

Dominik Borawski

## DIALOGOWE TECHNIKI WSPOMAGANIA ROZWOJU MĄDROŚCI

### DIALOGICAL TECHNIQUES OF WISDOM ENHANCEMENT

#### Streszczenie

Psychologiczne koncepcje mądrości można podzielić na trzy grupy. Pierwsze podejście określa mądrość jako efekt kumulacji doświadczeń jednostki w zakresie rozwiązywania problemów w ciągu życia. W świetle drugiego z podejść mądrość może być ujmowana jako system wiedzy eksperckiej zajmującej się sensem i sposobem życia bądź jako aplikacja wiedzy ukrytej w celu równoważenia korzyści intrapersonalnych, interpersonalnych i pozaosobowych. Wreszcie trzecie z podejść traktuje mądrość jako myślenie dialektyczne umożliwiające jednostce integrowanie odmiennych punktów widzenia, akceptowanie kontrydycji i alternatywnych konceptualizacji prawdy. Artykuł ten koncentruje się na trzecim podejściu i związanymi z nim praktycznymi możliwościami rozwijania mądrości jako dialektycznego rozumowania i podejmowania decyzji. Zaproponowane techniki są inspirowane teorią dialogowego „ja” Huberta Hermansa i opierają się na trzech aspektach wewnętrznej dialogowości:

- a) dialogach tożsamościowych pomiędzy kontrastującymi aspektami „ja”;
- b) dialogach temporalnych pomiędzy „ja” z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości;
- c) dialogach symulujących interakcje społeczne (np. z autorytetami czy mentorami).

**Słowa kluczowe:** mądrość, wewnętrzna dialogowość, techniki dialogowe, dialogowe „ja”.

#### Abstract

Psychological conceptions of wisdom can be divided into three groups. First approach framed wisdom as a cumulative effect of one's experiences in problems solving over the whole lifetime. According to second approach wisdom can be viewed as an expert system dealing with the meaning and conduct of life or application of tacit knowledge to balance intrapersonal, interpersonal, and extrapersonal interests. Third approach understands wisdom as dialectical thinking which allows an individual to integrate various points of view, accept inherent contradictions and alternate truths. This paper is focused on third approach and practical possibilities of enhancing dialectical reasoning and dialectical decision making. The proposed techniques and interventions are inspired by Hubert Hermans's conception of dialogical self and based on three aspects of internal dialogical activity:

- a) identity dialogues between opposing aspects of self;
- b) temporal dialogues of the self located in the personal past, present and future;
- c) dialogical simulations of social interactions (f.e. with authorities and mentors).

**Key words:** wisdom, Internal dialogical activity, dialogical techniques, dialogical self.

## Wprowadzenie

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie teoretycznych perspektyw oraz opartych na nich praktycznych propozycji w zakresie stymulowania rozwoju mądrości za pomocą oddziaływań psychologicznych. Na samym początku należy zauważyć, że sama idea edukowania w zakresie mądrości może wydawać się kontrowersyjna. Potoczne koncepcje mądrości zakładają bowiem, że jest ona pochodną dojrzałego wglądu w naturę zjawisk intra- oraz interpersonalnych używanego w toku nabywania nowych doświadczeń i każą upatrywać jej przyrostu wraz z wiekiem. Przekonanie to jest tak silne, że przeniknęło świat kultury i sztuki, której wytwory utożsamiają mądrość z wizerunkiem nobliwych postaci przyproszonych siwizną i stanowiących swoistą imaginację Jungowskiego archetypu mędrca. Takie rozumienie zjawiska stawiałoby pod znakiem zapytania możliwość nabywania mądrości w okresach rozwojowych poprzedzających średnią i późną dorosłość. Czy zatem mądrości rzeczywiście można się nauczyć? Odpowiedź na to pytanie wydaje się w ogromnej mierze zależeć od sposobu konceptualizacji samego pojęcia mądrości. Okazuje się bowiem, że teoretyczne ujęcia mądrości zazwyczaj koncentrują się na określeniu kryteriów owej złożonej dyspozycji, a niekoniecznie możliwych ścieżek jej nabywania. Co więcej, również w wielu propozycjach naukowych pojawia się mniej lub bardziej wyraźna sugestia łącząca mądrość z dojrzałością definiowaną wiekiem biologicznym.

### Psychologiczne koncepcje mądrości

W dotychczasowych pracach psychologicznych można odnaleźć kilka wiodących sposobów ujmowania mądrości. Pierwszy traktuje ją jako efekt wcześniejszych doświadczeń składających się na dynamiczne procesy rozwiązywania życiowych dylematów. Przykładem mogą być teorie Junga, a zwłaszcza Eriksona<sup>1</sup>. Z teoretycznej perspektywy tego ostatniego autora mądrość pojawia się w późnej dorosłości jako pokłosie zmagania, w których jednostka oscyluje pomiędzy poczuciem integralności a rozpacz. Konstruktywne rozwiązanie dylematu prowadzi do mądrości, która przejawia się w akceptacji samego siebie ze wszystkimi osiągnięciami i niepowodzeniami, a także swoich bliskich, zwłaszcza rodziców, pomimo popełnionych przez nich błędów<sup>2</sup>. W świetle tej teorii tak rozumiana mądrość może pojawić się dopiero po 60 roku życia, a zatem teoretycznie można ją osiąść, ale niestety bardzo późno i to pod warunkiem, że wcześniej konstruktywnie radziłmy sobie z innymi wyzwaniami rozwojowymi. Inne ujęcie rozpatruje mądrość jako złożoną cechę, inteligencję wyższego rzędu będącą syntezą wielu właściwo-

<sup>1</sup> A. Carr, *Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, tłum. Z.A. Króliczki, Poznań 2009, s. 181–186.

