

**Joanna Stelmaszczyk**  
Uniwersytet Łódzki

## PISANIE PAMIĘTNIKA JAKO SPOSÓB OGLĄDU SIEBIE

*Życie nie jest takie jakie jest,  
ale takie, jak się o nim opowiada.*  
J. Bruner

W zbiorowym odbiorze pamiętniki<sup>1</sup> piszą albo nastolatki, opisując w nich swoje rozterki wieku dojrzewania, albo ci, „których umiłowanie siebie popycha do zapisywania kolejnych zeszytów w nadziei, że zostaną one kiedyś odkryte”<sup>2</sup>. Pisząc pamiętnik, „odkrywamy siebie, wczytując się ponownie w treść zamkniętych raz na zawsze rozdziałów życia, pragniemy utrwalić je za pomocą słowa pisanego, które jak żadna inna technika umożliwia nam swoiste rozdwojenie”<sup>3</sup>.

Półtora roku temu, w czasie III Łódzkiej Konferencji Biograficznej, profesor Elżbieta Dubas zaproponowała zebrany udział w projekcie badawczym noszącym roboczy tytuł „Pamiętnik badacza”. Zadaniem postawionym przed uczestnikami było dokonanie analizy pamiętników prowadzonych przez rok przez osoby z przygotowaniem andragogicznym. To, co było szczególnie w tym projekcie, to podwójna rola, w jakiej występował badacz-badany. Mimo zadeklarowanego przez uczestników spotkania dużego zainteresowania, pamiętniki takie prowadziły jedynie trzy osoby – profesor Elżbieta Dubas, magister Wojciech Świtalski i autorka tekstu. Wszyscy są pracownikami Zakładu Andragogiki i Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Łódzkiego.

---

<sup>1</sup> W tekście posługuje się, za D. Demetrio, rozumieniem pamiętnika jako dokonywanych systematycznie zapisków osobistych. Zdaje sobie sprawę, że w literaturze polskiej istnieje rozróżnienie na pamiętnik jako zapiski sporządzane po latach i dziennik – zapiski robione na bieżąco.

<sup>2</sup> D. Demetrio, *Zabawa na tle życia. Gra autobiograficzna w edukacji dorosłych*, Kraków 1999, s. 12.

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 14.

Porównanie powstałych trzech, radykalnie różnych, tekstów stało się dla mnie inspiracją do dłuższego namysłu nad wykorzystaniem pisania pamiętnika jako techniki budowania samowiedzy. Zaproponowałam studentom pierwszego roku studiów magisterskich na kierunku pedagogika, reprezentującym dwie specjalności – edukację wieku dziecięcego oraz wychowanie fizyczne i zdrowotne, z którymi prowadzę zajęcia, aby opisali swoje doświadczenia z pisaniem pamiętnika. Te osoby, które nigdy nie pisały pamiętnika przez miesiąc przymierzyły się do zadania rozwojowego, jakim jest poznanie samego siebie poprzez spisywanie wspomnień. W ten sposób zebrałam dwadzieścia prac, najczęściej trzy-, czterostronicowych, które zostały wykorzystane jako ilustracja przedstawionych w tekście tez.

W artykule postaram się przybliżyć przyjęte przez ze mnie rozumienie samowiedzy oraz ukazać, jak pisanie pamiętnika może stanowić przydatne narzędzie w drodze do budowania adekwatnej wiedzy o samym sobie.

### **Pamiętnik a teoria samowiedzy**

Człowiek w procesie poznania kumuluje różnego rodzaju informacje o własnej osobie, uczy się schematu własnego ciała oraz rozpoznawania i klasyfikacji sygnałów z niego płynących (ból, głód, uczucie zmęczenia). Gromadzi wiedzę na temat własnych właściwości psychicznych i związków (czasowych i przyczynowych), jakie istnieją między różnymi stanami własnej osoby, tworząc w ten sposób rodzaj portretu psychicznego<sup>4</sup>. Samowiedzę jednostki budują sądy osobiste, rozumiane jako „każda myśl, która zdaje sprawę z pewnego stanu rzeczy, czyli która zdaje sprawę z tego, że tak a tak jest lub że tak a tak nie jest”<sup>5</sup>. Należą one do pięciu klas, a mianowicie są to sądy:

- opisowe, dotyczące cech dystynktywnych, wyróżniających jednostkę z otoczenia;
- wartościujące, mające swe korzenie w opiniach formułowanych przez innych (szczególnie osoby znaczące), ale także w emocjach jednostki chcącej obronić własną osobę i pragnącej aprobaty;
- o standardach osobistych określających stan, który człowiek chciałby osiągnąć – „ja idealne” – przy czym można mieć kilka standardów dotyczących jednej cechy, układających się drabinowo, co daje możliwość dążenia do niższych lub wyższych standardów w zależności od okoliczności;
- o regułach generowania wiedzy o sobie, będące metawiedzą, formułowanych za pomocą trzech strategii: liniowej lub kompensacyjnej (polegającej na su-

<sup>4</sup> Z.W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa 1984.

