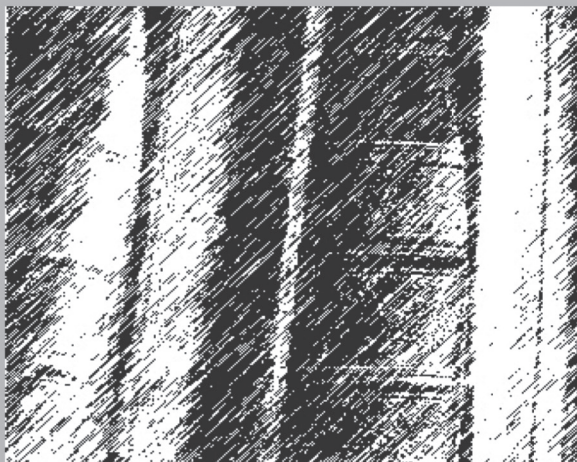




PIOTR K. OLEŚ

Dialogowe funkcje Ja — implikacje dla zdrowia

Ja, w jednej pozycji może zgadzać się, nie zgadzać się,
rozumieć, nie rozumieć, zaprzeczać, przeciwstawiać się,
kwestionować, a nawet wyśmiewać Ja w innej pozycji.

Hermans, Kempen, Van Loon, 1992, s. 28—29

Dialogic function of “I” — the implications for health

Abstract: This article aims at presenting the assumptions and statements of the Dialogical Self Theory, as well as the most significant research findings gathered in frames of grant realized in Poland. The Dialogical self is defined as “a dynamic multiplicity of voiced positions in the landscape of the mind, intertwined as this mind is with the minds of other people”. The theory inspires research in correlation, experimental and phenomenological approach. In the article the main research findings are summarized and some new thesis based on them are introduced. Adaptive functions of the dialogical self refers to presence of various *I*-positions and their flexible organization allowing for dialogue between them, as well as the presence of meta-position. Internal dialogical activity has some applications in psychotherapy and counseling.

Key words: self, Dialogical Self Theory, adaptive functions, counseling, psychotherapy.

Wprowadzenie

Teoria dialogowego Ja liczy sobie już dwadzieścia lat (Hermans, Kempen, 1993; Hermans, Kempen, Van Loon, 1992), a jednak wciąż w ramach głównego nurtu psychologii współczesnej nie zyskała pełnej akceptacji. Prawdopodobnie przyczyny są dwojakiego rodzaju: teoretyczne i empiryczne. Rodowód tej teorii sięga podejścia fenomenologicznego, a tezy sformułowane są w języku dalekim od precyzji podejścia poznawczego. Z kolei empiryczne weryfikacje nadal są fragmentaryczne, a (pośrednio) dowody empiryczne pochodzą najczęściej z badań inspirowanych innymi teoriami. Oryginalność teorii polega na zastosowaniu metafory społeczności do systemu Ja, który nie tylko obejmuje odmienne ośrodki (auto)narracji, ale też implikuje ich wzajemne odniesienia opisywane w kategoriach dialogu. Osoba może odnosić się do siebie, podobnie jak odnosi się do innych ludzi, może ze sobą dyskutować, zgadzać się i polemizować, siebie krytykować, chwalić i wyśmiewać.

Relacje między elementami strukturami Ja, ujmowane w psychologii poznawczej, obejmują odmienne treści albo różną ich organizację, np. Ja możliwe (Markus, Nurius, 1986), Ja realne, idealne i powinnościowe (Higgins, 1987), Ja niepożądane (Ogilvie, 1987), dlatego relacje między nimi opisywane są najczęściej w kategoriach rozbieżności i charakteryzowane pod kątem emocji i motywacji (np. Carver, 2001; Higgins, 1987). Teoria dialogowego Ja koncentruje się na tak zwanych głosach umysłu, mówiąc precyzyjniej: na pozycjach Ja, oraz na relacjach między nimi, które mają postać wymiany informacji. Pozycje Ja są pochodną kontaktów z osobami znaczącymi, mogą też wynikać z refleksji nad tożsamością. Analogia społeczna — „dialogowe Ja jako społeczność umysłu” — sięga dalej, pozycje Ja nie są sobie emocjonalnie obojętne, ich wzajemne relacje nasycone są emocjami i uczuciami. Możemy podziwiać nasze szlachetne i wielkoduszne Ja, uciszać Ja agresywne, tłumaczyć się „wewnętrzznemu krytykowi”, ośmielać Ja niepewne i zachęcać lub mitygować Ja aktywne. Każda pozycja Ja reprezentuje bowiem specyficzny punkt widzenia; a bogactwo życia psychicznego stanowi pochodną wielości tych Ja i różnorodności, ale też uzgodnień i konfliktów między nimi.