<sup>2</sup> Tamże, s. 185.

ści psychicznych (w tym elementów poznawczych, refleksyjnych i afektywnych)<sup>3</sup>. Fundamentem tak rozumianej mądrości jest system wiedzy eksperckiej na temat pytań dotyczących sensu życia i właściwości ludzkiej natury<sup>4</sup>. Wiedza ta z jednej strony jest rozległa i ogólna, a z drugiej strony może być z łatwością aplikowana do szczegółowych kontekstów i okoliczności. W genezie mądrości jako wiedzy eksperckiej wyższego rzędu twórcy koncepcji dużą rolę przypisują długiemu procesowi uczenia się, silnej motywacji wewnętrznej i wsparciu społecznemu, w tym przewodnictwu mentorów oraz umiejętności radzenia sobie z porażkami i krytycznymi wydarzeniami w ciągu życia. Podobnie jak w ujęciu Eriksonowskim przewidyuje się, że mądrość osiąga punkt szczytowy w późnej dorosłości. Bardziej szczegółowa analiza tego typu znawstwa dokonywana jest w oparciu o pięć kryteriów<sup>5</sup>. Pierwsze dwa kryteria – wiedza faktograficzna i wiedza proceduralna są typowe dla systemów eksperckich każdego typu. Pozostałe trzy kryteria mają charakter specyficzny. Osadzenie w biegu życia odnosi się do znajomości wielu kontekstów życiowych oraz dynamiki dążeń i celów życiowych w toku rozwoju ontogenetycznego. Kryterium to obejmuje zatem perspektywę całego życia w wymiarze zarówno horyzontalnym (różne obszary aktywności życiowej), jak i wertykalnym (zmiany na przestrzeni czasu). Relatywizm wartości i tolerancja dotyczą wrażliwości na indywidualne oraz kulturowe różnice w zakresie postrzegania wartości i priorytetów życiowych oraz uwzględniania tych różnic w odnoszeniu się do problematyki sensu życia. Tak rozumiana mądrość dąży do zrównoważenia interesu jednostki z interesem grupowym i społecznym. Trzecie kryterium specyficzne – świadomość niepewności i radzenie sobie z nią stanowi rozwinięcie przypisywanej Sokratesowi sentencji *oida ouden eidos* (wiem, że nic nie wiem) i odnosi się do wiedzy o ludzkich ograniczeniach poznawczych w zakresie rzetelnego przetwarzania informacji, przewidywania następstw wydarzeń czy przyznawania racji w sporach i konfliktach oraz uwzględniania jej przy opracowywaniu strategii rozwiązywania problemów. Warto zauważyć, że wspomniane kryteria (zwłaszcza specyficzne) kładą akcent na ujmowanie w ramach mądrego osądu odmiennych punktów widzenia, zróżnicowania zjawisk oraz wynikającej z niego złożoności i dynamiki zdarzeń życiowych. Niektóre teoretyczne ujęcia problematyki mądrości prowadzą owe rozważania krok dalej i podejmują ideę już nie tyle tolerowania zróżnicowania, co przede wszystkim równoważenia mechanizmów psychicznych i wzajemnego zestawiania odmiennych punktów widzenia. Przykładowo Birren i Fischer w mądrości upatrują zrównoważenia przeciwnych biegunów emocji

<sup>3</sup> P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2011, s. 260.

<sup>4</sup> P. Baltes, J. Gluck, U. Kunzmann, *Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia* [w:] *Psychologia pozytywna*, red. J. Czapiński, Warszawa 2004, s. 117–146.

<sup>5</sup> U. Kunzmann, *Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości* [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, red. P.A. Linley, S. Joseph, Warszawa 2007, s. 284–301.

i obojętności, działania i beczynności, wiedzy i wątpliwości, Labouvie-Vief – integracji procesów logicznych z procesami subiektywnymi, a Kramer równowagi pomiędzy poznaniem a afektem oraz procesów świadomych i automatycznych<sup>6</sup>. Zrównoważona teoria mądrości R. Sternberga<sup>7</sup> zakłada, że mądrość jest efektem stosowania inteligencji praktycznej, której domeną jest rozwiązywanie niejasno zdefiniowanych problemów z wieloma możliwymi rozwiązaniami. Swoistym rdzeniem inteligencji praktycznej jest wiedza ukryta mająca charakter proceduralny i będąca pochodną procesu kumulowania się ludzkich doświadczeń w specyficznych kontekstach życiowych. Wg Sternberga wiedza ta stanowi podstawę mądrości przejawiającej się w rozwiązywaniu złożonych problemów poprzez równoważenie korzyści intrapersonalnych (interes jednostki), interpersonalnych (interes innych osób zaangażowanych w rozstrzyganą sytuację) oraz pozasobowych (dobro ogółu). Wynikiem mądrości jest zazwyczaj decyzja o podjęciu adekwatnych działań, które z kolei podlegają zasadzie równowagi reakcji pomiędzy a) przystosowaniem do środowiska, b) twórczym wpływaniem i modyfikowaniem go oraz c) zmianą środowiska społecznego na lepiej dopasowane do wiedzy, umiejętności i wartości reprezentowanych przez jednostkę. Gdyby spróbować zestawić dotychczas zarysowane koncepcje teoretyczne, uzyskalibyśmy obraz mądrości jako przede wszystkim złożonej dyspozycji do rozwiązywania ważnych dylematów rozwojowych oraz równoważenia w procesie rozwiązywania problemów różnych perspektyw temporalnych oraz odmiennych punktów widzenia zarówno intrapersonalnych, jak i interpersonalnych. Słabszym punktem tych koncepcji pozostaje jednak fakt, że nie pokazują one możliwości nabywania i rozwijania zdolności do mądrego podejmowania decyzji przed okresem późnej dorosłości, zakładając mniej lub bardziej bezpośrednio, że jest ona przede wszystkim pochodną doświadczeń życiowych jako takich. Takie postawienie sprawy w praktyce jednak marginalizuje czynnik aktywności własnej podmiotu w procesie nabywania mądrości we wcześniejszych okresach rozwojowych.

