

Amelia Krawczyk-Bocian

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

E-MAIL: a.krawczyk@ukw.edu.pl ORCID: 0000-0002-3519-2212

## Opowieść narracyjna w obszarze terapeutycznym

### STRESZCZENIE

Zaprezentowany artykuł porusza problematykę opowieści narracyjnej podejmowanej przez współczesnego człowieka. W artykule wykazano, iż trud opowiadania o sobie i swoim życiu przynosi ukojenie, umożliwia porządkowanie na linii biograficznego czasu zdarzeń. Opowieść narracyjna wnosi zatem element terapeutyczny w życie człowieka, stając się przyczynkiem do nadania sensu i znaczenia zdarzeniom zapisanym w biografii indywidualnej. W artykule terapeutyczną rolę opowieści ukazano w odniesieniu do słów wybitnych autorów oraz doświadczeń badawczych i refleksji autorki tekstu.

SŁOWA KLUCZOWE: opowieść, terapia, narrator, czas

We współczesnym świecie możliwość tworzenia indywidualnego planu rozwoju, otwieranie się na siebie, przeżywanie otaczającego świata w harmonii z innymi ludźmi staje się przyczynkiem do snucia opowieści. Udział zatem w tworzeniu opowieści zaprasza do wyrażenia własnym głosem subiektywnej perspektywy wobec siebie, świata, innych ludzi, tworzenia indywidualnego wyobrażenia o tym wszystkim, co wokół się dzieje.

Opowieść otwiera człowieka na wszechogarniającą refleksję (Nowak-Dziemianowicz, 2007), która przenosi w świat znaczeń. Stając się opowiadaczem codziennego świata, narrator zaprasza siebie, jako głównego bohatera opowieści, do odtwarzania biograficznych przeżyć, w których dokonuje oglądu tego, co uważa za ważne, znaczące dla jego życia. W opowieści pragnie ponownie (a może po raz pierwszy) nazwać, wyjaśnić, poddać pod namysł te zdarzenia, które odegrały znaczącą rolę w przestrzeni jego życia.

Staje zatem narrator przed zadaniem stworzenia opowieści o sobie w świecie biograficznych przeżyć i doświadczeń. Jako *homo narrans* jest świadomy, iż udział w tworzeniu opowieści jest istotny dla kształtowania się jego poczucia tożsamości osobowej, społecznej, emocjonalnej. Krok po kroku buduje w opowieści obraz swojego Ja, wierząc, że podjęty wysiłek zbliży go do innych ważnych osób w jego życiu, przybliży go do siebie samego. Gotowość do tworzenia opowieści ujawnia mu osobę zaangażowaną w narracyjne

poszukiwanie sensu tego, co w tym momencie życia uznaje za ważne, znaczące (Conle, 2012). To przede wszystkim poszukiwanie siebie wśród życiowych spraw, nierozstrzygniętych problemów, samourzeczywistnienie siebie w świecie społeczno-kulturowych relacji.

Opowieść narracyjna prowadzi zatem ku subtelnemu odniesieniu się do świata codziennych spraw, które narrator pragnie opowiedzieć. W taki sposób opowieść narracyjna sprzyja pogłębieniu procesu autorefleksji (Tokarska, 2002), wspomaga rozwój, samoświadomość czy samowiedzę narratora (Tokarska, 2004). Staje się również metodą leczniczą (Demetrio, 2000), przyczynkiem do interpretacji dziejących się zdarzeń (Józefik, 2008). Próba odczytania życia pozwala człowiekowi ujmować rzeczywistość za pomocą narracji, stając się narzędziem scalającym jego biograficzne istnienie w czasie. W przeszłości–teraźniejszości i przyszłości jest zatem narrator, który „opowiada i jeszcze raz opowiada” (Bruner, 1990, s. 17). Bierze udział w „rekolekcjach sensu” (Ricoeur, 1986, s. 143), które przybierają formę terapeutyczną, sprzyjającą subtelnemu, powolnemu budowaniu w opowieści indywidualnego świata codziennych przeżyć i doświadczeń.

