

Teresa Rzepa

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu

Refleksje na temat dokumentów biograficznych w niepublikowanym *Dzienniku komputerowym* Zbigniewa Pietrasińskiego

STRESZCZENIE W artykule omówiono powody, dla których Zbigniew Pietrasiński (1926–2010) przypisywał wyjątkową wartość osobowo-twórczą dziennikowi refleksyjnemu (intymnemu). Przedmiotem analizy była treść obszernego *Dziennika komputerowego*, który Pietrasiński prowadził od 1991 do 2010 roku.

SŁOWA KLUCZOWE

DOKUMENTY
BIOGRAFICZNE, DZIENNIK
REFLEKSYJNY (INTYMNY),
KIEROWANIE WŁASNYM
ŻYCIEM

Wprowadzenie

Problemem przydatności dokumentów biograficznych od dawna interesują się przedstawiciele nauk społecznych i historycznych. Ten problem nurtuje również literaturoznawców, jako że biografia jest jedną z najwcześniejszych form literackich. Do dziś przypisuje się jej wiele pożytecznych funkcji: informacyjną, naukową, dokumentacyjną, dydaktyczną. Z psychospołecznego punktu widzenia ważne jest również to, że biografie i inne źródła biograficzne zazwyczaj inspirują czytelników do kształtowania pożądanых cech osobowości oraz do poszerzania wiedzy na temat sztuki życia (Pieter 1946; Włodarek, Ziółkowski 1990; Runyan 1992; Rzepa, Leoński 1993; Rzepa 2006; Silverman 2007; Catek 2012, 2013; Rzepa w druku). Na takie

– autokreacyjne i rozwojowe – aspekty dokumentów biograficznych oraz na praktyczne możliwości wykorzystania własnej i cudzej wiedzy autobiograficznej zwracał uwagę w swoich pracach Zbigniew Pietrasiński (1979, 1990, 1993, 1997, 2000, 2001, 2009). A ponieważ czynił to konsekwentnie przez wiele lat, więc można go uznać za jednego z prekursorów psychospołecznych badań nad wartością materiałów biograficznych opartych na autorefleksji i umiejętności spoglądania na własne życie z perspektywy biograficznej.

Jako praktyk i pragmatyk, Pietrasiński właściwie od momentu zakupu komputera stał się entuzjastą elektronicznego utrwalania wydarzeń i refleksji związanych z biegiem własnego życia. 3 maja 1996 roku zapisał w swym *Dzienniku komputerowym*, prowadzonym systematycznie przez niemal dziewiętnaście lat, czyli od 24 października 1991 do 24 czerwca 2010 roku:

Do cennych archiwaliów należą dzienniki i kroniki wydarzeń pisane przez osoby prywatne na własny użytek. Dla historyka i biografą stanowią one pomocnicze źródło informacji, dla publiczności czytelniczej – nie raz ciekawe i pouczające lektury. Nośnikiem tych źródeł był dotąd papier. Dziś staje się nim coraz częściej komputerowy zapis elektroniczny¹.

Przez cały czas swej aktywności naukowej Pietrasiński zajmował konsekwentne i jasne stanowisko wobec niepowtarzalnej wartości dokumentów biograficznych. 8 października 1995 roku napisał, że są one nieocenionym źródłem wiedzy „o zróżnicowaniu zachowań i dróg życiowych”. A jednocześnie dodał, że spośród nich tylko „dziennik intymny” stanowi „elitarny instrument rozwoju osobistego”. Był więc przekonany, że w hierarchii psychologicznej przydatności dokumentów biograficznych najwyższej należy lokować sensownie prowadzony dziennik, czego zresztą z sukcesem dowodził na własnym przykładzie.

Skoro tak, to warto było odszukać, w wysoko cenionej przez Pietrasińskiego formie utrwalania historii własnego życia, te treści, które przekonują o wartości dziennika, nazywanego przezeń „intymnym” lub „refleksyjnym” oraz wyróżnianego za właściwości autokreacyjne i rozwojowe. Niniejszy artykuł ma dlatego charakter relacjonujący, a jego celem jest zachęcenie do własnych refleksji na temat wąsko i szeroko rozumianej przydatności dokumentów biograficznych. Ponadto, poniższa prezentacja nie narzuca jakiegokolwiek perspektywy metodologicznej czy stanowiska teoretycznego, lecz jedynie sugeruje, że psychologiczny „zachwył” Pietrasińskiego dotyczy wielu – w tym osobotwórczych – funkcji dziennika. To zbliża zajmowaną przez niego postawę wobec wartości dokumentów biograficznych do postaw konsekwentnie reprezentowanych przez socjologów, w odróżnieniu od stanowiska przeważającego w środowisku psychologicznym, które raczej lekceważąco podchodzi do wartości tego typu materiałów (Rzepa, Dobroczyński 2009; Catek 2013).

Przedtem należy skreślić kilka zdań na temat autora *Dziennika*, który przekonywał zarówno swoją twórczością, jak i swoim życiem o korzyściach wynikających z umiejętnego funkcjonowania w roli „kowala własnego losu”.

Zbigniew Pietrasiński urodził się 24 września 1926 roku w Wieluniu, lecz wychowywał w Brześciu nad Bugiem. W roku 1946 zdał w Siedlcach maturę i rozpoczął studia filozoficzne na Uniwersytecie Warszawskim. Po ich ukończeniu odbył w latach 1951–1955 studia doktoranckie w Moskwie, zakończone doktoratem. Po powrocie, do końca 1971 roku, pracował na Wydziale Psychologii i Pedagogiki UW oraz jednocześnie (w latach 1967–1970) w Centralnym Ośrodku Doskonalenia Kadr Kierowniczych. Doktorem habilitowanym nauk humanistycznych został w 1971 roku, po czym od 1 stycznia 1972 pracował w Instytucie

¹ Wszystkie oznaczenia i uzupełnienia w nawiasach kwadratowych pochodzą ode mnie, a drobne opuszczenia w cytowanych fragmentach *Dziennika komputerowego* są sygnalizowane jako [...].