### Mądrość jako postformalne myślenie dialektyczne

Spośród przedstawianych w literaturze koncepcji teoretycznych najczęściej przestrzeni na potencjalny rozwój mądrości na drodze świadomie ukierunkowanej aktywności poznawczej podmiotu pozostawia konceptualizacja mądrości jako umiejętności w zakresie stosowania myślenia dialektycznego<sup>8</sup>. Konceptua-

<sup>6</sup> A. Reznitskaya, R. Sternberg, *Jak nauczyć podopiecznych mądrego myślenia: program „Edukacja dla mądrości”* [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce...*, s. 138.

<sup>7</sup> R. Sternberg, *Intelligence and wisdom* [w:] *Handbook of intelligence*, ed. R. Sternberg, Cambridge 2000, pp. 631–650.

<sup>8</sup> M. Basseches, *Dialectical thinking and adult development*, Norwood 1984.

lizacja ta jednak nie podpowiada wprost, w jaki sposób można rozwijać tę umiejętność, a raczej skupia się na kryteriach dialektycznego rozwiązywania złożonych dylematów i problemów tak teoretycznych, jak i praktycznych. W literaturze myślenie dialektyczne (czyli postformalne) jest przeciwstawiane myśleniu formalnemu i patrząc z perspektywy rozwojowej, stanowi alternatywny dla niego sposób funkcjonowania poznawczego mogący ujawnić się od okresu późnej adolescencji. Specyfika myślenia dialektycznego jest pochodną świadomości relatywistycznego charakteru wiedzy, zdolności akceptacji przeciwieństw oraz kompetencji w integrowaniu kontradycji w ramach dialektycznej całości<sup>9</sup>. Od strony poznawczej myślenie dialektyczne pozwala na rozpatrywanie problemów z wielu różnych perspektyw, dostarcza poznawczej otwartości i gotowości do zmiany toku rozumowania, umożliwia zwracanie szczególnej uwagi na potencjalne różnice i sprzeczności w obrębie idei i pomysłów, następnie tworzenie kreatywnych połączeń i syntezy systemów wiedzy, które wcześniej mogły wydawać się niespójne i opozycyjne. Biegłość w stosowaniu zarysowanego powyżej myślenia dialektycznego, uzupełniona o bogatą wiedzę życiową stanowi poznawcze zaplecze niezbędne do podejmowania mądrych decyzji, które spełniałyby kryterium Sternbergowskiej równowagi odmiennych interesów, reakcji i punktów widzenia. Co ważne, nabywanie tak rozumianej mądrości możliwe jest w okresie późnej adolescencji.

### Dialog jako potencjalne źródło nabywania mądrości

Jedną z możliwych dróg kształtowania się umiejętności dialektycznego rozwiązywania problemów stanowić może wewnętrzna aktywność dialogowa, polegająca m.in. na wchodzeniu w analogiczne do towarzyszących sytuacjom społecznym dyskusje z samym sobą, przejawiające się w konfrontowaniu i uzgadnianiu różnych, aktualnie dostępnych punktów widzenia<sup>10</sup>. Zdaniem wielu badaczy znaczna część doświadczenia człowieka opiera się na takim wyobrażonym dialogu<sup>11</sup>. Według P.K. Olesia<sup>12</sup> dialogi wewnętrzne najczęściej przejawiają się w: 1) symulacji relacji społecznych, np. podczas wyobrażonej rozmowy z przełożonym; 2) konwersacji z niedostępną osobą, np. zmarłym członkiem rodziny, bądź 3) wymianie racji pomiędzy różnymi aspektami „ja”, np. wyrażanie wątpliwości w momencie podejmowania decyzji. Natomiast w świetle badań

<sup>9</sup> P.L. Wu, W.B. Chiou, *Postformal thinking and creativity among late adolescents: a post-piagetan approach*, „Adolescence” 2008, 43, pp. 237–251.

<sup>10</sup> P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego...*, s. 271.

<sup>11</sup> M. Watkins, *Wielorakość „ja” i kultura [w:] Jekyll i Hyde. Wielorakie „ja” we współczesnym świecie*, red. J. Rowan, M. Cooper, Gdańsk 2008, s. 258–271.

<sup>12</sup> P.K. Oleś, *Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD)*, „Przegląd Psychologiczny” 2009, nr 52, s. 37–51.

M. Puchalskiej-Wasył<sup>13</sup> jedną z metafunkcji dialogów wewnętrznych jest wgląd rozumiany jako uzyskiwanie nowego punktu widzenia, rady bądź dystansu do problemu.

