

## dialogowe Ja

• WWW.CHARAKTERY.EU


 TEKST MAŁGORZATA PUCHALSKA-WASYL  
 ILUSTRACJA DAWID RYSKI

# Porozmawiaj ze SOBĄ

Bywa, że nasze „dobre ja” spiera się ze „złym ja” w kwestii moralnej, a „ja entuzjastyczne” próbuje zachęcić do działania „ja bierne”. Czy to normalne? Czemu służą te wewnętrzne rozmowy i spory?

# S

Santiago, stary rybak z opowiadania Ernesta Hemingwaya, od wielu dni nic nie złowił. Chce odwrócić fatum, wypływa więc daleko w morze w poszukiwaniu ogromnej ryby. Toczy nierówną walkę z przeciwnościami losu, a Hemingway mistrzowsko opisuje, co dzieje się wtedy w głowie rybaka.

*„Mam jeszcze połowę ryby – pomyślał. – Może mi się poszczęści dowieźć tę przednią. Powinien bym mieć szczęście. – Nie – powiedział sobie. – Pogwałciłeś swoje szczęście, kiedy wypłynąłeś za daleko.”*  
*– Nie bądź głupi – powiedział na głos. – Nie zasypiaj i steruj. Możesz jeszcze mieć dużo szczęścia. – Chętnie bym kupił go trochę, gdyby było takie miejsce, gdzie je sprzedają – powiedział.*

*„A czym mógłbym za nie zapłacić? – spytał samego siebie.”*

Trzydniowa walka z marlinem, a potem walka o marlina, jaką przyszło rybakowi stoczyć z rekinami, była dla niego tak naprawdę walką o własny honor, a towarzyszące jej wątpliwości znajdowały odzwierciedlenie w jego dialogach prowadzonych z samym sobą.

## Czy to normalne?

Kiedy pytam badanych: „Czy prowadzisz wewnętrzne dialogi?”, zwykle w odpowiedzi słyszę pytanie: „A czy to normalne?”. Odwołuję się wtedy do koncepcji dialogowego Ja Huberta Hermansa, holenderskiego psychologa, emerytowanego profesora Uniwersytetu w Nijmegen. Zakłada on, że w różnych sytuacjach rozmawiamy ze sobą.

Często wewnętrznym rozmówcą staje się – jak u starego rybaka – jakaś część nas samych, której punkt widzenia jest jednak odmienny od tego, który zwykliśmy przyjmować. Hermans mówi o przestrzeni naszego umysłu, pełnej różnych punktów widzenia, takich jak na przykład: „ja córka”, „ja romantyczka”, „ja pragmatyk” lub „ja optymistka”. Każda z tych tzw. pozycji Ja wyraża znamienne dla niej przekonania, uczucia i motywy. Każda posiada względnie niezależny głos, dzięki czemu może opowiedzieć własną historię na temat zdarzeń widzianych ze swojej perspektywy oraz wejść w dyskusję z innymi pozycjami. Pozycja zy-



skuje głos dzięki naszej intencji, czyli wtedy, gdy Ja jako ośrodek intencjonalności przyjmie dany punkt widzenia. Przyjmuje, by za chwilę przemieścić się i spojrzeć z innej perspektywy. Bywa, że „ja idealista” spiera się „ja materialistą”, a „ja sceptyk” gasi zapal „ja entuzjasty”. Pozycje Ja mogą wzajemnie wspierać się albo toczyć ze sobą spór, mogą szukać uzgodnień lub walczyć o dominację. Bywa też, że naszymi wewnętrznymi interlokutorami stają się ważne dla nas osoby (np. mój rodzic, przyjaciel, moje dziecko) albo inni wyobrażeni ludzie. Potrafimy z nimi rozmawiać tak, jakby byli naprawdę obecni. Możemy w myślach kontynuować ostrą wymianę zdań z szefem lub inspirującą dyskusję z autorytetem. W wyobrażonej rozmowie z przełożonym na temat podwyżki wypróbujemy siłę swych argumentów albo mówimy o trapiących nas problemach, rozmawiamy ze zmarłą bliską osobą, stojąc nad jej grobem.