Badań Pedagogicznych. Dodatkowo (w latach 1972–1975) zatrudnił się w Instytucie Organizacji i Kierowania UW. W roku 1977 uzyskał tytuł profesora nadzwyczajnego nadany przez Radę Państwa. 1 lipca 1980 podjął pracę w Instytucie Psychologii PAN. W 1993 roku uzyskał tytuł profesorski i jako profesor zwyczajny pracował w IP PAN do końca 1996 roku. Równoległe, w latach 1993–1995, był zatrudniony w Prywatnej Wyższej Szkole Handlowej. W 1996 roku współzakładał (wraz z Andrzejem Eliaszem i Januszem Reykowskim) Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej. Do 16 czerwca 2008 roku pełnił funkcję prorektora do spraw studenckich, a jako nauczyciel akademicki pracował w tej uczelni do śmierci – 30 lipca 2010 roku. W czasie pracy w SWPS był pomysłodawcą i współtwórcą licznych wydarzeń artystycznych i zmian organizacyjnych, a nade wszystko: redaktorem naczelnym czasopisma „Psychologia w Teatrze Życia”, redaktorem i współautorem dwóch prac zbiorowych przygotowanych przez studentów (Pietrasiński 1997, 2000), założycielem, autorem scenariuszy i reżyserem spektakli odgrywanych w ramach Kabaretu „Diogenes”, współtwórcą Galerii „Wnęka”, organizatorem spotkań prywatnych i plenerowych integrujących studentów i pracowników SWPS-u.

Dlaczego warto prowadzić refleksyjny dziennik?

Powód pierwszy: misja

12 marca 1994 roku w następujących słowach określił Pietrasiński nadrzędny cel dydaktyczny, który również przyświecał podziwianym przez niego autorytetom:

Pragnąc udoskonalić swą książkę szukam przykładów refleksji wielkich umysłów [...] i sięgam do Montaigne'a, Seneki, Gombrowicza, De Bourbon Busseta. W tym ostatnim odnajduję bratnią duszę: innymi środkami obaj realizujemy podobną misję. Pisze [on] o tym na s. 371 „Dziennika”: *Jak pomóc każdemu w uformowaniu i zrealizowaniu swego zamierzenia życiowego? Nie potrafię się wyrzec tej szalonej ambicji. A w innym miejscu: Moim podstawowym wyborem było zawsze: pomagać żyć temu, kto na mnie liczy.*

Za najwyżej wartościowaną drogę do udzielania w ten sposób definiowanej pomocy uważał Pietrasiński przekonywanie ludzi do kierowania swoim życiem przez uwzględnianie indywidualnej perspektywy biograficznej opartej na diagnozie zysków i strat z powodu własnych postępów oraz na przydatnym rozwojowo wnioskowaniu wynikającym z tej wiedzy. Uwzględnianie perspektywy biograficznej wzbogaca bowiem samowiedzę i uruchamia postawę autokreacyjną warunkującą postęp w rozwoju osobowości. Podstawowym narzędziem służącym do realizacji tej strategii jest „refleksyjny dziennik” rozumiany jako zapis „historii osobistego rozwoju z refleksją nad dniem minionym”. Formuła tak rozumianego dziennika jest oparta zarówno na dokumentowaniu znaczących (więc niekoniecznie codziennych) wydarzeń, jak i na otwartym, spontanicznym wyrażaniu emocji i uczuć związanych z tymi wydarzeniami oraz z uczestniczącymi w nich osobami. Dla formuły refleksyjnego dziennika kluczowe są odpowiedzi na pytania: Co dziś otrzymałem od świata? Co dziś światu dałem? Czego dowiedziałem się o sobie? Czego dowiedziałem się o innych ludziach? Czego dowiedziałem się o świecie? Jakie ta wiedza ma dla mnie znaczenie i czego mnie nauczyła? Jaki to ma związek ze sztuką życia? Czy wnosi coś do mojej sztuki życia? Do mojej wiedzy autokreacyjnej? W jakich sytuacjach ta wiedza może być wyjątkowo przydatna?

Powód drugi: wiarygodność

Pietrasiński wielokrotnie podkreślał w *Dzienniku*, że już od czasów Plutarcha przekonujemy się o tym, jak ważną i przydatną pomocą w uprawianiu sztuki życia są zapisy ludzkich losów: biografie i autobiografie, dzienniki i pamiętniki, zbiory korespondencji, fotografie, filmy itp. Dzięki dokumentom biograficznym można sporo się nauczyć o metodach radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, w odmiennych warunkach kulturowych, w obliczu zmian politycznych, ekonomicznych, klimatycznych itp. Obserwować postępowanie osób uwikłanych w wydarzenia typowe dla przebiegu ludzkiego życia, porównywać je z własnymi decyzjami i planami głównie w celu uniknięcia błędów i porażek w przyszłości. W rezultacie – przejąć od innych ludzi te strategie i techniki działania, które okazały się wyjątkowo efektywne, a jednocześnie z własnego repertuaru zachowań odrzucić te, które okazały się wadliwe. Po czym, dzięki poszerzonej wiedzy autobiograficznej, systematycznie analizować (najlepiej podczas codziennej autorefleksji) własne postępowanie w celu dokonywania bieżącej korekty niedostatków i potknięć oraz utrwalać te schematy zachowań, które umożliwiają pełny rozwój zgodnie z metaforą „ekspansji pięknych umysłów”.

Gdziekolwiek jednak Pietrasiński wypowiadał się na tematy biograficzne, tam akcentował i z góry przypisywał zdecydowanie wyższą wiarygodność „dziennikowej” – wewnętrznie umotywowanej i szczerzej – formie dokumentowania historii życia nad inne instrumenty biograficzne. W tym kontekście podkreślał swe niedowierzanie w wiarygodność autobiografii, którą traktował jako intencjonalnie wyreżyserowaną prezentację biegu własnego życia. Przekonywał, że – mimo zazwyczaj żarliwych zastrzeżeń autorów – ta forma jest i tak adresowana do konkretnej grupy odbiorców, co z reguły uruchamia tendencję do zakłamywania lub co najmniej ukrywania niechcianej prawdy o sobie. Dosadnie swą postawę wobec wiarygodności autobiografii wyraził 7 kwietnia 1997 roku:

Ad rezerwa wobec dokumentów osobistych. Autobiografie to najczęściej hagiografie. W ujęciu satyryka niektóre książki wspomnieniowe to *Rajd bajd*.