<sup>5</sup> K. Ajdukiewicz, *Logika pragmatyczna*, Warszawa 1965, s. 27.

mowaniu dostępnych informacji); koniunkcyjnej (budującej samoocenę pozytywną przy wszystkich informacjach pozytywnych, powodującej zniżenie samooceny) oraz alternatywnej (prowadzącej do zawyżania samooceny);

- o regułach komunikowania wiedzy o sobie (zależnych od okoliczności zewnętrznych i osobistych celów jednostki i pozwalających przekształcić wiedzę prywatną – samoocenę – w publiczną)<sup>6</sup>.

Trzy pierwsze klasy to sądy centralne, względnie stałe, mówiące, jaką jednostka chce być, a jaką, jej zdaniem, jest. Dwa pozostałe są peryferyczne, to znaczy mają wpływ na konstruowanie samowiedzy i publiczną prezentację. Józef Koziński wyróżnia trzy struktury samowiedzy w zależności od stopnia integracji sądów osobistych:

- zatowarzyszoną, będącą zbiorem dość luźnych i rozproszonych sądów o dużym dystansie psychologicznym, charakterystyczną dla ludzi ukierunkowanych na zewnątrz i niezdolnych do autorefleksji;
- wiązkową, tworzącą wiązkę sądów pozostających ze sobą w określonych relacjach, ale niebudujących jednolitej całości;
- hierarchiczną, składającą się z wielu poziomów – na najwyższym sądy ogólne, a na niższych – bardziej szczegółowe.

Autor teorii samowiedzy jest zdania, że najczęściej spotyka się strukturę mieszaną, w której stopień integracji poszczególnych fragmentów samowiedzy zależy od ich roli w życiu człowieka. „Im większe znaczenie ma dany zbiór samoocen i standardów, im częściej pełni on funkcje poznawcze, instrumentalne oraz motywacyjne, im wyższą ma wagę, tym lepiej jest zorganizowana”<sup>7</sup>.

## Zalety pisania pamiętnika

Już podstawowe cechy pamiętnika predestynują go do roli pomocnika w pracy dorosłego nad sobą. Po pierwsze, pisanie pamiętnika zakłada systematyczność zapisów. Codzienny namysł nad przeżytym dniem, sformułowanie chociaż kilku zdań pozwala na zatrzymanie się w gonitwie życia. Z wypowiedzi studentów pedagogiki, osób dorosłych, które piszą pamiętnik, wynika, że wymóg ten stanowi początkowo dużą trudność. „Ciężko znaleźć czas i siły, by po całym dniu usiąść do biurka i dokonać wpisu”<sup>8</sup>. Jednak z biegiem czasu jest to element stanowiący w ocenie studentów jedną z podstawowych zalet pamiętnika. Jest to, w ich ocenie, nadawanie rytmu zajęciom dnia codziennego, dla wielu również pewna forma relaksu, czasu tylko dla siebie.

<sup>6</sup> Zob. J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986.

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 110.

<sup>8</sup> Cytat z pracy studentki.

Po drugie, zakładana szczerłość zapisów w pamiętniku jest formą kształtowania w sobie refleksji autobiograficznej, którą można określić

[...] jako specyficzną zdolność człowieka do przywoływania dotychczas przeżytych przez siebie doświadczeń, jak i doświadczeń aktualnych oraz antycypowanych, zdolność do namysłu nad nimi, ich wyjaśniania, interpretacji oraz oceny. Refleksja ta sprzyja poszerzaniu dotychczasowej wiedzy i samowiedzy, sprzyja wzrostowi samoświadomości, autoformacji osobowości, zrozumieniu sensu życia, a w konsekwencji lepszemu radzeniu sobie w życiu, pełniejszej afirmacji życia<sup>9</sup>.