W odniesieniu do powyższych rozważań spoglądam na opowieść narracyjną z perspektywy terapeutycznej. Dostrzegam rolę opowieści w tworzeniu refleksyjnej jednostki, która odbywa podróż do zakamarków indywidualnego świata. Wewnętrzna zgoda narratora na odtwarzanie kart własnej historii życia posiada wymiar terapeutyczny, staje się początkiem indywidualnej terapii dla narratora, który pochyła się nad własnym życiem, angażuje się do jego oglądu, (z)rozumienia przebiegu, wyznaczenia momentów krytycznych, jak i tych naznaczonych radością biograficznego istnienia.

W niniejszych rozważaniach odwołuję się do wybranych myśli autorów, którzy dostrzegają w opowieści walor terapeutyczny. Pochylam się zatem nad nimi, podkreślając, iż snucie narracji może stać się przyczynkiem do odbycia indywidualnej terapii, w której narrator spotyka siebie w gąszczu pytań, (nie)wyjaśnionych spraw, odczuwa potrzebę odkrycia swojego miejsca wśród innych ludzi. Jest zatem świadomy, iż udział w tworzeniu opowieści jest:

1. „Odpowiedzialnym przedsięwzięciem” (Demetrio, 2000, s. 19). Wyrażenie zgody na udział w tworzeniu opowieści o sobie i swoim życiu świadczy o gotowości narratora do zmierzenia się z upływem czasu. Stąd też słowo **odpowiedzialność**, **przedsięwzięcie** ukierunkowuje myśli narratora na podjęcie intelektualnego, emocjonalnego, duchowego, fizycznego wysiłku, który zaprasza go do odbycia podróży w biograficznym czasie. To nie tylko cofanie się w czasie do przeżytych zdarzeń

z dzieciństwa. To odkrywanie dorosłości, tego, co aktualnie dzieje się tu i teraz, co może wydarzyć się w niedalekiej przyszłości. To przedsięwzięcie, które prowadzi narratora do stworzenia (auto)biografii, w której spotka się z samym sobą. Jak pisze zatem Demetrio, „w życiu każdego z nas nadchodzi taki moment, w którym rodzi się przemożna chęć opowiadania o swoim życiu w inny niż zazwyczaj sposób” (tamże, s. 9). Tworzenie opowieści jest zatem odpowiedzialnym przedsięwzięciem prowadzącym do ocalenia od zapomnienia przeżyć i doświadczeń zapisanych na kartach historii życia.

2. Procesem stopniowego „uwalniania się [...] od cielesno-psychicznego bytowania i udoskonalaniem się w wymiarze duchowym” (Wąsiński, 2011, s. 33). W tym rozumieniu opowieść narracyjna przyczynia się do wyartykułowania wartości, zasad, wewnętrznych przekonań, którymi kieruje się w życiu narrator. Odwołanie się do wierzeń, zasad, wartości przenosi w wymiar duchowy, w którym narrator odnajduje sens i znaczenie codziennej egzystencji<sup>1</sup>. Zatrzymanie się w opowieści przy sprawach duchowych pozwala narratorowi rozczytać świat wewnętrznych emocji, uczuć kierowanych po adresem innych ludzi, kierowanych do siebie. Narrator odczuwa przyjemność płynącą z odkrywania siebie w wymiarze duchowym, zachęca samego siebie do zwierzeń, ujawniania skrytych poglądów, bycia sam na sam w świecie, który dostarcza mu wzlotów i upadków.
3. Tworzeniem „narracji dla siebie” (Dębska, 2004, s. 214). Opowieść przenosi narratora w czas, w którym spotyka siebie na drodze biograficznych doświadczeń. Ujmuje zatem swoje życie w opowieści przez pryzmat życiowych przełomów, momentów krytycznych, próbuje określić ich znaczenie względem podjętych działań. Zaznacza w opowieści wewnętrzne zmiany/przemiany, tworzy narracje dla siebie – głównego bohatera świata z przeszłości, chwili obecnej. Uważnie przygląda się dotychczasowemu życiu, podjętym decyzjom, (nie)rozstrzygniętym sprawom. W podjętej opowieści jest dla siebie ważny, zaznacza swoją obecność, formułuje pod swoim adresem pytania, próbuje na nie odpowiedzieć. Rozumie, że opowieść przybliży go do siebie, stwarza okazję