To stanowisko okraślił dowcipem 13 listopada 1999 roku:

Ponieważ autobiografia drukowana jest formą autoprezentacji, trudno się po niej spodziewać szczerości tak bezgranicznej, jak u owego anegdotycznego młodzieńca, który chciał studiować albo malarstwo, albo medycynę. Na pytanie, skąd taka rozbieżność zainteresowań, odpowiedział: *Nie ma tu żadnej rozbieżności: interesuje mnie oglądanie nagich kobiet*.

Pietrasiński nie miał także zaufania do wiarygodności dzieł biograficznych i ich autorów. Uważał, że są oni gotowi dokonać wielu nieetycznych posunięć, aby ubarwić, uszlachetnić czy ucierpiętniczyć lub upodlić historie życia opisywanych bohaterów. Postępują tak z różnych motywów, np.: oddanie czci autorytetowi, pogńębienie wroga, ukrycie prawdy wygodne z punktu widzenia własnego interesu czy powiększenie zysków ze sprzedaży książki biograficznej dzięki zamieszczeniu w niej sensacyjnych wątków. Pietrasiński gromadził dowody potwierdzające niewiarygodność informacji zawartych w biografiach i wykpiwał nieuczciwych autorów zwłaszcza wtedy, gdy dostrzegał choćby najmniejsze „objawy załazków kultu”. Budziły one w nim „heretyka”, który się wzdrygał przed „budową [komuś] jeszcze jednej kاپiczki”. Oto jeden z wielu przykładów ukazujący intencjonalne przekłamanie biograficzne, odnotowany przez Pietrasińskiego 30 grudnia 1993 roku.

Ad wiarygodność biografii. Poznałem w Sopocie inżyniera Igora Pietkiewicza, który 16 lat spędził w sowieckich łagrach i o którym pisze w artykułach i książkach p. Wiesław Budzyński. W rozmowach z Pietkiewiczem zainteresowała mnie najbardziej możliwość skonfrontowania tego co się o nim pisze z tym co było naprawdę. W artykule z „Życia Warszawy” z 8.VI.1990 pt. „Pierwszy dzień wolności” opisane jest niespodziewane spotkanie z nagą i wyjątkowo piękną Rosjanką, którą autor porównuje z najpiękniejszym jak twierdzi aktem kobiecym, jaki widział na obrazie... Autor nie skorzystał z propozycji kochania się z nią, bo był zziębnięty i głodny. W rozmowie [ze mną] ujawnił, że nie była ona naga, tylko w szlafroku, a Budzyński to zmienił. Ujawnia ponadto – co znacznie ważniejsze – że – wbrew cierpięcizemu tonowi opisu jego biografii – połowę czasu spędził w łagrach w uprzywilejowanej pozycji pracownika umysłowego – inżyniera, a tylko połowę w roli niewolnika-robotnika.

Jednocześnie Pietrasiński nie kwestionował wartości dokumentów biograficznych, lecz poszukiwał w nich treści przydatnych w procesie diagnozy i interpretowania prawidłowości typowych dla ludzkiego życia. Często zastanawiał się nad tym, jakie warunki powinny spełniać autobiografie i biografie, aby można je uznać za podobnie rzetelne i wiarygodne źródła naukowe, jakim według niego jest refleksyjny dziennik. Ale autorom dzienników również nie odmawiał możliwości fałszowania czy przemilczania niewygodnych informacji osobistych, ponieważ i ich – mniej lub bardziej ukrytym – celem pozostaje tworzenie i utrzymywanie pożądanego autowizerunku. Mimo to uznawał, że dziennik o wiele bardziej wiarygodnie niż inne źródła biograficzne pokazuje „wzajemne zależności między życiem i rozwojem zewnętrznym i wewnętrznym” (6.11.1999 r.). A to dlatego, że życie wewnętrzne jest w dzienniku „stałe uobecniane wraz z próbami genezy opisywanych zjawisk”, natomiast w pozostałych rodzajach dokumentów biograficznych „ujawnia się incydentalnie i czysto opisowo”. Stąd też Pietrasiński ubolewał nad tym, że wśród znanych mu autobiografii i biografii rzadko spotykał dzieła odpowiadające „dziennikowemu modelowi”. Jako twórców „historycznie wzorcowych” autobiografii wymieniał św. Augustyna, Abelarda i Jeana-Jacquesa Rousseau.

Powód trzeci: korzyści osobiste

Pietrasiński podkreślał, że dziennik jest nie tylko wiarygodny, lecz również wyjątkowo użyteczny, zwłaszcza dla autora. Dziennik pozwala bowiem i na chronologiczne utrwalanie wydarzeń życiowych, i na ich interpretację dokonywaną dowolną ilość razy. To wzmacnia kontrolę nad biegiem życia oraz pozwala na refleksyjne obserwowanie zmian osobowości, poglądów, postaw, motywów czy zachowań: własnych i osób z otoczenia społecznego. Tym samym dziennik umożliwia odświeżanie pamięci oraz ocenę umiejętności przewidywania, ponieważ w każdej chwili można spojrzeć na dany problem z przeszłej i aktualnej perspektywy. W tym rozumieniu dziennik jest skarbnicą spostrzeżeń, obserwacji, pomysłów, opinii, motywów, emocji, ocen itp.