Zgodnie z ujęciem H. Hermansa<sup>14</sup> aktywność dialogowa jest możliwa dzięki dialogowemu „ja” rozumianemu jako dynamiczna wielość względnie autonomicznych pozycji obdarzonych głosem i zlokalizowanych w przestrzeni umysłu, które wchodzą we wzajemne interakcje, tak jak analogicznie człowiek wchodzi w interakcje społeczne np. w procesie negocjacji. Dialogowe „ja” stanowi połączenie charakterystyk czasowych i przestrzennych, konstytuowane jest bowiem poprzez wielość głosów, z których każdy ma konkretną lokalizację w czasie i przestrzeni. W świetle teorii H. Hermansa myślenie dialogowe korzysta zarówno z pozycji „ja” wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Pozycje wewnętrzne są traktowane przez „ja” jako część siebie (np. „ja” – mąż, „ja” – syn), zewnętrzne zaś są spersonalizowanymi elementami ważnego dla „ja” otoczenia (np. moja żona, mój ojciec). Cały proces związany z przyjmowaniem pozycji oraz ich zmianą jest niezwykle dynamiczny z racji tego, że znaczenie poszczególnych pozycji zmienia się w zależności od kontekstu. Co więcej, w obrębie dialogowego „ja” istnieje możliwość nie tylko naprzemiennego przyjmowania pozycji, ale również równoczesnej aktywacji różnych głosów, co z jednej strony może prowadzić do postaw ambiwalentnych i konfliktów wewnętrznych, a z drugiej stwarza możliwość wieloaspektowego rozumienia świata i dialektycznego równoważenia odmiennych perspektyw<sup>15</sup>.

Procesy dialogowe nie muszą jednak prowadzić do rezultatów, które spełniałyby kryteria dialektycznego ujmowania dylematów czy rozwiązywania problemów. Nasuwa to pytanie o wzajemną relację pomiędzy myśleniem dialogowym a dialektycznym. Myślenie dialogowe nawiązuje do dialektycznego w tym znaczeniu, że niektóre jego przejawy prowadzą do integracji przeciwieństw i w naturalny sposób w swoich coraz bardziej rozwiniętych i doskonalszych formach zbliża się do realizacji zasad dialektyki. W tym sensie dialog stanowi swego rodzaju zabieg techniczny, który polega na nagłaśnianiu kontradyktoryjnych punktów widzenia i z pomocą zmysłów (wyobraźnia słuchowa i/lub wzrokowa) może (ale nie musi) stać się nośnikiem abstrakcyjnej idei dialektycznej. Żeby mówić o możliwości nabywania mądrości jako efekcie wewnętrznej aktywności dialogowej, dialog taki musi prowadzić do poszerzenia wglądu o wiedzę zdobytą dzięki zmianie poznawczej perspektywy albo do

<sup>13</sup> M. Puchalska-Wasył, *Typy wewnętrznych rozmówców i ich funkcje w świetle analiz ilościowych i jakościowych* [w:] *Dialog z samym sobą*, red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła, Warszawa 2011, s. 74.

<sup>14</sup> H.J.M. Hermans, *The construction and reconstruction of a dialogical self*, „Journal of Constructivist Psychology” 2003, 16, p. 90.

<sup>15</sup> P.K. Oleś, *Dialogowość wewnętrzna jako właściwość człowieka* [w:] *Nowe idee w psychologii*, red. J. Koziński, Gdańsk 2009, s. 216–235.

integracji (choć nie zawsze pełnej) opozycyjnych punktów widzenia. Dialogi, które spełniają drugi z wymienionych warunków, określa się mianem integrujących<sup>16</sup>. Podstawową rolę dla mechanizmu integrującego w dialogowym „ja” stanowi tzw. metapozycja, dostarczająca jednostce jedyną w swoim rodzaju metaperspektywę, która pomimo różnic pomiędzy poszczególnymi pozycjami pozwala uzyskać ogląd niejako „z góry” na „ja” – jako całość. Przyjmując ten unikalny punkt widzenia, osoba ma możliwość spojrzenia „z lotu ptaka” na siebie jak na przestrzeń, w której umieszczone są różne pozycje, każde ze swoją indywidualną historią. Gdy „ja” zajmuje metapozycję, osoba jest w stanie zestawić i odnieść do siebie wzajemnie poszczególne pozycje własnego „ja” wraz z ich indywidualnymi stanowiskami i ustosunkowaniami. W ten sposób dokonuje syntezy różnych obecnych w niej punktów widzenia. Dialogi integrujące w praktyce stanowią techniczny zabieg zmierzający do realizacji trzech głównych założeń myślenia dialektycznego co do relacji pomiędzy przeciwieństwami<sup>17</sup>:

1) współzależność przeciwieństw – przeciwieństwa są zależne od siebie w tym sensie, że dotyczą przeciwległych biegunów jednego wektora, w obrębie którego są porównywane bądź konfrontowane. Przykładowo mówienie o ciemności nie miałoby sensu, gdyby nie istniało światło;

2) wzajemne przenikania się przeciwieństw – każdy z biegunów przeciwieństw zdaje się bowiem zawierać element swojej opozycji. W każdej miłości można znaleźć elementy nienawiści, a w każdej nienawiści możemy znaleźć coś z miłości. Przyjęcie tego założenia uwalnia od postawy „albo – albo” i jej najbardziej powszechnej wersji „z jednej skrajności w drugą”;

3) jedność przeciwieństw – myślenie dialektyczne zakłada możliwość integracji przeciwnych punktów widzenia.