Duccio Demetio we wstępie to swej pracy *Zabawa na tle życia* pisze:

Próba opisu własnego życia jest przedsięwzięciem niezwykle odpowiedzialnym. Rozważania o dokonaniach, osiągnięciach, przebytych trudach, poczynionych wyrzeczeniach oraz doświadczeniach warunkujących „dojrzewanie”, tak kobiet jak i mężczyzn, nieprzypadkowo przyjmuje określoną postać werbalną, stanowiąc odzwierciedlenie stanów odpowiadających danej chwili [...]. Postanowienie uporządkowania materiału, jaki składa się na nasze życie, sprawia, iż gromadzimy pewien niewielki, zgoła nieprzydatny dla innych potencjał, który przedstawia dla nas wartość niezwykłą, pozwala bowiem uchwycić ulotną, zamkniętą w obrazach, zarysach, słowach terażniejszość, czyniąc z nas zapalonych kolekcjonerów przeszłości<sup>10</sup>.

Pisanie pamiętnika jawi się jako sposób refleksyjnego oglądu własnej osoby. Opisując własne emocje, nasze relacje z innymi, widzimy siebie z zewnątrz. Obserwujemy swoje zachowania, nazywamy to, co odczuwamy. To podstawowy budulec dojrzałej samowiedzy, która powstaje od 12. do 24. roku życia.

Dorastający – zdaniem Leona Niebrzydowskiego – dążą do uświadomienia i oceny zarówno swoich fizycznych, jak i umysłowych właściwości, próbują ukształtować „obraz własnej osoby” i określić jednocześnie swój stosunek nie tylko do kolegów i osób dorosłych, ale także do siebie samego. Okoliczności te rodzą potrzebę koncentracji obserwacji i innych procesów poznawczych na samym sobie w celu zebrania jak największej ilości danych do samoanalizy<sup>11</sup>.

Obraz własnej osoby u dorosłych jest już zintegrowany i w miarę stabilny. Samowiedza zaczyna pełnić funkcję motywacyjną – skłaniającą do działań samowychowawczych przy rozbieżności między „ja idealnym” a „ja rzeczywistym” oraz generatywną, tworzącą nowe sądy na bazie dotychczasowych informacji.

Jak podkreśla Danuta Urbaniak-Zajac,

[...] nowa wiedza i nowe doświadczenia, pojawiające się w biograficznie nowych sytuacjach, zestawiane są z wcześniejszymi obrazami siebie i świata. Częstkowe doświadczenia odnoszone są do całości owych wyobrażeń (i/albo całości do części) albo udaje się je z nimi uzgodnić, albo w mniejszym czy większym stopniu przekształcają wcześniejszą strukturę. Ta forma porządkowania znaczeń i sensów poprzez dokonania podmiotu i z perspektywy podmiotu nazywana jest biografizacją. [...] Wydaje się, że biografizacja może być udana bądź

<sup>9</sup> E. Dubas, *Refleksja autobiograficzna jako aktywność edukacyjna w kontekście całozyciowego uczenia się*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa dorosłych*, red. A. Fabiś, S. Kędzior, Mysłowice-Zakopane 2009, s. 43.

<sup>10</sup> D. Demetrio, *Zabawa na tle życia*..., s. 9.

<sup>11</sup> L. Niebrzydowski, *O poznaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa 1976, s. 54.

nie. Pierwsza sytuacja istnieje wówczas, kiedy zbudowane zostaną relatywnie stabilne struktury, pozwalające chronić pozytywny obraz własnej osoby, w które to struktury można włączyć nowe informacje, zdarzenia i przeżycia<sup>12</sup>.

Pisanie pamiętnika pozwala zatrzymać się nad ważnymi chwilami. Zastanowić się, co można było zrobić inaczej, lepiej. Analiza sposobów radzenia sobie z trudnościami, jakie stają przed nami, może być też formą uczenia się w ciągu życia i z własnego życia.

Po pierwsze można odtwarzać biograficzne schematy działania, które były świadomie stosowane i okazały się skuteczne. Po drugie, odtwarzać te procesy uczenia się, które nie były kierowane świadomymi intencjami, lecz okazały się istotne dopiero z perspektywy późniejszej. Swą biograficzną ważność otrzymały „po czasie”, w perspektywie późniejszych zdarzeń i aktualnych ocen<sup>13</sup>.

Pamiętnik może być również miejscem składania sobie samym obietnic, snucia planów na przyszłość, wyznaczania celów do osiągnięcia. Poprzez swoją systematyczność i osobisty charakter, a więc zakładaną szczerą zapisów, pozwala obserwować przebieg drogi prowadzącej nas do wyznaczonego celu. Ukazuje subiektywne przeszkody, jakich doświadczamy i sposoby ich przekraczania. Możemy śledzić swoje działania i ich efekty, a to stanowi motywację do dalszej pracy. Oczywiście w sytuacji niepowodzenia zapisy w pamiętniku mogą pogłębiać poczucie zniechęcenia, ale mogą także ukazać nasze błędy lub obiektywne przyczyny zaistniałej sytuacji.