W świetle koncepcji dialogowego Ja, sformułowanej przez Hermansa, jest oczywiste, że wewnętrzne dialogi mogą istnieć w ramach zdrowej osobowości. To, z czym mamy do czynienia w przypadku patologii, nie jest dialogiem; jedynie czasem może go przypominać. Zaburzenia przejawiają się albo jako absolutna dominacja jednego głosu przy całkowitym stłumieniu innych, albo jako kakofonia głosów zupełnie nieskoordynowanych. Ewentualnie czasem kolejne głosy zastępowane są przez inne, nic o sobie nawzajem nie wiedząc. Natomiast w zdrowej aktywności dialogowej głosy wewnętrzne są wzbudzane i wyciszane intencjo-

nalnie, co oznacza, że posiadamy nad nimi kontrolę. Pomiedzy głosami powstaje relacja, ponieważ głosy odnoszą się do siebie wzajemnie, nie mówią jedynie „sobie a muzom”. I, inaczej niż w patologii, fizycznie niczego nie słyszymy. Pojęcie „głosu”, zaczerpnięte od wybitnego rosyjskiego literaturoznawcy Michaiła Bachtina, oznacza tu „mówiącą osobowość”, czyli subiektywną perspektywę mówiącego, z jego horyzontem pojęciowym i intencją.

### Trzysta postaci we mnie

Ile postaci zamieszkuje nasz wyobrażony świat? John L. Caughey, profesor antropologii Uniwersytetu Maryland, napisał, że w wewnętrznym świecie osoby może istnieć około 200–300 postaci. Dziś, gdy otaczają nas wirtualne światy, może ich być więcej. Czy to bogactwo wewnętrznych postaci da się jakoś uporządkować? Okazało się, że można wyróżnić cztery podstawowe typy rozmówców, biorąc pod uwagę ich charakterystyki emocjonalne. Silnego, a zarazem ciepłego i trosk-

liwego rozmówcę nazwałam *Oddanym Przyjacielem*. *Ambivalentny Rodzic* to interlokutor kochający, choć często krytyczny wobec nas. *Bezradne Dziecko*; okazując swoją bezsilność, wyczekuje od nas pomocy, natomiast *Dumny Rywal*, jako adwersarz pewny siebie, daje nam odczuć swoją wyższość.

Dialogi z nimi pełnią siedem podstawowych funkcji. Pierwszą z nich jest *wsparcie*, gdy dialogi są źródłem nadziei, poczucia bezpieczeństwa i sensu życia. Drugą jest *substytucja*, kiedy rozmowa z wyobrażonym rozmówcą zastępuje prawdziwy kontakt, pozwala nam wyrazić to, co naprawdę myślimy, oraz ćwiczyć argumentację. Dialog może

# LABORATORIUM

# dialogowe Ja

WWW.CHARAKTERY.U

też pełnić funkcję *eksploracji* – jest wtedy drogą poszukiwania nowych, niejednokrotnie zakazanych doświadczeń, a także stanowi formę ucieczki od szarej rzeczywistości. Funkcja *więzi* wyraża się w tym, że dialog wewnętrzny daje nam poczucie zrozumienia i łączności z kimś bliskim. Kiedy głosy karzą nas i przestrzegają przed powtarzaniem błędów, wtedy dialog pełni funkcję *samodoskonalenia*. *Wgląd* oznacza uzyskanie nowego punktu widzenia i dystansu do problemu. O funkcji *samosterowania* mówimy natomiast, gdy dialog motywuje do podjęcia, podtrzymania lub zmiany działania, a także dostarcza kryteriów do oceny siebie.

Czy wszyscy prowadzimy wewnętrzne dialogi? Zdaniem Hermansa każdy z nas jest w stanie to robić, jednak dialogowy potencjał psychiki jest wykorzystywany nie zawsze i nie w równym stopniu przez każdego. Badania, które prowadziliśmy w Polsce z prof. Piotrem Olesiem i jego zespołem, wskazują, że dwie cechy wydają się pozosta-

wać w związku z gotowością do podejmowania wewnętrznych dialogów, a mianowicie neurotyczność i otwartość na doświadczenie. Osoby o dużym nasileniu neurotyczności mogą mieć obniżone poczucie własnej wartości. Łatwiej doświadczają negatywnych emocji, takich jak lęk lub poczucie winy. Są również mniej odporne na stres psychologiczny. Z kolei osoby o dużej otwartości na doświadczenie charakteryzuje ciekawość, która dotyczy zarówno ich wewnętrznego świata, jak i świata wokół nich. Są bardziej twórcze i wrażliwe na sztukę. Cechuje je niezależność sądów i mniejsze przywiązanie do konwencji. Z jednej więc strony wewnętrznym dialogom sprzyja doświadczenie niepewności i dyskomfortu, z drugiej zaś – gotowość do poszukiwania nowych doświadczeń i niekonwencjonalnych rozwiązań. Bardziej szczegółowe analizy nad tzw. stylami przywiązania pokazują dodatkowo, że doświadczenie bezpieczeństwa w relacjach społecznych sprzyja głównie prowadzeniu takich wewnętrznych dia-

## Jak rozmawiasz ze sobą?

Odpowiedz na poniższe pytania, zakreślając kółkiem tę cyfrę, która najlepiej Cię opisuje, przy czym 1 oznacza zdecydowanie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – nie mam zdania/nie wiem, 4 – zgadzam się, 5 – zdecydowanie się zgadzam. Staraj się unikać cyfry 3.

