz określić postawy, wartości i przekonania, które w największym stopniu kierują twoim postępowaniem?
 - 12) Co jest celem twojego życia?
 - 13) Opisałeś/opisałaś pewne przekonania, wartości, cele, które stały się ważne dla ciebie. W jaki sposób wyrażają się one w twoim życiu? Czy możesz podać przykład, w jaki sposób i w jakiej sytuacji twoje przekonania i wartości wywarły swój wpływ? (np. w sytuacji kryzysu, podejmowania trudnej decyzji itp.).
 - 14) Kiedy musisz dokonać ważnego wyboru związanego z twoim życiem, w jaki sposób podejmujesz decyzję? Podaj przykład.
 - 15) Gdy myślisz o swojej przeszłości, to do czego najczęściej wracasz?
 - 16) Gdy myślisz o swojej przyszłości, czego obawiasz się najbardziej, co sprawia, że jesteś niespokojny (o siebie, o tych których kochasz, o świat)?
 - 17) W jakiej sferze, w twoim odczuciu, obecnie się zmieniasz, rozwijasz, zmagasz z wątpliwościami? W jakim punkcie obecnie się znajdujesz? Jak mógłbyś/mogłabyś go nazwać?

Załącznik 2 (drugi etap badań)

Kwestionariusz wywiadu biograficznego

Od naszego ostatniego spotkania minęło kilka lat. W związku z tym chciałabym zapytać Ciebie:

1. Czy twoje widzenie rodziców/rodziny zmieniło się od czasu naszych badań? Co dostrzegasz w relacjach z nimi?
2. Czy utrzymujesz kontakt z ojcem alkoholikiem/matką alkoholizką? Jak wyglądają relacje między wami?
3. Jak z perspektywy czasu podchodzisz do trudnych zdarzeń, które miały miejsce w rodzinie alkoholizkiej, w której wzrastałaś?/wzrastałeś? Myślisz o nich, przywołujesz je w pamięci?
4. Czy starasz się chronić swoje dziecko/swoją nową rodzinę przed ojcem alkoholikiem? Jeśli tak, dlaczego?
5. Myśląc o sobie w chwili obecnej odpowiedz: Co nadaje sens Twojemu życiu?
6. Jakie związki są obecnie najważniejsze dla Ciebie (intymne, rodzinne, w pracy)?
7. Opowiedz mi o swojej obecnej rodzinie?
8. Czy w Twoim obecnym życiu sytuacja rodzinna Twojego ojca/matki jest nadal sferą tabu? Czy przestrzegasz tego tabu? Jeśli tak, dlaczego?
9. Jakie doświadczenia, z którymi się zmagalaś w rodzinie alkoholizkiej pomogły Ci w określeniu siebie, twojej tożsamości, tego kim dzisiaj jesteś?
 - Mogłabyś je wymienić, opisać,
 - Nadajesz im znaczenie z perspektywy minionego czasu?
10. Co jest celem Twojego życia? Do czego dążysz?
11. W jakim punkcie obecnie się znajdujesz? Jak mogłabyś go nazwać?
12. Opowiedz mi o sobie.
 - o sobie z przeszłości,
 - o sobie w chwili obecnej,
 - Jak wyobrażasz sobie siebie, swoje życie w przyszłości, którą tworzysz?

Załącznik nr 3

Wymiary zdarzeń według Brima i Ryff (opracowane na podstawie: Przetacznik-Gierowska, 1995, s. 8-18; por. dymensję zdarzeń życiowych według Reese'a i Smyera (Adamczak, 1992, s. 44-47)