---

1 Wielokrotnie podczas prowadzonych wywiadów usłyszałam od narratorów, iż wystąpienie trudnego dla nich zdarzenia kierowało ich uwagę ku Bogu, poszukiwaniu z nim kontaktu. Zwracali zatem większą uwagę na wartości w ich życiu, poszukiwali wokół siebie osób, z którymi będą mogli rozmawiać o codziennej egzystencji. Czytali dzieła wybitnych filozofów, w tym ojców Kościoła, starając się zrozumieć sens życia (zob. Krawczyk-Bocian, 2016).

akceptacji siebie i swojego dotychczasowego życia. Istota jego spotkania z sobą w opowieści jest głęboka. To jakże niezwykła forma autoterapii przedstawiająca zupełnie nową postać, która buduje swój obraz w oparciu o przeszłe i aktualnie dziejące się zdarzenia.

4. „Wewnętrznym działaniem umożliwiającym kontemplację: wyciszenie wewnętrzne, odsunięcie na bok zbędnych myśli, uwolnienie się od możliwie wszelkich dystrakcji” (Gałdowa, 1995, s. 198–199). Snucie opowieści sprzyja wewnętrznemu zintegrowaniu, wyzwala potencjał do zmiany, przynosi ukojenie, wzmacnia sferę emocjonalno-duchową, sprzyja refleksji. Daje narratorowi poczucie własnego istnienia w czasie. Staje się również okazją do „pobycia” z samym sobą w gąszczu pytań, wątpliwości. To czas zarezerwowany dla narratora, który pochyła się nad własnym życiem, próbuje nadać mu sens i znaczenie. Wypełnia przestrzeń spotkania słowem, które prowadzi go powoli, subtelnie po zakamarkach indywidualnego świata. Dostrzega zatem narrator, iż udział w tworzeniu opowieści przynosi mu ukojenie, przynosi w świat, który pragnie odkryć na nowo, spojrzeć na niego z innej perspektywy. W trakcie opowieści daje sobie czas na przemyślenia, chwilowe zatrzymanie narracji<sup>2</sup>. To momenty, które świadczą o wewnętrznym przeżywaniu biegu dotychczasowego życia, dokonaniu w myślach oceny biograficznych zdarzeń, integrowaniu elementów jego życiowych doświadczeń.
5. „Głosem zachowania siebie” (Ricoeur, 2003, s. 274). Spotkanie siebie w opowieści pozwala szeregować, układać na linii biograficznego czasu poszczególne zdarzenia, sytuacje z dnia codziennego. Tym samym czyni z narratora bohatera codziennego życia, stwarza mu okazję do odczucia dobroczynnego wpływu opowieści na krytyczne ustosunkowanie się do własnej osoby, świata innych ludzi, świata rzeczy. To niewątpliwie głos zachowania siebie w obliczu chaosu codzienności, plątaniny zdarzeń, pogoni za tym, co (nie)ważne. W opowieści narrator pragnie pozostać sobą, odkrywa kolejne karty z historii życia, aby lepiej zrozumieć to, co wydarzyło się z jego udziałem. Zachowuje zatem w opowieści obraz siebie z przeszłości, uważnie przygląda się sobie

2 W trakcie prowadzonych przez mnie badań biograficzno-narracyjnych dostrzegałam u narratorów momenty zatrzymania opowieści. Cisza wypełniała przestrzeń naszego spotkania, narrator „udawał się” w zadumę, zawieszał głos, spoglądał przed siebie. Wracił do opowieści wtedy, kiedy czuł, że jest na to gotów. W tym czasie skupienia, zamyslenia byłam wraz z narratorem. Tak jak narrator wstrzymywał oddech, przepełniałam się refleksją. Byłam towarzyszem jego podróży po zakamarkach codziennego świata (zob. Krawczyk-Bocian, 2021; 2023).

i swoim poczynaniom w chwili obecnej, podąża ku przyszłości, aby odkryć prawdziwą istotę swojego bycia w świecie biograficznych znaczeń. Odwołuje się do wspomnień, aby utrwalić w pamięci przeżycia, nadać im sens, umożliwić im sposobność odnalezienia się w terażniejszości. Narrator zawiera pakt z samym sobą: pozostania w stanie ciągłego rozbudzania opowieści o sobie i codziennym życiu.