1. Czasem dyskutuję ze sobą, kim tak naprawdę jestem. 1 2 3 4 5
2. Czasem klóczę się z tą częścią siebie, której nie lubię. 1 2 3 4 5
3. Często w myślach zwracam się do siebie z pozycji kogoś innego. 1 2 3 4 5
4. Czasem kontynuuję w myślach rozmowy z innymi ludźmi. 1 2 3 4 5
5. Często biję się ze swoimi myślami. 1 2 3 4 5
6. Zdarza się, że w sytuacji stresowej sam siebie uspokajam w myślach. 1 2 3 4 5
7. Rozmawiam sam ze sobą o tym, co jest dla mnie ważne. 1 2 3 4 5
8. Łatwiej mi podjąć decyzję, jeśli poprzedzę ją w myślach wewnętrznym dialogiem. 1 2 3 4 5
9. Po porażce oskarżam się w myślach 1 2 3 4 5
10. Zdarza mi się, że moje „dobre ja” spiera się z moim „złym ja”. 1 2 3 4 5
11. Niekiedy wyobrażam sobie, co inni mają do powiedzenia. 1 2 3 4 5
12. Zdarza mi się rozmawiać w myślach z samym sobą z przeszłości. 1 2 3 4 5

Pytania 1 i 7 dotyczą dialogów tożsamościowych; zmierzają one do lepszego samopoznania, poszukiwania sensu życia i własnej tożsamości. Dialogi wspierające (pytania 6 i 8) to prowadzenie w myślach rozmów, które utwierdzają Cię w posiadanych przekonaniach, dają oparcie i poczucie zrozumienia ze strony wyobrażonych rozmówców. Przyjmowanie punktu widzenia odmiennego niż własny (pytania 3 i 12) to spojrzenie z perspektywy innej osoby, zdolność kwestionowania własnego zdania i obiektywizowania problemów. Z kolei dialogi dysocjacyjne (pytania 2 i 10) zachodzą między odrębnymi częściami siebie; w ten sposób rozgrywany jest wewnętrzny konflikt. Wszystkie powyższe formy dialogów pomagają radzić sobie w życiu, dostrzegać złożoność dylematów i twórczo je rozwiązywać.

Mniej pomocne są dialogi ruminacyjne (pytania 5 i 9), czyli rozpamiętywanie przykrych zdarzeń. Służą to głównie redukcji napięcia, ale nie przyczyniają się do znalezienia twórczych rozwiązań problemów. Podobne znaczenie ma symulacja dialogów społecznych (pytania 4 i 11), czyli prowadzenie w myślach rozmów z realnymi bądź wyobrażonymi postaciami. Czasem jednak przyjęcie perspektywy innego człowieka może sprzyjać integracji perspektyw i znalezieniu nowych, nieoczekiwanych rozwiązań.

oprac. na podst. Skali Wewnętrznej Aktywności Dialogowej, opracowanej przez Piotra Olesia

logów, które pomagają w kształtowaniu własnej tożsamości. Natomiast doświadczanie lęku w relacjach z ludźmi skłania do dialogów, które symulują te relacje w wyobraźni po to, by przygotować się na potencjalne płynące z nich zagrożenia. Właściwości osobowości wpływają więc nie tylko na to, czy ktoś podejmuje wewnętrzne dialogi i jak często, ale również jaki typ dialogów prowadzi.

## Bohaterowie płatają figle

Skoro twórczość jest jednym z charakterystycznych przejawów otwartości na doświadczenie, a ta sprzyja wewnętrznym dialogom, to można postawić tezę, że wewnętrzna aktywność dialogowa będzie bardziej nasilona u artystów niż u innych ludzi. Tezę ta znajduje poparcie w argumentacji dwojakiego rodzaju. Po pierwsze zdaniem Michała Bachtina myślenie artystyczne ma charakter dialogowy. W każdym literackim akcie twórczym istnieją bowiem dwa etapy: empatii i egzotopii. Empatia polega na tym, że pisarz stawia się na miejscu swojej postaci, egzotopia zaś jest powrotem autora do własnej pozycji, z której może on zapisać słowa bohatera oraz stworzyć jego charakterystykę. Teoria Bachtina zakłada więc, że aby autor mógł wykreować wiarygodną postać, musi przemieszczać się między dwoma punktami widzenia – własnym i bohatera. Po drugie, w dialogowym Ja pisarzy autonomia wybranych pozycji Ja, którą podkreśla Hermans, jest spotęgowana. Chodzić mianowicie o te pozycje Ja, które wyrażają głos bohatera powieści.