### Dotychczasowe badania nad wspomaganie rozwoju mądrości

W dotychczas opisanych w literaturze sposobach optymalizowania mądrości można zauważyć wyraźną obecność procesów dialogowych, choć zaznaczyć trzeba, że żadna z tych propozycji nie była inspirowana teorią dialogowego „ja”. W ramach tzw. terapii mądrości M. Linden i K. Bauman<sup>18</sup> proponują na przykład ćwiczenia polegające na stawianiu sobie pytań umożliwiających zmianę perspek-

<sup>16</sup> D. Borawski, *Wpływ aktywizowania myślenia dialogowego na sytuacyjną samoocенę i emocje* [w:] *Dialog z samym sobą...*, s. 203.

<sup>17</sup> J. Rowan, *Dialectical thinking and humanistic psychology*, „Practical Philosophy”, lipiec 2000, <http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/3-2%2020%20Rowan%20-%20Humanistic%20Psychology.pdf>, dostęp: marzec 2014, s. 20–21.

<sup>18</sup> K. Bauman, M. Linden, *Przeszłość rzuć za siebie*, przeł. P. Brysacz, „Charaktery” 2009, nr 12, s. 44–49.

tywy w rozpatrywaniu najpierw fikcyjnego problemu, np. dotyczącego sytuacji długoletniego menedżera firmy, który wskutek wypadku w pracy leży od dłuższego czasu w szpitalu i w takich okolicznościach dowiaduje się, że zostaje zastąpiony na swym stanowisku przez młodszego kolegę, a następnie w odniesieniu do realnego problemu własnego.

Pytania te mogą brzmieć następująco:

- 1) Wyobraź sobie, że jesteś przełożonym menedżera, a potem wcielasz się w rolę jego młodszego kolegi. Do jakich motywów, przekonań i potrzeb tych osób zyskujesz teraz dostęp?
- 2) Wyobraź sobie cztery różne osoby zaangażowane do rozpatrywania problemu owego menedżera: babcię, księdza, antropologa kultury oraz Billa Gatesa. Jakie rozwiązania tego problemu uznałaby każda z tych osób za najbardziej optymalne, a jakie za najbardziej niefortunne? Jaki obraz sytuacji uzyskałbyś w rozmowie z każdą z nich?
- 3) Proszę sobie wyobrazić, że te same cztery osoby formułują następnie rozwiązania dla Twojego aktualnego problemu. Jak będą wyglądały te propozycje? Co mogłaby Ci doradzić każda z tych osób?
- 4) Proszę wyobrazić sobie kogoś, kto jest dla Ciebie wzorem w rozwiązywaniu problemów lub kogo uważasz za uosobienie mądrości. Czym różniłyby się jej rozwiązania od Twoich?

Pytania te mają na celu rozszerzenie mapy sytuacji problemowej i dostarczenie innowacyjnego opracowania i przetworzenia składających się na nią schematów i skryptów poznawczych. Jak można zauważyć, część z nich wymaga przeprowadzenia wyobrażonych dialogów.

W badaniu U.M. Staudinger i P.B. Baltesa<sup>19</sup> uczestników poproszono o głośne rozważanie problemu, którego rozwiązaniem znamionowały różne poziomy mądrości, w warunkach wyobrażonych i rzeczywistych interakcji społecznych. W pierwszej grupie udzielanie indywidualnych odpowiedzi poprzedzała dyskusja o problemie ze znaczącą osobą, w drugiej grupie przed udzieleniem odpowiedzi badani prowadzili wewnętrzny dialog z wybraną przez siebie osobą, podczas gdy uczestnicy z grupy trzeciej mogli uprzednio samodzielnie przemyśleć rozwiązania. Okazało się, że zarówno rzeczywisty dialog, jak i jego wyobrażona wersja poprawiły poziom wykonania zadania o prawie jedno odchylenie standardowe względem wyników uzyskanych w grupie trzeciej.

Za inspirujące należy również uznać propozycje aktywizacji mądrości poprzez system odpowiednich wskazówek dostępu albo bezpośrednie odwołanie do mądrości jako metaheurystyki<sup>20</sup>. Według badaczy zasoby związane z mądrością można przykładowo wydobyć poprzez instrukcję „Postaraj się wygenerować

<sup>19</sup> U.M. Staudinger, P.B. Baltes, *Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance?*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1996, 71, pp. 746–762.

<sup>20</sup> P. Baltes, J. Gluck, U. Kunzmann, *Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomysłnym rozwojem w okresie całego życia...*, s. 136–139.

mądre odpowiedzi na następujące pytania”, co z perspektywy teorii dialogowego „ja” można rozpatrywać jako aktywację metapozycji „ja” związanej z wewnętrzną mądrością (analogiczną do wewnętrznego komika z badań nad humorem przeprowadzonych przez J. Tomczuk-Wasilewską<sup>21</sup>).

### Wspomaganie rozwoju mądrości za pomocą technik dialogowych

Wydaje się, że na kanwie teorii dialogowego „ja” można zaproponować wiele innych technicznych środków potencjalnie rozwijających myślenie dialektyczne, a tym samym stymulujących rozwój mądrości. Techniki te zostaną zaprezentowane w dalszej części niniejszego artykułu, a każda z nich spełnia następujące kryteria:

- a) opiera się na teoretycznych możliwościach prowadzenia dialogów wewnętrznych i zmiany poznawczej perspektywy;
- b) odnosi się do teorii mądrości, realizując w praktyce przynajmniej jedno z kryteriów mądrego myślenia i podejmowania decyzji;
- c) opiera się na zabiegach sprawdzonych w dotychczasowych badaniach empirycznych (choć niekoniecznie weryfikowanych w kontekście badań nad mądrością).