Tak ważne funkcje może pełnić dziennik tylko wtedy, gdy jest sporządzany z myślą o sobie, gdy szczerze i dogłębnie wiąże wydarzenia życiowe z doświadczanymi emocjami i uczuciami, a przez to uruchamia motywację wewnętrzną. Ten proces zwrótnie wzmacnia nieskrępowaną ekspresję, co może prowadzić do odkrywania wcześniej niepoznanych obszarów życia psychicznego i możliwości autokreacyjnych. Prowadzony w ten sposób dziennik uwzględni perspektywę biograficzną i zyskuje „moc osobotwórczą”, gdyż wiąże i konfrontuje terażniejszość z przeszłością, kieruje uwagę ku dawnym marzeniom, poglądom i planom, skłania do zadumy nad nimi i nad oceną ich realizacji oraz nakazuje na nowo przyjrzeć się sobie, innym ludziom i zatrzymać się nad sensem własnego życia.

Dziennik umożliwia też prowadzenie wewnętrznego dialogu, ponieważ jego każdorazowa lektura nie tylko ćwiczy zmysł obserwacyjny, pamięć, umiejętności interpretacyjne

i zdolność przewidywania czy styl pisarstwa, lecz również wykazuje pewne walory psychoterapeutyczne. A nawet, jak z właściwą sobie nutą ironii zauważył Pietrasiński 11 kwietnia 1994 roku, pisanie dziennika ma również i takie zalety:

Dużą atrakcją jest przeglądanie własnych prognoz, np. giełdowych, i dopisywanie do nich w podwójnych nawiasach aktualnych komentarzy, oczywiście z datą. Można w ten sposób szybko zredagować małą historię własnej głupoty.

25 kwietnia 1995 roku Pietrasiński zauważył, że przydatność dziennika polega także na tym, iż w każdej chwili można wybrać z niego wyjątkowo kształtujące lub humorystyczne fragmenty. Zaś 1 lipca dodał, że taką „przetworzoną” i „skrótową” formę dziennika sporządzają

niezawodnie wydawcy, dobierający ciekawsze fragmenty do druku i odrzucający resztę. Tworzą ją też ludzie przygotowujący osobiście swe dzienniki – dzieła literackie do druku, jak Elzenberg i Bourbon Busset, Gombrowicz.

Po czym konstatawał, że dziennik zarówno w pełnej, jak i skrótowej postaci może służyć

za okazję do przemyśleń i wsparcie dla słabnącej pamięci, pomocne przy ponownych spotkaniach z wieloma ludźmi. [...] Dla Żeromskiego i innych pisarzy [oraz dla mnie] dziennik był: a) formą ekspresji, b) formą życia duchowego, bodźcem i okazją do refleksji, c) rodzajem psychoterapii, d) ćwiczeniem stylu, e) zbiorem spostrzeżeń i fragmentów do twórczości literackiej.

Powód czwarty: przydatność na każdym etapie życia

Przy okazji omawiania warunków wyznaczających przydatność dokumentów biograficznych Pietrasiński podkreślał, że w potocznej świadomości króluje paradoksalne przekonanie, iż to dopiero ludzie starzy powinni podsumowywać swoje życie i adresować je – podobnie jak Karol Darwin – „do wnuków”. Tymczasem co z tego, że u schyłku życia ktoś tak jak Darwin będzie się zamartwiał, że całe swoje życie poświęcił pracy i z tego powodu kompletnie zaniedbał świat sztuki oraz towarzystwo innych ludzi. Jego „odkrycie” i uzalenie się nad sobą już niczego nie zmieni, gdyż nic nie zdoła odwrócić biegu czasu. Taka samowiedza byłaby jednak niezwykle cenna u progu życia i w jego kolejnych stadiach, kiedy jeszcze można wprowadzać dowolne korekty i zmiany. Niestety, zazwyczaj tak się nie dzieje, ponieważ narzędzie rozwoju najbardziej przydatne na jego początkowych i pośrednich etapach staje się społecznie dostępne i traktowane jako adekwatne dopiero w końcowym stadium życia, a więc właściwie wtedy, gdy już nie jest do niczego potrzebne. 3 lutego 1993 roku Pietrasiński z gorzycą odnotował:

Erikson ulokował podsumowanie życia na samym jego końcu jako czynność służącą tylko poprawie samopoczucia starca. Ponieważ ta czynność nie poprawia samopoczucia młodzieńca, bo przynosi wiele zadań, zostaje ona wyłączona z arsenału środków rozwoju własnego.

Omawiany paradoks, zniechęcający do dokonywania refleksji biograficznej od najmłodszych lat, po raz pierwszy odnotował Pietrasiński w *Dzienniku* 27 października 1991 roku w związku z pewnym wydarzeniem:

Na prośbę o naszkicowanie krótkiej autobiografii [...] najciekawsza była reakcja [X] (lat 24) na to pytanie: *Ja jestem za młody. Jeszcze nie zdążyły się potwierdzić i sprawdzić moje decyzje.* [Jego] rodzice zaoponowali mówiąc, że podjął już wiele decyzji: o studiach, o tym by się jeszcze nie żenić itp. Oto paradoks: Starzy piszą autobiografie podsumowujące życie, gdy nie pora już na skorzystanie z wyników dokonanego podsumowania. Młodzi – gdy się ich nawet zachęca – będą się prawdopodobnie jak mój dzisiejszy rozmówca – powoływać na to, że jest za wcześnie... Jestem na tropie „pustyni intelektualnej”.

Co zatem trzeba uczynić, aby zmienić nastawienie młodych ludzi z niechętnego na przychylnie wobec efektywnego korzystania z perspektywy biograficznej dzięki „nawykowi” prowadzenia refleksyjnego dziennika? Rozważając przez całe lata „za i przeciw” różnym formom pisarstwa biograficznego, Pietrasiński ostatecznie zaproponował 15 września 2007 roku następujące rozwiązanie: jeśli powszechnie znane formy „odrzucają zwykłego człowieka swą trudnością”, to można je zamienić „na bieżące [podsumowywanie] kolejnych fragmentów żywota i to w imię korzyści dla fragmentów następnych”. Proponował zatem sporządzanie co pewien czas czegoś na kształt „bilansów zysków i strat z ich funkcją kontrolną i planistyczną”. Takie bilanse powinny być sporządzane:

Na początku refleksyjnej fazy życia (lat 15). Jako prywatne uzupełnienie matury u progu studiów wyższych. [...] Najpóźniej wraz z maturą, a potem co latek parę... Jako *memento*, pomoc w stawianiu zaniedbywanych zwykle zadań? To wydaje się trudne... Swoim studentom proponuję zaczynać od autobiografii w jednym zdaniu. Absurd? Jak się okazuje – sposób na zaskakującą nieraz syntezę.