Zjawisko doświadczania autonomii bohatera jest znane badaczom pod nazwą iluzja niezależnego działania. Mamy z nim do czynienia, gdy fikcyjna postać doświadczana jest przez jej twórcę jako ktoś, kto myśli, wypowiada się i działa autonomicznie. Marjorie Taylor, Sara D. Hodges i Adele Kohanyi, psycholożki z University of Oregon, opublikowały wyniki badań prowadzonych wśród pisarzy. Okazało się, że spośród pięćdziesięciu zbadanych pisarzy, aż 92 proc. deklarowało, że doświadcza iluzji niezależnego działania swojego bohatera.

Potwierdzają to osobiste relacje wielu twórców. Julian Strykowski, polski prozaik, dramaturg i dziennikarz, napisał kiedyś na łamach literacko-artystycznego czasopisma „Współczesność”: „Mnie bohaterowie płatają zawsze różne figle. Ja ich chcę poprowadzić na prawo, a oni idą sobie na lewo. Ja chcę, żeby oni mówili – tak, a oni mówią – nie”. Fiodor Dostojewski, twórca powieści polifonicznej, boleśnie doświadczył autonomii Iwana – głównego bohatera *Braci Karamazow*. Jak podaje Joyce Cary w pracy „Art and reality”, zamiarem Dostojewskiego w księdze „Pro i contra” było pokazanie nieadekwatności ateizmu w porównaniu z religią. Wymowa tej części powieści jest jednak zgoła przeciwna, właśnie za sprawą Iwana. Kolejne

części powieści ukazywały się w czasopiśmie „Ruskiej Wiestnik” i fragment o antyreligijnej wymowie groził reakcją rządowej cenzury. Dostojewski był przerażony. Zapewniał ponoć ortodoksyjnych przyjaciół, że wkrótce w opowieści pojawi się starzec Zosima i odeprze argumenty Iwana. Pisarz spędził tygodnie nad książką, jednak nie zdołał osłabić wymowy słów Iwana.

Podobne doświadczenie autonomii własnych bohaterów towarzyszy innym twórcom. Louis Aragon, francuski powieściopisarz i poeta, stwierdził kiedyś: „Nie napisałem nigdy żadnej historii, której znałbym przebieg”.

## Księga życia

Badania Taylor, Hodges i Kohanyi pokazały, że zjawisko iluzji niezależnego działania bohatera jest częściej spotykane u bardziej doświadczonych, więcej publikujących pisarzy. Sugeruje to istnienie pozytywnego związku między tym fenomenem a nabywaniem kompetencji pisarskich. Jeśli założyć (hipotetycznie, bo jak dotąd nie wiemy, co jest tu skutkiem, a co przyczyną), że wewnętrzna aktywność dialogowa jest źródłem wzrastających kompetencji pisarskich, to można powiedzieć, że pisarz czerpie z niej zyski. Jak jednak uzasadnić wewnętrzną aktywność dialogową w codziennym życiu zwykłych ludzi?

Każdy z nas pisze księgę życia, a wewnętrzna dialogowość podnosi jakość dzieła. Musimy poruszać się w gąszczu różnych idei. Doświadczamy sprzeczności wokół nas i w sobie. Jednak, jak pisze Piotr Oleś w książce *Dialog z samym sobą: „siła tkwiąca potencjalnie w wewnętrznym dialogu sprawia, że to złożone i niespójne Ja staje się Ja bogatym, wszechstronnym i pełnym, a nade wszystko zintegrowanym. Więcej, dialog daje szansę rozwoju i zmian, zatem człowiek nie zatrzymuje się na danym etapie, ale dokąd może myśleć i decydować, ma nieustanną szansę transgresji”*.

Santiago, bohater opowiadania Hemingwaya, wraca z wyprawy bez ryby, ale z poczuciem, że zmierzył się z losem i zachował honor. Wewnętrzne dialogi pomogły mu przetrwać.

**Dr MAŁGORZATA PUCHALSKA-WASYL** jest adiunktem w Katedrze Psychologii Osobowości Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Interesuje się problematyką dialogowości ludzkiego Ja. Jej monografia pt. *Nasze wewnętrzne dialogi* została nagrodzona przez Fundację na rzecz Nauki Polskiej. Obecnie realizuje projekt badawczy finansowany przez Narodowe Centrum Nauki pt. „Integracja i konfrontacja perspektyw a dystans psychologiczny w dialogu wewnętrznym”.

Jeśli chcesz podzielić się opinią na temat artykułu, napisz do nas ([redakcja@charaktery.com.pl](mailto:redakcja@charaktery.com.pl)).