Techniki te stanowią operacjonalizację trzech ważnych procesów dialogowych:

- dialogów tożsamościowych pomiędzy różnymi wewnętrznymi pozycjami „ja”;
- dialogów temporalnych pomiędzy perspektywą terażniejszą a przeszłościową oraz pomiędzy perspektywą terażniejszą a przyszłościową;
- dialogów symulujących interakcje społeczne.

### Mądrość jako efekt dialogu tożsamościowego

Dialog tożsamościowy odbywa się pomiędzy dwiema wewnętrznymi pozycjami „ja” i w kontekście rozwoju mądrości odnosi się do wcześniej sygnalizowanej idei wzajemnego zestawiania i równoważenia odmiennych punktów widzenia oraz rozwiązywania wewnętrznych dylematów. Jednostka zamiast realizacji działania w oparciu o impuls płynący z jednego źródła rozpatruje alternatywne „głosy” doradcze często przedstawiające skrajnie opozycyjne stanowiska.

W jednym z badań operacjonalizacji tak rozumianego dialogu tożsamościowego dokonano za pomocą następującej instrukcji<sup>22</sup>:

<sup>21</sup> J. Tomczuk-Wasilewska, *Psychologia humoru*, Lublin 2009.

<sup>22</sup> D. Borawski, *Wpływ aktywizowania myślenia dialogowego na sytuacyjną samoocенę i emocje* [w:] *Dialog z samym sobą...*, s. 209.

„Etap 1. Wybierz jeden aspekt swojego życia (związany z rolą, którą pełnisz lub aktywnościami, z którym najbardziej się utożsamiasz (np. »ja« jako student albo »ja« jako partner w związku).

Etap 2. Następnie wybierz taki aspekt Twojej osoby, który również jest dla Ciebie ważny, ale jednocześnie kontrastuje (jest od niego bardzo odmienny) z tym, który wybrałeś przed chwilą, a może nawet wchodzi z nim w konflikt.

Etap 3. Wyobraź sobie, że te 2 części (aspekty) Ciebie są różnymi osobami i spotykają się po to, by porozmawiać i mimo dzielących je różnic doprowadzić do porozumienia między sobą. Twoim zadaniem jest przedstawić zapis rozmowy pomiędzy tymi aspektami Ciebie, podczas której po wymianie argumentów przez obie strony wynegocjujesz z nimi taki scenariusz swojego życia (bądź jego fragmentu, etapu), który będzie satysfakcjonujący dla każdej ze stron”.

Jak łatwo zauważyć, poprzez zastosowanie integrującej formuły zawartej w etapie trzecim instrukcja bezpośrednio nawiązuje do idei myślenia dialektycznego.

Inna propozycja prowadzenia dialogu tożsamościowego nawiązuje do propagowanej w ramach szkoleń NLP (neurolingwistyczne programowanie) techniki rozwijania twórczości<sup>23</sup>. Technika ta polega na wyodrębnieniu trzech pozycji rozpatrywania danego problemu bądź planu działania: 1) marzyciel, 2) krytyk, 3) realista. Najpierw osoba wciela się w postać marzyciela i kreuje swobodne skojarzenia, fantazje i odpowiedzi na pytanie: „co zrobiłbym, gdyby nie można było ponieść porażki”. Następnie wciela się w rolę krytyka generującego wszystkie uwagi co do potencjalnych wad wcześniej wyartykułowanych pomysłów i słabych stron dotychczas sformułowanego planu działania. Wreszcie poprzez wejście w pozycję realisty zostają zintegrowane dwie wcześniejsze perspektywy i wynegocjowany sposób działania uwzględniający zarówno pomysłowość i fantazję marzyciela, jak i chłodny osąd krytyka. Rozwinięcie techniki polegałoby na rozszerzeniu metodologii zmiany poznawczej perspektywy o aktywny dialog pomiędzy pozycjami.

Dialog tożsamościowy może również stanowić narzędzie rozwiązywania dylematów wymagających równoważenia kontrastujących dziedzin życia, np. życie zawodowe versus życie rodzinne. Interwencja dialogowa polegałaby wówczas na przeprowadzeniu dialogu pomiędzy „ja” zawodowym a „ja” rodzinnym. W warunkach twórczej wymiany znaczeń dialog ten przyjmowałby postać wzajemnej kooperacji, która polegałaby na uzupełnieniu „zimnych” atrybutów profesjonalizmu o bardziej „ciepłe” oblicze będące domeną „ja” rodzinnego i w efekcie prowadzić do integracji odmiennych zasobów osobowościowych, np. zdecydowania i empatii. Taka formuła dialogowa zakłada podmiotową wymianę informacji oraz wzajemne respektowanie oryginalności i unikatowości odmiennych pozycji „ja” wraz z tym, co mają do przekazania.

<sup>23</sup> R. Dilts, *Strategies of Genius*, Capitola 1994.

## Mądrość jako równoważenie perspektyw temporalnych

Kolejną z dróg poszerzania wglądu wynikającą z idei dialogowego „ja” mogą być dialogi temporalne prowadzone pomiędzy pozycjami „ja” odległymi w czasie<sup>24</sup>. Mądrość w biegu życia jest bowiem utożsamiana zarówno z wyciąganiem wniosków z przeszłości, jak i ujawnianiem właściwości myślenia charakterystycznych nie dla aktualnego, a dla przyszłych okresów rozwojowych, co w praktyce wiąże się ze spojrzeniem na sprawy z perspektywy przyszłości<sup>25</sup>. W dotychczasowych badaniach dialogi temporalne przybierały postać konfrontacji punktów widzenia: obecnego z przeszłym albo obecnego z przyszłym, które zestawiano w postaci opozycji przestrzennych.