6. Próbą zrozumienia „uciekającego świata” (Giddens, 2007, s. 698). Nadmiar docierających informacji, natłok myśli, gonitwa za każdym dniem przyczynia się do braku zrozumienia tego, co wokół się dzieje. Tym samym powoduje zagubienie w świecie, odczucie samotności, wewnętrznej pustki. Opowieść pozwala zatrzymać się przy sprawach współczesnego świata, przyjrzeć się im z perspektywy osoby, która doświadcza codziennego działania w społeczno-kulturowym świecie znaczeń. Narrator definiuje swój udział w społecznym świecie poprzez wskazanie ról i zadań, wartości i znaczenia uniwersum symbolicznego, które wiąże go z przodkami, ludźmi wokół niego, światem materialnym, nieożywionym. Opowieść narracyjna przybliży zatem jednostkę do świata, pozwala choć na chwilę zatrzymać się przy sprawach, które do tej pory uznane były za banalne, nieważne, powierzchowne. W tym świecie dostrzega narrator swoją rolę, próbuje ją nazwać, spogląda krytycznie na siebie i innych ludzi wokół. Czyni to po to, aby móc w uciekającym świecie spotkać siebie, zapytać: dokąd idziesz?, co czynisz?, co sprawia ci radość?, co przysparza kłopotów?<sup>3</sup> Podjęty trud poszukania odpowiedzi na postawione pytania świadczy o odwadze narratora do wyrażania poglądów, ujawnienia innym potrzeby mówienia o sobie w świecie, w którym ich głos jest (był) często głosem niesłyszalnym, zagłuszonym w społecznym dyskursie.
7. „Przyczynkiem do uwalniania wyobraźni” (Nowak-Dziemianowicz, 2013, s. 36). Uruchomienie w procesie snucia opowieści wyobraźni przenosi jednostkę w (nowy) świat, tak własny, jak i innych osób, przedmiotów, roślin, zwierząt itp. To odkrywanie swojego „nowego” Ja, nowych (innych) zachowań, sposobów życia, relacji z innymi i sobą w nowej przestrzeni biograficznego życia. To niewątpliwie zaproszenie do świata wykreowanego, wymyślonego przez narratora. Świata, który tworzy słowem dla siebie i ważnych osób w jego życiu. Wyobraźnia uwalnia marzenia, plany, cele, do których jednostka dąży. Opisuje postaci, przedmioty, z którymi narrator odbywa podróż (w wyobraźni) do dnia następnego.

---

3 Powyższe pytania formułowali moi narratorzy podczas badań.

Pozwala narratorowi tworzyć obrazy codziennego życia, które przybliżają go do innych ludzi, tych z nich, którzy są szczególnie ważni, znaczący. To również zwrócenie uwagi na te elementy codzienności, których nie ma, a o których marzy. Wyobraźnia wnosi element terapeutyczny poprzez opisywanie tych obszarów biograficznego życia, które można zbudować, stworzyć, nadać im bieg. To niewątpliwie przepustka do świata, który w niedalekiej przyszłości ma szansę na urzeczywistnienie<sup>4</sup>.

8. „Aktem świadczącym o własnej tożsamości jednostki” (Dominice, 2006, s. 29). Opowieść przybliży jednostkę do siebie. Pokazuje, w jakim punkcie życia aktualnie się znajduje, w jaki sposób podchodzi do tego, co już się wydarzyło. W podjętej opowieści człowiek rozgląda się po indywidualnym świecie doznań, próbuje doszukać się sensu tego, co stało się jego udziałem. Buduje narracyjną tożsamość, która utrzymuje dialog z Ja, innymi ludźmi na biograficznej scenie opowieści. Opowieść stawia narratora przed wyzwaniem określenia siebie, nazwania swojej odrębności, wyjątkowości i niepowtarzalności. Definiuje biograficzne Ja, prowadzi narratora ku potrzebie nazwania tego, co pobudza go do działania, do pracy nad sobą, do stworzenia refleksyjnego projektu siebie w oczekiwanej przyszłości. Opowieść wyzwała w narratorze poczucie podmiotowego istnienia, samoakceptacji, wiary w siebie.
9. Sprzymierzeńcem w procesie odkrywania w sobie „człowieka pytającego” (Adamiec, 1988, s. 143). Opowieść wyzwała w narratorze chęć stawiania pytań i poszukiwania odpowiedzi. Prowadzi do zakamarków świata, które zamknięte były na refleksję, krytyczne odniesienie. Ukazuje jednostkę w momentach życiowych zakrętów, biograficznych postojach, w czasie rozkwitu i wewnętrznej mocy działania. Postawione pytania (ważnego z punktu widzenia narratora) wiodą ku przestrzeni spotkania z sobą, pozwalają doświadczyć różnorodności doświadczeń zapisanych na kartach indywidualnej historii życia. Ukazują refleksyjną osobę, która staje przed zadaniem (re)konstrukcji dotychczasowego życia. Postawione pytania sprzyjają podjęciu w opowieści pracy biograficznej nad dotychczasowym biegiem życia, przenoszą w świat, który tak bardzo jest wyczekiwany. „Człowiek pytający” podkreśla czar opowieści, podąża po odcinkach biograficznego życia z zamysłem uczynie-