Oraz, jak się niejednokrotnie okazało, bardzo dobry argument na rzecz przekonania młodych ludzi do prowadzenia dziennika zgodnie z pitagorejskim przesłaniem o wartości auto-refleksyjnego, więc wiarygodnego i pożytecznego, spoglądania na niemal każdy przeżyty dzień.

Powód piąty: korzyści naukowe

Dzięki systematycznej i dogłębnej analizie własnej biografii oraz dzięki z prawdziwą pasją zgłębianym historiom życia różnych ludzi, głównym obszarem zainteresowań Pietrasińskiego pozostawała sztuka życia i jej reguły. Celem prowadzonych przez niego badań biograficznych było ustalenie spójnej terminologii i odnalezienie ogólnych prawidłowości pozwalających na zarządzanie własnym losem, mądrych i sprawdzających się zasad, skutecznych sposobów zdobywania informacji o sobie oraz wykorzystywania autobiograficznej wiedzy do osobistego rozwoju. Prowadzone badania pozwalały na ciągłą pracę nad omówionymi dalej metodami służącymi ulepszaniu sztuki życia. Innym ich efektem jest, sformułowana 14 sierpnia 1995 roku, przekonująca choć skomplikowana definicja drogi życiowej, tj. „biografii rozumianej procesualnie”:

1. Jest ona jako całość sekwencją jednorazową, niepowtarzalną.
2. Jest rozwijającą się akcją, pełną wyborów dokonywanych w sytuacjach niepewności.
3. Najistotniejsze zdarzenia i decyzje biograficzne są także niepowtarzalne lub mało powtarzalne, co przekreśla możliwość uczenia się ich i osiągnięcia w nich sprawności na modłę uczenia się zadań wysoce powtarzalnych. [...]
4. Jest zwykle dla jednostki podstawową wartością, o której jakość i podtrzymanie zabiega ona nieustannie.
5. Jest – jako historia życia zapisana w pamięci i w formujących się od dzieciństwa cechach osobowości – strukturą regulacyjną, i to strukturą działającą „z ukrycia”, tkwiącą głęboko nie tylko w świadomości, ale i w podświadomości jednostki.

Przedstawiona definicja trafnie ujmuje złożone pojęcie drogi życiowej, a ponadto zawiera wskazanie na specyfikę kierowania własnym losem. Tak na ten temat wypowiedział się Pietrasiński 10 listopada 2001 roku:

Doskonalenie się w sztuce życia jest trudne z kilku powodów. Jednym z nich jest pułapka fałszywego transferu. Polega ona na tym, że próbujemy się uczyć życia na modłę powtarzalnych czynności bytowych i szkolnych. Błąd w czynnościach powtarzalnych jest najczęściej rodzajem nieszkodliwej naučky, dzięki której wiemy, jak robić daną rzecz lepiej następnym razem. Tak jest przy nauce chodzenia, mówienia, układania konstrukcji z klocków, wykonywania codziennych czynności bytowych. [...] Sztuka życia nie ma jednak do czynienia z czynnościami wielokrotnie powtarzalnymi i obserwowane nieraz uczenie się jej metodą prób i błędów jest błędem piramidalnym. [...] Droga życiowa człowieka jest jako całość sekwencją jednorazową, niepowtarzalną. Najistotniejsze zdarzenia i decyzje biograficzne są także niepowtarzalne lub mało powtarzalne, co przekreśla możliwość uczenia się ich i osiągania w nich sprawności na modłę ćwiczeń w coraz lepszym wykonywaniu powtarzalnych zadań bytowych. A więc uczenie się sztuki życia nie powinno naśladować uczenia się innych rzeczy.

Odpowiedzi na pytanie: Co konkretnie należy czynić by „się uczyć szybciej z książki życia?”, poszukiwał Pietrasiński przez całe życie. Sformułował ją dość lapidarnie 25 lipca 2007 roku wskazując, że należy: „1) Uprawiać codzienną refleksję pt. Czego mnie ten dzień nauczył? 2) Pisać dziennik. 3) Studiować biografie”. Warto przyrzeć się dokładnie tej odpowiedzi: prostej, a jednocześnie wymagającej zaangażowania „głębokiego umysłu o wysokiej kulturze poznawczej”, którego właściciela Pietrasiński opisał 15 maja 2007 roku. To ktoś,

kogo wyróżnia samodzielność sądów, kto wzorem Sokratesa ma krytyczny stosunek do swej wiedzy i tego, co komunikują mu inni. Nie ludzi się ani nie pyszni wzorem głupców, jakoby wiedział już wszystko, lecz sięga do nowych informacji w imię lepszego rozumienia i rozstrzygania spraw. Szuka przyczyn, zależności, dowodów. Jest rozważny w sądzeniu i osądzaniu, unika myślenia życzeniowego. Myśląc samodzielnie jest odporny na pokusy owczego pędu, narzucane z zewnątrz wzory. Ma wgląd w siebie i trafną samoocenę, obce mu jest samozakłamanie pyszałka czy narcyza. Kroczy ku mądrości. Kieruje się zasadą dostatecznej racji. Ma dystans do wpojonego mu dziedzictwa. Ponadto wyróżnia go autodystans, przymiot szczególnie ważny i trudny.

Zgodnie z założeniem Pietrasińskiego, osoba odpowiadająca tej charakterystyce oceni zaproponowane przez niego metody jako wyjątkowo przydatne oraz adekwatne do jej potrzeb i oczekiwań.