Wymiary „efektu”	
Kontekst	Zakres, w jakim jedno zdarzenie wpływa na rozwiązanie lub wynik zdarzeń współistniejących
Kierunek wpływu	Podniesienie lub osłabienie wartości życia jako reakcja na zdarzenie
Kierunek ruchu	Przyjęcie lub zaniechanie roli społecznej w wyniku zdarzenia
Dziedzina	Wpływ na funkcjonowanie w danej sferze życia (np. biologicznej, społecznej)
Ognisko (<i>focus</i>)	Osoba podlegająca bezpośredniemu wpływowi zdarzenia (Ja lub inni)
Wpływ (<i>impact</i>)	Zakres zmian w zachowaniu w odpowiedzi na zdarzenie; wielkość stresu nim wywołanego
Wymiary „percepcji”	
Kontrola	Przekonanie, że zdarzenie było wybrane <i>vs</i> narzucone, pod osobistą kontrolą <i>vs</i> bez niej
Pożądanie (<i>desirability</i>)	Percepcja zdarzenia jako pożądanego lub nie, jako dobrego lub złego
Oczekiwania	Zakres, w jakim zdarzenie było oczekiwane lub antycypowane
Swojskość (<i>familiarity</i>)	Oswojenie się ze zdarzeniem przez uprzednie doświadczenie lub nowość zdarzenia
Trwałość zagrożenia	Percepcja negatywnego wpływu zdarzenia przez długi czas
Znaczenie	Interpretacja osobista zdarzenia (np. zrządzenie losu, wola boska)
Zyski i straty	Percepcja wielkości zysku lub strat wynikających z danego zdarzenia

Opinia społeczna	Percepcja oceny zdarzenia przez społeczną grupę odniesienia, szerszą lub węższą
Stres	Percepcja zdarzenia jako bardziej lub mniej stresującego
Czasowość	Przekonanie, że zdarzenie „zaszło” w swoim czasie lub nie
Wymiary „zdarzeń”	
Adekwatność funkcjonowania	Zakres, w jakim zdarzenie odzwierciedla wyższy lub niższy poziom funkcjonowania jednostki (np. rozwód może być odbiciem poziomu niższego)
Zgodność z wiekiem	Zgodność lub jej brak dwóch lub wielu specyficznych dla danego wieku życia zdarzeń
Odniesienie do wieku	Korelacja z wiekiem życia wysoka lub niska
Zakres otoczenia	Zakres, w jakim zdarzenie jest ograniczone do danego otoczenia (siedliska) lub od niego niezależne
Swoistość kohorty	Zakres, w jakim zdarzenie zależy od indywidualnej kohorty lub od pokolenia
Kontekst	Dziedzina „przestrzeni życiowej”, gdzie przebiega zdarzenie (np. w rodzinie, pracy)
Trwanie (<i>duration</i>)	Długość przebiegu zdarzenia (chroniczne lub nagłe)
Integracja	Zakres, w jakim zdarzenie zależy od innego zdarzenia. Integrowane zdarzenia mogą, lecz nie muszą być zgodne z wiekiem życia
Prawdopodobieństwo	Prawdopodobieństwo pojawienia się danego zdarzenia w życiu jednostki (np. choroby genetyczne uwarunkowane u członka rodzin, mimo że w populacji występuje ona rzadko)
Początek (<i>onset</i>)	Zdarzenie pojawia się nagle lub stopniowo
Kolejność	Kolejność w czasie typowych zdarzeń
Częstość występowania	Proporcje w stosunku do populacji (ekstensywność, ogólność, rozkład społeczny)
Świeżość (<i>recency</i>)	Czas, jaki upłynął, gdy nastąpiło zdarzenie
Odwracalność	Stopień odwracalności zmiany
Kolejność (<i>sequencing</i>)	Kolejność przebiegu zdarzeń u danej osoby
Źródło	Przyczyna zdarzenia lub rodzaj przyczyn (np. dziedziczność, środowisko fizyczne)
Zakres (<i>spread</i>)	Wiek życia, kiedy zwykle dane zdarzenie zachodzi
Czas	Przeciętny wiek życia dla danego zdarzenia
Typ	Rodzaj dziedziny, w jakiej zachodzi zdarzenie (np. procesy biologiczne, natury środowiskowej)