---

4 Podczas wywiadów biograficzno-narracyjnych moi rozmówcy wybiegali w wyobraźni do świata, o którym marzą. Przepelniała ich wtedy radość, na twarzach pojawiał się uśmiech, przestrzeń wypełniał śmiech. Wspólnie odczuwaliśmy wszechogarniającą nas refleksję, która prowadziła do spotkania ze światem wyczekiwany, spełniony, naznaczony ukojeniem.

nia go czytelnym, zrozumiałym tak dla niego, jak i innych ludzi wokół. Czyni to za pomocą stawianych pytań, które otwierają go na świat codziennych doznań, tego, co dzieje się tu i teraz, tego, co może się wydarzyć.

10. „Elementarną instytucją ludzkiej komunikacji” (Urbaniak-Zajac, 1999, s. 33). W podjętej opowieści współczesny człowiek czuje się zauważony, doceniony, usłyszany w świecie, w którym zajmuje określoną rolę, wypełnia codzienne zadania. To potrzeba zwrócenia na siebie uwagi z powodu przekonania o ważności historii życia, z jaką przyszło się zmierzyć. To również chęć podzielenia się z innymi osobami informacjami, danymi o doświadczaniu momentów zwrotnych, kluczowych. Opowieść narracyjna przybliży człowieka do człowieka, staje się towarzyszem w podróży po zakamarkach świata tak jego, jak i innych. Tych wszystkich, którzy doświadczali podobnych zdarzeń. Tych, którzy pragną się o nich dowiedzieć.

Powyższe rozważania podkreślają, iż powrót do wspomnień w opowieści jest nieodzownym elementem wypełniającym życie współczesnego człowieka. Wspomnienia zajmują znaczące miejsce w życiu każdej jednostki, która wyrusza w podróż poszukiwania siebie, istotnych zdarzeń, sytuacji, czyniąc własne życie wartościowym, zrozumiałym wraz z upływem lat. Nie chodzi w tym miejscu o snucie sentymentalnej opowieści wynaturzającej chwilę upadku czy rozpacz. To niewątpliwie coś więcej. Owo coś, co pozwala w stanie skupienia, refleksji, wewnętrznego zintegrowania wydobyć na światło dzienne skrywane do tej pory wymiary złożonej ludzkiej natury, codziennej egzystencji, która dotyka niemal każdego z nas.

Tworzenie opowieści o sobie i swoim świecie biograficznych przeżyć i doświadczeń ma zatem leczniczy wpływ. Narrator, podejmując się trudu opowiadania, rozpoczyna twórczą pracę nad własną biografią. W tej opowieści nie jest sam: towarzyszami jego podróży stają się inni bohaterowie codziennych zdarzeń. Ci, którzy odegrali ważną, znaczącą rolę w powrocie do zdarzeń minionych. Ci, którzy wraz z narratorem dali się ponieść „fali twórczości retrospektywnej” (Demetrio, 2000, s. 115). W opowieści nie odnosi się narrator tylko i wyłącznie do odzwierciedlania tych zdarzeń, które miały miejsce. Opowieść przenosi narratora ku przyszłości, która cierpliwie czeka na zrealizowanie marzeń, celów, życiowych przedsięwzięć. Przyszłość jawi się zatem w opowieści jako ten z wymiarów czasu, który **wspiera** przeszłość i terażniejszość w procesie zachowania spójności biograficznej, tożsamości, zachowania relacji z innymi.