Powód szósty: prostota metod

Przez długie lata pracy dydaktycznej w różnych uczelniach, podczas szkoleń dla menedżerów, zajęć w Uniwersytecie III Wieku, w trakcie prowadzonego w SWPS-ie kursu z osobistego rozwoju, Pietrasiński wypracowywał metody służące ulepszaniu sztuki życia. Polegały one na wzbudzaniu motywacji do spoglądania na swoje życie z perspektywy biograficznej dzięki dowolnej formie wykorzystywania pitagorejskiej metody oglądu i oceny każdego przeżytego dnia. Oczywiście – najlepiej w postaci refleksyjnego dziennika, co najmniej syntetycznie, choćby w jednym zdaniu, ujmującego doświadczenia i obserwacje wynikające z minionego dnia.

Pierwszym etapem pracy nad ciągle modyfikowanymi metodami była analiza jednozdaniowych syntez dotychczasowego życia dokonywanych z perspektywy biograficznej przez różne osoby. Pietrasiński zgromadził mnóstwo takich wypowiedzi, zamierzając ułożyć

z nich zbiór życiowo przydatnych reguł. Zamiar ten jednak okazał się niemożliwy do zrealizowania z uwagi na treściowe zróżnicowanie materiału. Oto kilka przykładów:

- *Schody, schodami w górę.*
- *Na początku dużo zaradności i samodzielności, potem wyhamowanie (również przez innych), bardziej w cieniu, mniej zdecydowania, bardziej opieranie się na innych, trudności z samodzielną decyzją i zdecydowaniem.*
- *Zbyt mały wpływ na kształtowanie swych losów z jednoczesnym wykorzystaniem wszystkich życiowych szans.*
- *Poszukiwanie swego miejsca w życiu metodą prób i błędów oraz przez obserwację innych i wyciąganie wniosków.*
- *Poznanie wielu ciekawych ludzi i miejsc, dużo przyjemności, zabawy, relaksu i wspaniałych chwil, ale brak dalszej perspektywy, lęk przed przyszłością.*

3 września 1992 roku podczas zajęć z menedżerami Pietrasiński zastosował metodę pobudzającą twórczą refleksję i aktywizującą motywację do zdobywania wiedzy o sobie. Najpierw przedstawił ciekawe informacje biograficzne na temat Hipolita Cegielskiego, Lee Iacocca i Stefana Żeromskiego. Następnie poprosił, aby menedżerowie napisali zarówno jednozdaniową syntezę własnego życia, jak i „1–3 zdania ze wskazaniem na informacje najważniejsze z punktu widzenia wspomaganie ich dalszej kariery”. Po przeanalizowaniu wielu prac i jednozdaniowych syntez, 15 grudnia 1993 roku podsumował, że uczestnikom szkoleń należy mówić, że:

Chodzi o spojrzenie z lotu ptaka... a nie o obowiązek kronikarza lub dziennik okrętowy... Mówiąc mniej obrazowo, a bardziej ściślej: Ma to być komentarz [...] a nie lista wydarzeń, nie żaden pamiętnik.

16 stycznia 1994 roku wzbogacił proponowane metody o pytanie: „Jak bogata jest twoja wiedza o błędach i ignorancji w pełnieniu przez siebie roli kowala własnego losu?”. W odpowiedzi na to pytanie należało wypisać w punktach „wszystkie znane [...] błędy, zaniedbania i przejawy niekompetencji”. Następnego dnia Pietrasiński sam wykonał to zadanie i na podstawie dokonanych analiz zebranego materiału oraz własnej wiedzy o życiu wyróżnił kluczowe i kryzysowe momenty powszechnie uznawane za błędy i porażki, a także – przejawy ignorancji, zaniedbania i niekompetencji w kierowaniu własnym życiem. Warto w całości przytoczyć to zestawienie, ponieważ może być wykorzystane jako przydatna metoda służąca autorefleksyjnej syntezie życia przez każdą osobę zainteresowaną możliwością kierowania jego przebiegiem:

1. Zły wybór: szkoły,
2. Zawodu (przyczyny: a) ugięcie się pod presją rodziny, b) brak rozpoznania własnych możliwości, c) brak dobrego rozpoznania istoty wybieranego zawodu, rodzaju wykonywanych w przyszłości działań i ich zgodności z naszymi preferencjami),
3. Żony,
4. Przyjaciela,
5. Pracy.
6. Zły wybór momentu zmiany jakiegoś związku, celu (wybór właściwego momentu to zadanie szczególnie trudne i wymagające wsparcia w mym systemie dydaktycznym).
7. Tracenie okazji, spóźnione reagowanie na okazje.
8. Nieumiejętność ograniczenia własnych apetytów, pożądań (stawiania sobie samemu granic).
9. Zbytne poleganie na sobie, odrzucanie lub niedoceniające pomocy ze strony innych ludzi, sojuszków.

10. Niedocenywanie roli mentora (to jest strategia).
11. Nieumiejętność wejścia we współpracę z mentorem, niezdolność do bycia zafascynowanym uczniem.
12. Stawianie otoczeniu zbyt wysokich wymagań, zbyt późne zaakceptowanie świata takim, jaki jest.
13. Zbyt duża bierność wobec życia, raczej czekanie na dary losu i korzystne okazje niż ich aktywne szukanie oraz współtworzenie.
14. Jednostronność zainteresowań w imię sukcesu na wybranym polu, które w rzeczywistości osłabia szanse na sukces w wyniku przesadzenia w specjalizacji.
15. Zbyt późne odrzucenie roli zależnego dziecka, autorytetu dyktujących decyzje rodziców.
16. Rozwinięcie punktu o przesadnej jednostronności: niezrywanie kontaktów z ludźmi, którzy aktualnie nas nie interesują.
17. Kierowanie się w stosunkach z ludźmi głównie emocjami sympatii i antypatii, w wyniku czego odrzucamy rady i wiedzę osób, których nie lubimy. Ignorowanie przykładu Konfucjusza, który nie tylko dobrych, ale i złych ludzi brał sobie za nauczycieli.
18. Ignorowanie rady Epikteta, by nie przywiązywać okrętu do jednej kotwicy, ani życia do jednej nadziei.
19. Posiadanie i realizowanie jedynie planów krótkookresowych, kroczenie od zadania do zadania, bez wybiegania planami i przewidywaniami w daleką przyszłość.
20. Brak przyjaciela lub doradcy w okresie młodzieńczym, który by ułatwił nam samoocenę, samopoznanie i postawił trafne zadania rozwojowe.
21. Brak gruntownego bilansowania życia co kilka lat lub częściej, bilansowania wspartego światłymi radami.
22. Zbyt późne wyzbycie się złego dziedzictwa w rozwoju osobowości (np. nastawienia życiowego „Ja nie jestem OK - wy jesteście OK” [...]).