Schulz podkreśla, że biograficzny podmiot to nie tylko „Ja”, które sobie przypomina czas miniony i go relacjonuje bądź zapisuje, poddając wcześniejszej interpretacji. To jest jednocześnie „Ja”, które w trakcie życia buduje obraz siebie albo wiele obrazów siebie, i które próbuje się także w ten sposób realizować. Ten biograficzny podmiot nie tylko jest twórcą autobiografii, ale także produktem i producentem swojego życia. [...] Schulz przypomniał oczywistą prawdę, że historie życia są jednocześnie historiami uczenia się, a więc biograficzne uczenie się ma miejsce niezależnie od szczególnego refleksyjnego nastawienia jednostki<sup>14</sup>.

Jak zapewnia D. Demetrio, każdy może pisać pamiętnik. Ten włoski andragog uważa, że bez względu na posiadane kompetencje językowe i umysłowe proces tworzenia autobiografii jest możliwy, co więcej wskazany. Pisać pamiętnik może bowiem każdy własnym językiem, w dowolnym stylu i formie. Nie obawiając się przy tym krytyki otoczenia, dając sobie prawo do wyrażania emocji w sposób ekspresyjny. Jak zauważają badani studenci, w procesie pisania ubocznym, niezamierzonym chociaż pozytywnym, efektem są zmiany zachodzące w umiejętności formułowania

---

<sup>12</sup> D. Urbaniak-Zajac, *Pedagogiczna perspektywa w badaniach narracyjno-biograficznych*, [w:] *Narracje – (auto)biografia – etyka*, red. L. Koczanowicz, R. Nahorny, R. Włodarczyk, Wrocław 2005, s. 121-122.

<sup>13</sup> *Ibidem*, s. 125.

<sup>14</sup> D. Urbaniak-Zajac, *op. cit.*, s. 122. Zob.: T. Schulz, *Erziehungswissenschaftliche Biographieforschung: Anfänge-Fortschritte – Ausblicke*, [w:] *Handbuch erziehungswissenschaftliche Biographieforschung*, Hrsg. H.-H. Küger, W. Marotzki, Opladen 1999.

myśli, doboru słownictwa. Praca wykonywana przy tworzeniu codziennych zapisów jest dobrym ćwiczeniem siły argumentacji, budowania logicznych wywodów.

Analizując wpisy, możemy zobaczyć siebie w relacjach z innymi. Spróbować ocenić, na ile nasze związki z osobami bliskimi czy ze współpracownikami, znajomymi są dla nas satysfakcjonujące. W jakim świetle stawiają nasze zachowania, wyrażane przez nas sądy o innych. Czasami pozwala nam to również odnaleźć lub sformułować na nowo własne oczekiwania wobec relacji interpersonalnych. „Stopniowe gromadzenie, dzień po dniu, myśli, słów, wewnętrznych doznań, a nie tylko przechowywanie ich w pamięci, która w miarę upływu lat częstokroć igra z nami, czyniąc nas swymi zabawkami, stanowić może w istocie doskonałą kurację<sup>15</sup>. Czytając wpisy dotyczące życia osobistego, czasami odkrywamy, że ludzie, którzy nas otaczają, wcale nie są nam bliscy, że więcej nas różni niż łączy. Czasami zaś zaczynamy dopiero widzieć, ile inni dla nas robią. Jak wiele zawdzięczamy rodzinie czy przyjaciołom. Doceniamy codzienny trud małżonka we wspieraniu nas w kłopotach, zauważamy, że są wśród naszych znajomych osoby, które zawsze służą pomocą. Józef Tischner zauważa, że każdy człowiek niesie przez życie swoje aksjologiczne „ja” – siebie rozumianego jako wartość. Ale ta wartość wymaga ustawicznego potwierdzenia przez innych<sup>16</sup>. Pisanie pamiętnika, i co ważne późniejsza analiza tych zapisów, pozwala nam uświadomić sobie, jak ważni jesteśmy dla innych.

Refleksja nad biografią, bo tym jest namysł nad własnym pamiętnikiem stanowiącym jeden z rodzajów materiału biograficznego, jest przykładem wiedzy implikowanej – wytwarzanej przez samą jednostkę. Wiedza ta „dzieje się w jednostce, w obrębie jej procesów psychicznych, w szczególności poznawczych i emocjonalnych. Jest wiedzą wciąż tworzoną i nie ostateczną<sup>17</sup>.”