Opowiadanie o swoim dotychczasowym życiu uznaję więc za autoterapię, która zacieśnia więzi narratora tak ze światem fizycznym, emocjonalnym, duchowym, jak i (nie)materialnym. Przemierzając odcinki biograficznego życia, sięga narrator do najgłębszych zakamarków, chcąc doświadczyć spotkania z osobami, przedmiotami, które w podjętej opowieści umożliwią mu wskrzeszenie przeszłości.

Opowieść zaprasza do spoglądania wstecz na to, co już się wydarzyło. Pozwala również wybiegać myślami do tego, co nieznanne, wyczekiwane. Opowieść pełni zatem funkcję terapeutyczną: pozwala współczesnemu człowiekowi z dystansem, nutą krytycyzmu, wnikliwie przypatrzeć się sobie, światu, ludziom w tym świecie. Jest niewątpliwie skarbnicą ludzkiego poznania, odczucia istnienia w biograficznym czasie.

Tym samym opowieść narracyjna chroni współczesnego człowieka przed samotnością.

#### BIBLIOGRAFIA

- Adamiec, M. (1988). *Doświadczenie przemiany jako kategoria psychologiczna*. Uniwersytet Śląski.
- Bruner J. (1990). *Życie jako narracja*. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 4, 3–17.
- Conle, C. (2012). *Praktyka i teoria badań narracyjnych w edukacji*. W: M. Murphy, T. Fleming (red.), *Habermas, teoria krytyczna i edukacja*. Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Demetrio, D. (2000). *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie*. Impuls.
- Dębska, U. (2004). *Autonarracja – droga odkrywania i konstruowania prawdy o sobie*. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Dominice, P. (2006). *„Uczyć się z życia”*. *Biografia edukacyjna w edukacji dorosłych*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Gałdowa, A. (1995). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Wydawnictwo Księgarni Akademickiej.
- Giddens, A. (2007). *Socjologia*. PWN.
- Józefik, B. (2008). *Od cybernetycznej metafory rodziny do dialogu i narracji*. W: B. Janusz, K. Gdowska, B. de Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Krawczyk-Bocian, A. (2016). *Biograficzne doświadczanie (nie)pełnosprawności. W świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego*. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego.
- Krawczyk-Bocian, A. (2021). *Homo narrator*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Krawczyk-Bocian, A. (2023). *Biograficzne istnienie w opowieści*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Nowak-Dziemianowicz, M. (2007). *Czy świat człowieka ma postać narracji? O możliwościach badania, rozumienia i zmiany*. W: M. Nowak-Dziemianowicz, E. Kurantowicz (red.), *Narracja – krytyka – zmiana. Praktyki badawcze we współczesnej pedagogice*. Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Nowak-Dziemianowicz, M. (2013). *Narracyjne możliwości pedagogiki a kryzys kultury i wychowania*. *Forum Oświatowe*, 3(50), s. 35–60. Pozyskano z: <https://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/151>



- Ricoeur, P. (1986). Interpretacja a refleksja: Konflikt hermeneutyczny. *Studia Filozoficzne*, 9, 137–161.
- Ricoeur, P. (2003). *O sobie samym jako innym*. PWN.
- Tokarska, U. (2002). Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako rozumienie świata*. GWP.
- Tokarska, U. (2004). Narracja autobiograficzna we wspomaganiu rozwoju człowieka. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Urbaniak-Zajac, D. (1999). Wywiad narracyjny na tle innych technik wywiadu. *Edukacja*, 4, 29–40.
- Wąsiński, A. (2011). Autokreacja w perspektywie narracji i biograficzności. W: E. Dubas, W. Świtalski (red.), *Uczenie się z (własnej) biografii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

## SUMMARY

### A Narrative Story in the Therapeutic Area

The Presented Article Discusses the Issues of Stories Coming from a Modern Man.

The article shows that the effort of telling about oneself and one's life brings relief, carrying out organizing a biographical timeline of an event. Therefore, a narrative story brings a therapeutic element into a man's life, becoming a reason to give sense and meaning to the events recorded in an individual biography.

In the therapeutic article, the stories are shown in relation to the words of the authors and the scientific evidence and reflections of the author of the text.

KEYWORDS: story, therapy, narrator, time