Punkty dodatkowe [...]:

- A. Zbyt późne wyrwanie się z dotychczasowego, złego lub jałowego środowiska.
- B. Tracenie całych lat na bzdury.
- C. Złe proporcje czasu na naukę i przyjemności życiowe: Przesada częściej spotykana to [należy wpisać]:
- D. Zbyt późne zerwanie ze złą samooceną, wyniesioną z poprzedniego okresu życia.
- E. Niedobór samowiedzy o własnym rozwoju i problemach rozwojowych do rozwiązania.
- F. Niedobór wiedzy o warunkach skutecznego wprowadzania zmian we własnym zachowaniu.
- G. Brak nastawienia na rozwój myślenia biograficznego, pomocnego w kierowaniu życiem jako całością (włączam tu i wiedzę wspierającą to myślenie).
- H. Niedostateczna kompetencja w formułowaniu celów i wizji życiowych (mglistość i mała alternatywność wizji własnej drogi życiowej i osoby, nierozróżnianie celów punktowych i przedziałowych, brak celów pośrednich do celów odległych itp.).

Dalsza praca nad metodami polegała na ustaleniu sposobów uświadamiania tych, na których Pietrasiński mógł oddziaływać, że refleksyjny dziennik nie jest stereotypową kroniką codziennych wydarzeń, lecz przydatnym narzędziem do kierowania własnym rozwojem i własnym losem. Bowiem – jak zapisał 25 czerwca 1994 roku – sensem prowadzenia refleksyjnego dziennika jest wnikanie w istotę „tego co się dzieje i zamiast banalnych powtórzeń zajmowanie się własnym rozwojem”. Takie podejście stanowi „impuls do eksperymentów”. Najpierw najprostszymi, jak zanotowanie tego „co wydarzyło się wczoraj”. Następnie bardziej złożonych, lecz uruchamiających dyspozycję refleksyjnego spoglądania na życie:

Wrócić do idei dziennika dnia (i Pitagorasa) z listą tematów (co dałem i wziąłem) z dodatkiem widzenia z nowych perspektyw: 1) Perspektywa diabła, który jest zainteresowany zahamowaniem twego rozwoju (*Ten facet znowu zmarował dzień... Zagrały jego mechanizmy obronne...*). 2) Perspektywa mentora zainteresowanego twą drogą do mądrości (*Ten facet popełnił dziś błąd, ale złapał się na tym...*).

Nowe aspekty w prowadzeniu refleksyjnego dziennika – to umiejętność podejścia do przeżyć i wydarzeń z kilku perspektyw, a co najmniej: własnego krytyka (opponenta) i życzliwego nauczyciela. Dzięki takiemu podejściu o wiele łatwiej można dostrzec popełnione błędy oraz zachowania rozważne i godne utrwalenia. Ponadto warto, jak odnotował Pietraśiński 10 kwietnia 1995 roku:

Dla zachowania śladu postępów, w odpowiednie dni wracać do wypowiedzi poprzednich (zwłaszcza teoretycznych) i ujmować je na nowo. Analogicznie - ujmować na nowo własną przeszłość przy okazji różnych lektur, rzucających na tę przeszłość nowe światło.

W realizacji tego zadania, jak podsumowywał, mogą być pomocne następujące techniki:

1. W odwołaniu do głębokiej refleksji biograficznej dokonanie syntezy przebytej drogi życiowej w jednym lub kilku zdaniach w celu uchwycenia jej zasadniczej tendencji.

2. Wskazanie na najistotniejsze błędy oraz na ich konsekwencje i sposoby ich przezwyciężenia.

3. Prezentacja dokonanej syntezy przed całą grupą, a tym samym „dostarczenie innym okazji do uczenia się na cudzych doświadczeniach” lub prezentacja przed mentorem (zaufaną osobą) albo przed samym sobą, wraz z gotowością do otwartej i szczerzej dyskusji prowadzącej głównie do odrzucenia nieprzydatnych i nierozwojowych celów.

4. Sformułowanie nowych i rozwojowo korzystnych celów oraz działań umożliwiających ich osiągnięcie, ponieważ:

nie planujemy listy cech, lecz listę zachowań, działań, kroków, listę czynności. Cechy mają być pochodną czynności. Przykład: Nie planuję: rozwijać autorefleksję, lecz: poświęcać na autorefleksję minimum tyle a tyle czasu i korzystać z takich a takich pomocy w jej uprawianiu. Zamiast listy czynności czysto osobistych – staram się wybierać takie, których usprawnianie ma znaczenie dla moich osób znaczących i innych... Jeśli to się nie uda, koncentruję się na takich własnych, które rokują największą nadzieję na korzyści dla innych. Przykłady: Usprawnienie pisania na klawiaturze ma znaczenie dla mnie. Lepsze obserwowanie i komunikowanie mocnych stron innych osób oraz wnikliwsze recenzowanie ich zachowania (wypowiadanie krytyki) jest taką zmianą we mnie, która ma znaczenie dla innych (15 września 2003).

W takiej postaci metodę „zarażania” innych uprawianiem autorefleksji i uruchamianiem perspektywy biograficznej propagował Pietraśiński od końca lat 90. XX wieku, a jej namacalnym efektem są książki: *Studenti o własnym rozwoju* (1997) oraz *Uczeni o sobie i studentach* (2000). Sukces tych publikacji oraz autorefleksyjne i rozwojowe teksty studentów zamieszczane w redagowanej przez Pietraśińskiego „Psychologii w Teatrze Życia” prawdopodobnie spowodowały, że 12 lutego 2000 roku zastanawiał się nad wartością powrotu do socjologicznej idei „dawnych konkursów na pamiętniki”. Myślał o ich specyficznej formie odpowiadającej „kronikom psychologiczno-filozoficznym [poświęconym refleksji] nad własnym życiem”. W ten sposób zamierzał pozyskać „dzieła będące kroniką psychologiczną rozwoju życiowego, obejmującą m.in. rozwój mądrości”. To przedsięwzięcie do dziś oczekuje na kontynuację.