Spis tabel

Tabela 1. Rozumienie kryzysu	28
Tabela 2. Klasyfikacja radzenia sobie według Moosa	33
Tabela 3. Modele myślenia o rodzinie z problemem alkoholowym	97
Tabela 4. Rodzina z problemem alkoholowym	101

Spis rycin

Ryc. 1. Przebieg reakcji kryzysowej.....	24
Ryc. 2. Wsparcie społeczne w przezwyciężaniu krytycznych zdarzeń życiowych.....	37
Ryc. 3. Proces dezintegracji pozytywnej.....	48
Ryc. 4. Trudne doświadczenia życiowe.....	49
Ryc. 5. Składowe społecznej teorii uczenia się.....	58
Ryc. 6. Floating (zawieszenie) jako zjawisko występujące w uczeniu się biograficznym....	63
Ryc. 7. Rozumienie narracji	80
Ryc. 8. Rodzina z problemem alkoholowym zamknięta na otoczenie społeczne.....	103

Spis schematów

Schemat 1. Model procesu wychodzenia z traumy według Foa, Rothbaum	21
Schemat 2. Rola wsparcia społecznego w przezwyciężaniu krytycznych wydarzeń życiowych	39
Schemat 3. Transakcja stresowa i radzenie sobie w procesualnym ujęciu Lazarusa	53
Schemat 4. Dorosłe dziecko alkoholika.....	91

Experiencing Critical Incidents. Biographical Narratives of Children of Alcoholics

SUMMARY

Empirical studies presented in the discourse involve two stages. The first phase of research was conducted at the turn of the year 2003/2004. The second phase covers the years 2008-2010. Both stages involve the same sample group of adult children of alcoholics. The first part of the research uncovers the narrators' struggle against critical situations, problems faced by an alcoholic family, as well as strategies for managing the difficulties of being a child to an alcoholic parent. The second part presents subsequent fates of the interviewed subjects from a time perspective.

In terms of structure, the paper consists of four parts. The first chapter is devoted to analysing the concepts of crisis and critical life events along with notions shedding light on the process of dealing with critical life incidents. The presented theories further the understanding of the nature of critical incidents as well as action strategies employed in order to successfully overcome adversities. The chapter also discusses the issue of learning from one's own biography. Reflection on the nature and significance of a biography promotes the manifestation of how people learn from personal life experiences. The end of the chapter provides a detailed account of those issues related to the research conducted which concern the method adopted for holding and interpreting narrative interviews. An explanation is thus given of theoretical and methodological dilemmas which pertain to managing narratives and which constitute a corollary of applicable literature studied and relevant empirical research carried out by the author within the space of many years.

Substantiation of the selected qualitative method consists in making reference to numerous researchers representing various theoretical circles, who consider the approach to be a valuable source of guidelines on analysing empirical material collected. The research is therefore consistent with the current of interdisciplinary inquiry. Such an approach has allowed for the opportunity to set the research in the dimension of diversified perception and interpretation of reality.

The second chapter presents the image of the adult child of an alcoholic. Their portrait has been drawn relative to three perspectives: iron, plastic and

glass. Furthermore, an alcoholic's family environment, the rules governing it and the roles of individual family members are introduced with the aim of demonstrating the background in which a child to an alcoholic parent grows up, matures and faces everyday difficulties.

The final two parts of the paper concern the analysis and interpretation of empirical research results. Biographies of adult children of alcoholics are presented along with encountered impediments and critical incidents determining their future, enabling self-awareness and understanding of the world, and showing how to live and what to do in order to be contented. The presented discourse contributes to filling the gap in the study of those children of alcoholics who do not follow in their parents' footsteps. The paper emphasizes that the awareness of one's Self, a sense of identity and individuality, constructive problem solving, the ability to establish amicable relationships with people and expressing one's needs and desires openly all give testimony to the fact that children of alcoholic parents are not necessarily bound for failure. Being brought up in an alcoholic family does not have to (and even must not) be an obstacle in the path of deriving satisfaction from life and everything it brings.

The study challenges the common thinking of alcoholics' children in terms of pathology, poverty or social inability.

Translated by Marzena Sowa