W dialogach z przeszłym „ja” badani wybierali znaczący moment z przeszłości, wczuwali w tę perspektywę, a następnie formułowali ważny komunikat dla aktualnego „ja”. W efekcie deklarowali wzrost ciekawości rozumianej jako stan. W badaniu nad znaczeniem dialogów pomiędzy „ja” przyszłościowym a „ja” aktualnym uzyskano z kolei efekt zarówno wzrostu poczucia sensu życia, jak i sytuacyjnej ciekawości, a także obniżenia poziomu lęku, złości i depresji rozumianych jako stan<sup>26</sup>. W kontekście rozwijania mądrości można zaproponować proces rozważania decyzji z czterech perspektyw czasowych, inspirujących potencjalny dialog: przeszłej („na ile jest to dla mnie dobre, biorąc pod uwagę moje dotychczasowe doświadczenie życiowe?”), aktualnej („czy to jest dla mnie dobre, biorąc pod uwagę moją aktualną sytuację?”), przyszłej proksymalnej („czy to jest dla mnie dobre z punktu widzenia celu, do którego aktualnie dążę?”), przyszłej dystalnej („czy jest to dla mnie tak samo dobre z wyobrażonej perspektywy „ja” u schyłku życia?”). Znamiona mądrej decyzji będzie miała taka, która podejmowana jest w wyniku zrównoważenia przynajmniej dwóch z powyższych perspektyw czasowych. I tak, przykładowo, w kontekście motywacji i planowania szczególnie istotna może okazać się tzw. spójność wertykalna celów<sup>27</sup> (czyli stopień, w jakim cele proksymalne służą celom dystalnym), w ujęciu dialogowym polegająca na uzgodnieniu bliższej i dalszej perspektywy przyszłościowej.

## Mądrość a dialogi symulujące relacje społeczne

Jednym z fundamentalnych aspektów wewnętrznej dialogowości jest symulacja interakcji społecznych przejawiająca się w prowadzeniu w myślach dialogów będących kontynuacją dotychczasowych rozmów lub wyobrażeniem zupełnie

<sup>24</sup> P. Oleś, E. Chmielnicka-Kuter, „Ja” dialogowe [w:] *Badania narracyjne w psychologii*, red. M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko, Warszawa 2010, s. 261.

<sup>25</sup> P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego...*, s. 270.

<sup>26</sup> Tamże, s. 262.

<sup>27</sup> K.M. Sheldon, T. Kasser, *Coherence and congruence. Two aspects of personality integration*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 68, pp. 531–543.

nowych dialogowych relacji<sup>28</sup>. Często jest to „dorosła forma” charakterystycznej dla dzieci zabawy we wcielanie się w postacie będące wytworem wyobraźni<sup>29</sup>. W procesie tym charakterystyczne jest korzystanie z zewnętrznych pozycji stanowiących źródło inspiracji i możliwości poszerzenia wglądu dla „ja”. Wydaje się, że jest to szczególnie istotny proces dla rozwoju mądrości, gdyż jak zauważa P.K. Oleś<sup>30</sup>, ludzie często konsultują się z wyobrażonymi postaciami, poszukując rozwiązań dylematów egzystencjalnych. W tym kontekście istotne mogą być dwa rodzaje symulacji. Pierwsza to dialog będący wyobrażoną konwersacją z mentorem/autorytetem, którego celem jest zasięgnięcie rady w kwestii rozważanego aktualnie dylematu, przy czym wybór takiego interlokutora może obejmować zarówno figury faktycznie przez nas poznane (np. profesor ze studiów podpowiadający dalszy kierunek rozwoju kariery zawodowej), jak i osoby tyleż dla nas znaczące, co nigdy nieuczestniczące z nami w rzeczywistej interakcji (np. Steve Jobs jako konsultant kreatywnych decyzji biznesowych). Biorąc pod uwagę wyniki uzyskane w cytowanym wcześniej badaniu U.M. Staudinger i P.B. Baltesa<sup>31</sup>, wyobrażony dialog z autorytetem może w istotny sposób przyczynić się do formułowania rozwiązań, które są wyrazem życiowej mądrości. Drugi rodzaj symulacji relacji społecznych wydaje się istotny w związku z akcentowaną przez R. Sternberga<sup>32</sup> ideą równowagi pomiędzy korzyściami własnymi, innych osób zaangażowanych w rozpatrywany problem oraz dobrem ogółu jako fundamentem mądrości. Dialog ten polegałby na rozpatrywaniu sytuacji problemowej z trzech perspektyw sugerowanych w teorii R. Sternberga – własnej, rozmówcy oraz zewnętrznego obserwatora (stanowiącej odpowiednik metapozycji z koncepcji Hermansa), a następnie formułowaniu istotnych przekazów zwłaszcza pomiędzy perspektywą własną a perspektywą rozmówcy. Taki rodzaj wewnętrznej aktywności dialogowej może być szczególnie istotny jako narzędzie zmiany punktu widzenia i poszerzenia wglądu w procesie rozwiązywania konfliktów interpersonalnych.

## Zakończenie

O ile możliwość rozwoju mądrości jest implikowana m.in. przez koncepcje ujmujące mądrość jako postformalne myślenie dialektyczne, to najwięcej praktycznych sposobów jego optymalizacji dostarcza podejście dialogowe inspirowane teorią dialogowego „ja” Hermansa.

<sup>28</sup> P.K. Oleś, *Czy głosy umysłu da się mierzyć?...*, s. 43–44.