Wnioski

Po kilku latach pracy nad metodami uwzględniającymi perspektywę biograficzną i po zgromadzeniu wielu doświadczeń związanych z ich wdrażaniem i odrzucaniem przez różne osoby, 3 stycznia 2009 roku Pietraśiński dokonał zestawienia poziomów autorefleksji, traktowanych jednocześnie jako „warianty” jej uprawiania. Jego doświadczenia wskazywały

raczej na stałość wyboru określonej formy autorefleksji jako typowej dla danego człowieka, niż na tendencję do rozwojowej dynamiki i przechodzenia na coraz wyższy poziom jej uprawiania. Poniższe zestawienie można zatem traktować jak typologię dokonaną ze względu na kryterium wykorzystywanej formy autorefleksji.

1. Życie bez autorefleksji, ucieczka od niej, brak wglądu w siebie.
2. Autorefleksja incydentalna pod wpływem bulwersujących przeżyć.
3. Autorefleksja nastawiona na kontrolę postępowania („rachunek sumienia”).
4. Autorefleksja systematyczna i wielostronna.
5. Prowadzenie dziennika.
6. Autorefleksja ukierunkowana na wprowadzanie innowacji w zachowaniu.
7. Autorefleksja ukierunkowana na życie emocjonalne.
8. Autorefleksja ukierunkowana na rozwój mądrości.
9. Autorefleksja wspomagana późniejszym dyskutowaniem.

Oczywiście, tylko człowiek zdolny do funkcjonowania na przynajmniej trzecim poziomie potrafi efektywnie łączyć wiedzę biograficzną i proceduralną, co prowadzi do rozwojowo korzystnych zmian w strukturze osobowości. Jak powiedzieliby gestaltowcy, tylko taki człowiek jest zdolny do „zasypywania” przepaści między „wiem” a „wdrażam”. W ujęciu Zbigniewa Pietraśińskiego ta podstawowa zasada psychologii rozwoju osobistego brzmi (27 czerwca 1997 roku):

Aby zmienić zachowanie (jako postępowanie) potrzebna jest w tym wypadku zmiana osobowości... Aby zwiększyć prawdopodobieństwo takiej zmiany, należy stawiać sobie zadania rozwojowe. A ponadto kojarzyć „odnosić” nową wiedzę do własnego postępowania. Po to są właśnie, a nie na użytek czczego rozpamiętywania, „wycieczki” autobiograficzne.

W perspektywie indywidualnej przede wszystkim temu, tj. rozwojowi osobistemu i autokreacji, powinno służyć systematyczne prowadzenie refleksyjnego dziennika, który – ze wskazanych przez Pietraśińskiego powodów – może ponadto zyskać wartość psychospołeczną i historyczną jako dokument stanowiący świadectwo dawnych sposobów myślenia i odczuwania oraz posiadanych postaw i opinii o ludziach, instytucjach i wydarzeniach minionej epoki.

LITERATURA

Całek A. 2012, *Adam Mickiewicz – Juliusz Słowacki. Psychobiografia naukowa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

Całek A. 2013, *Biografia naukowa: od koncepcji do narracji. Interdyscyplinarność, teorie, metody badawcze*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

Metoda biograficzna w socjologii 1990, red. J. Włodarek, M. Ziółkowski, PWN, Warszawa–Poznań.

O biografii i metodzie biograficznej 1993, red. T. Rzepa, J. Leoński, Nakom, Poznań.

Pieter J. 1946, *Biografia ogólna. Wstęp do nauki o życiu ludzkim*, Wiedza–Zawód–Kultura, Kraków.

Pietraśiński Z. 1977, *Kierowanie własnym rozwojem*, Iskry, Warszawa.

- Pietrasiński Z. 1979, *Czego dowiedziałeś się zbyt późno?*, Iskry, Warszawa.
- Pietrasiński Z. 1990, *Rozwój człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Pietrasiński Z. 1993, *Syntezy wiedzy autobiograficznej podporządkowane „roli” autokreacyjnej jednostki*, w: *O biografii i metodzie biograficznej*, red. T. Rzepa, J. Leoński, Nakom, Poznań, s. 53–71.
- Pietrasiński Z. 2001, *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Pietrasiński Z. 2009, *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*, Wydawnictwo CIS, Warszawa.
- Runyan McKinley W. 1992, *Historie życia a psychobiografia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Rzepa T. 2006, *O studium przypadku i portrecie psychologicznym*, Print Group, Szczecin.
- Rzepa T., Dobroczyński B. 2009, *Historia polskiej myśli psychologicznej. Gałązki z drzewa Psyche*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Rzepa T. w druku, *O biografii jako przedmiocie i rezultacie badań psychospołecznych*, „Polish Biographical Studies”.
- Silverman D. 2007, *Interpretacja danych jakościowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Studenci o własnym rozwoju* 1997, red. Z. Pietrasiński, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, SWPS, Warszawa.
- Uczni o sobie i studentach* 2000, red. Z. Pietrasiński, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.

**ON BIOGRAPHICAL DOCUMENTS IN THE NONPUBLISHED COMPUTER DIARY
BY ZBIGNIEW PIETRASIŃSKI**

SUMMARY The reasons why Zbigniew Pietrasiński (1926-2010) attributed an exceptional personality-forming value to a personal (intimate) diary are discussed in this article. The contents of the lengthy *Computer Diary* which had been written by Pietrasiński since 1991 became the object of the analysis.

KEYWORDS BIOGRAPHICAL DOCUMENTS, PERSONAL (INTIMATE) DIARY, ONE'S LIFE MANAGEMENT