Pamiętnik, oprócz wcześniej zauważonych zalet, może stanowić również sposób samorealizacji, stać się dziełem życia, zatrzymać czas.

Zakładając, że ludzka egzystencja jest czuciem, zatem pamięć o życiu jest poczuciem istnienia doznań i próbą określenia podmiotu, który ich doświadcza: układanie w całość wszystkiego, co dane nam było przeżyć *in ill tempore*, odkrywa całą prawdę o życiu. Pamięć dowodzi, że egzystencja ludzka to ciągle dążenie do trwania „dłuższego niżli jeden dzień” i potrzeba gromadzenia historii, które mogłyby stanowić materiał wykorzystywany następnie w procesie przypominania [...]. Poprzez zapiski i spostrzeżenia, adnotacje i ulotne notatki, człowiek utwierdza się dzień po dniu w przekonaniu, że czas nie jest tylko ulotną chwilą, lecz złożonym procesem, a każde utrwalone na piśmie doświadczenie stanowi dowód naszego rozwoju, świadectwo zachodzących w nas przemian i transformacji bytu oraz swoiste remedium przeciwko przejmującemu trwogą zapominaniu przez innych<sup>18</sup>.

<sup>15</sup> D. Demetrio, *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisanie o sobie*, Kraków 2000, s. 49.

<sup>16</sup> J. Tischner, *Wiara w godzinie przełomu*, [w:] *Humanistyka przełomu wieków*, red. J. Kozielski, Warszawa 1999, s. 38.

<sup>17</sup> E. Dubas, *op. cit.*, s. 50.

<sup>18</sup> D. Demetrio, *Autobiografia...*, s. 50.

### **„Pułapki” pisania pamiętnika**

Jak wszystko, tak i pamiętnik jako metoda pracy nad sobą ma również pewne słabe strony. Jego wykorzystanie jako techniki budowania samowiedzy zakłada po pierwsze rzeczywistą chęć oglądu własnej osoby, po drugie – w miarę możliwości szczerze i obiektywne wpisy ukazujące nasze życie i nas w sytuacjach biograficznych. Jeśli jednak piszemy pamiętnik nie po to, aby się poznać, ale by „wyzalić się” na całe zło świata, to staje się on raczej narzędziem utwierdzającym nas w przekonaniu o tym, że „coś, ktoś się na nas wziął”. Nie może pomagać nam w budowaniu realnego obrazu naszej osoby, bo nie tego od niego oczekujemy. Idealizując swoją osobę na etapie wpisów, zamykamy sobie drogę do samopoznania.

Kolejnym problemem jest możliwość zamknięcia się na świat zewnętrzny. Dotyczy to szczególnie osób nieśmiałych, introwertycznych. Kiedy pamiętnik staje się całym światem, zastępuje kontakty interpersonalne. Jest sposobem na zwalczenie osamotnienia, poczucia wyalienowania, nieprzystawania do otaczającego nas świata. Dając zwodnicze poczucie bycia przyjacielem, może w pewien sposób zniechęcać, a z czasem utrudniać próby nawiązywania bliskich kontaktów z innymi osobami. Pamiętnik przecież nigdy nie kłamie, jest zawsze pod ręką, zawsze nas wysłucha i zrozumie, a ludzie mają swoje życie, nie zawsze są idealni, często popełniają błędy lub widzą świat inaczej niż my.

Mając świadomość możliwych wad i wyczuwanych, a w pewnej mierze też już odczuwanych, zalet pisania pamiętnika, a za sobą doświadczenie 20 lat współpracy z kolejnymi brulionami, zachęcam do pisania pamiętnika jako skutecznej techniki budowania samowiedzy.

### **Writing Diary as Technique for Building Self-Knowledge**

#### Summary

Using Józef Koziński's theory, the authoress explains her understanding of the term self-knowledge and shows how writing a diary can become a useful instrument on the way to building an adequate knowledge about oneself. The paper presents the results of pilot studies on using diary-writing as the technique useful in self-educational work. The analysis was based on twenty essays (each 3-4 pages long) written by first year pedagogy students from the University of Łódź.

The aim of the research was to name the pros and cons of writing a diary. The authoress believes that the pros include: systematic nature of note-writing, sincerity, reflective character of the notes and a chance to observe changes that the author is undergoing.

The 'traps', on the other hand, are: a possibility of idealizing oneself and a danger of replacing the real world with the one created in the diary. The theses presented in the article are illustrated with quotations coming from the students.

**Key words:** diary, self-knowledge