<sup>29</sup> R. Żuławska-Żyła, *Doświadczenie iluzji autonomiczności postaci literackiej – próba empirycznego i teoretycznego opisu* [w:] *Dialog z samym sobą...*, s. 42.

<sup>30</sup> P.K. Oleś, *Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki* [w:] *Dialog z samym sobą...*, s. 158.

<sup>31</sup> U.M. Staudinger, P.B. Baltes, *Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance?...*, pp. 746–762.

<sup>32</sup> R. Sternberg, *Intelligence and wisdom...*, pp. 631–650.

W ramach dialogowego ujęcia i opartych na nim technik optymalizacji mądrość może być rozwijana w trzech planach:

- a) tożsamościowym – poprzez równoważenie różnych aspektów „ja” i ich odmiennych punktów widzenia;
- b) temporalnym – poprzez trening zestawiania różnych perspektyw czasowych, wyciągania konstruktywnych wniosków z przeszłości oraz rozwijanie zdolności do myślenia z perspektywy przyszłościowej;
- c) interpersonalnym – polegającym na uzgadnianiu własnego punktu widzenia z perspektywą innych poprzez symulowanie relacji społecznych.

Zaproponowane techniki dialogowego rozwijania mądrości mogą stanowić podstawę programu warsztatów i treningów będących alternatywą dla tzw. terapii mądrości M. Lindena i K. Baumanna oraz uzupełnieniem popularnych programów rozwoju osobistego zazwyczaj skoncentrowanych na rozwoju afektywności pozytywnej, samooceny czy kreatywności. Odbiorcą takiego programu może być zarówno młodzież (zakłada się bowiem konieczność przynajmniej częściowego opanowania w ramach funkcjonowania poznawczego operacji postformalnych), jak i dorośli. Wdrożenie takiego dialogowego programu wspomaganie rozwoju mądrości warto jednak poprzedzić badaniami weryfikującymi skuteczność takich oddziaływań. O ile bowiem poszczególne zabiegi techniczne proponowane powyżej sprawdzane były empirycznie, to pomijając badanie U.M. Staudinger i P.B. Baltesa, nie były stosowane w kontekście problematyki mądrości.

## Bibliografia

- Baltes P., Gluck J., Kunzmann U., *Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomysłnym rozwojem w okresie całego życia* [w]: *Psychologia pozytywna*, red. J. Czapiński, Warszawa 2004.
- Basseches M., *Dialectical thinking and adult development*, Norwood 1984.
- Baumann K., Linden M., *Przeszłość rzuć za siebie*, przeł. P. Brysacz, „Charaktery” 2009, nr 12.
- Borawski D., *Wpływ aktywizowania myślenia dialogowego na sytuacyjną samoocenę i emocje* [w]: *Dialog z samym sobą*, red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła, Warszawa 2011.
- Carr A., *Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, tłum. Z.A. Królicki, Poznań 2009.
- Dilts R., *Strategies of Genius*, Capitola 1994.
- Hermans H.J.M., *The construction and reconstruction of a dialogical self*, „Journal of Constructivist Psychology” 2003, 16.
- Kunzmann U., *Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości* [w]: *Psychologia pozytywna w praktyce*, red. P.A. Linley, S. Joseph, Warszawa 2007.
- Oleś P.K., *Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD)*, „Przegląd Psychologiczny” 2009, nr 52.
- Oleś P.K., *Dialogowość wewnętrzna jako właściwość człowieka* [w]: *Nowe idee w psychologii*, red. J. Koziński, Gdańsk 2009.
- Oleś P.K., *Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki* [w]: *Dialog z samym sobą*, red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła, Warszawa 2011.

- Oleś P.K., *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2011.
- Oleś P., Chmielnicka-Kuter E., „Ja” dialogowe [w:] *Badania narracyjne w psychologii*, red. M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko, Warszawa 2010.
- Puchalska-Wasył M., *Typy wewnętrznych rozmówców i ich funkcje w świetle analiz ilościowych i jakościowych* [w:] *Dialog z samym sobą*, red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła, Warszawa 2011.
- Reznitskaya A., Sternberg R., *Jak nauczyć podopiecznych mądrego myślenia: program „Edukacja dla mądrości”* [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, red. P.A. Linley, S. Joseph, Warszawa 2007.
- Rowan J., *Dialectical thinking and humanistic psychology*, „Practical Philosophy”, lipiec 2000, <http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/3-2%2020%20Rowan%20%20Humanistic%20Psychology.pdf>, dostęp: marzec 2014.
- Sheldon K.M., Kasser T., *Coherence and congruence. Two aspects of personality integration*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 68.
- Staudinger U.M., Baltes P.B., *Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance?*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1996, 71.
- Sternberg R., *Intelligence and wisdom* [w:] *Handbook of intelligence*, ed. R. Sternberg, Cambridge University Press, Cambridge 2000.
- Tomczuk-Wasilewska J., *Psychologia humoru*, Lublin 2009.
- Watkins M., *Wielorakość Ja i kultura* [w:] *Jekyll i Hyde. Wielorakie Ja we współczesnym świecie*, red. J. Rowan, M. Cooper, Gdańsk 2008.
- Wu P.L., Chiou W.B., *Postformal thinking and creativity among late adolescents: a post-piagetan approach*, „Adolescence” 2008, 43.
- Żuławska-Żyła R., *Doświadczenie iluzji autonomiczności postaci literackiej – próba empirycznego i teoretycznego opisu* [w:] *Dialog z samym sobą*, red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła, Warszawa 2011.