Naturalne doświadczenie i obserwacja sugerują, że wewnętrzna polifonia może dawać atuty w zmaganiu się ze światem i w realizacji dążeń, jak również może w tym istotnie przeszkadzać. Historia literatury i perspektywa kulturoznawcza podpowiadają więcej. Już w *Gilgameszu* znajdujemy aspekty dialogowości; tekst tłumaczony w muzeum historycznym w Berlinie mówi o dylemacie sługi, który bije się z myślami,

czy, a jeśli tak, to jak przekazać panu niepomyślną wiadomość. Poezja Petrarki, traktaty filozoficzne i teologiczne św. Augustyna i Tomasza z Akwinu, dzieła Kartezjusza — mają dialogową postać. A analiza prozy Fiodora Dostojewskiego dokonana przez Michaiła Bachtina (1970) ukazuje nowy typ powieści, w której autor pozwala bohaterom na dialog, tak że niekiedy jego własna argumentacja okazuje się zbyt słaba wobec siły argumentów literackiej postaci (zob. też Puchalska-Wasył, 2006). Dialogi prowadzone przez bohaterów opowiadań i powieści Ernesta Hemingwaya doskonale ilustrują zmagania wewnętrzne człowieka dysponującego wieloma punktami widzenia oraz perspektywami ewaluacyjnymi. Natomiast rozmowy z duchami opisywane przez badaczy różnych kultur, na przykład kultury Indian, sugerują, że wewnętrzna aktywność dialogowa może stanowić istotne rozszerzenie Ja. Można postawić pytanie: jak to jest możliwe, że człowiek potrafi nie tylko reprezentować w umyśle różne punkty widzenia, ale też aktywnie nimi dysponować, odrywając się od własnej perspektywy poznawczej?

Celem tego tekstu jest prezentacja aktualnej wersji teorii dialogowej wraz z weryfikacjami empirycznymi wybranych hipotez stawianych na kanwie teorii Huberta Hermansa (1996, 2003) oraz próba odpowiedzi na kluczowe z teoretycznego i aplikacyjnego punktu widzenia pytanie: Kiedy wewnętrzna aktywność dialogowa ma wartość adaptacyjną, a kiedy nie służy adaptacji i zdrowiu? Jest to poniekąd pytanie o optymalną organizację dialogowego Ja.

Zarys dialogowej teorii Ja — natura zjawiska

Hans-Georg Gadamer pisał: „Platon nazywał myślenie wewnętrzną mową duszy. Określenie to dobrze oddaje, czym jest myślenie. Nazywa się je rozmową, bowiem jest tu pytanie i odpowiedź, bowiem zapytuje się tu siebie tak, jak zapytuje się inną osobę, i mówi się coś do siebie tak, jak mówi się do kogoś innego. Już Augustyn wskazał na ten rodzaj mówienia. Każdy pozostaje niejako w rozmowie sam z sobą. Nawet gdy prowadzi rozmowę z drugą osobą, musi — dopóki myśli — pozostawać w rozmowie ze sobą” (Gadamer, 2003, s. 38). Współcześni badacze zajmujący się psychologią człowieka dorosłego wyraźnie wskazują, iż myślenie typowe dla średniej dorosłości ma charakter dialektyczny (Sternberg, Grigorenko, Oh, 2001). Oznacza to, że człowiek dorosły symuluje w myślach różne punkty widzenia, rozważa ich konsekwencje i argumentacje, jakie za nimi stoją, konfrontuje argumenty i kontrargumenty, szuka optymalnych

rozwiązań wynikających ze zderzenia różnych perspektyw poznawczych. A mówiąc prosto: człowiek nie byłby w stanie żyć w udanym związku i wychowywać dzieci, gdyby nie miał choć częściowej świadomości tego, jak na świat patrzą jego bliscy i jak jest to odmienne od jego własnego punktu widzenia. Możliwość przedyskutowania tych rzeczy w myślach wyzwala od konieczności popadania w konflikty i przywiązania się do jednego sposobu pojmowania świata.

Warunkiem zaistnienia wewnętrznej aktywności dialogowej jest zdolność do reprezentowania w myślach drugiej osoby (lub grupy), już to w postaci wyobrazonego odbiorcy, do którego wypowiedź jest adresowana, już to w postaci partnera wyobrazonej konwersacji. Kontrast między własnym a cudzym punktem widzenia wiąże się z napięciem, jego redukcjonowanie polega na dochodzeniu do uzgodnień. Wewnętrzne dylematy opierają się na takich kontradycjach. Również tęsknota za drugim człowiekiem albo różnica zdań w ważnej kwestii motywują do symulowania kontaktu (więzi), najczęściej w formie mówienia do kogoś, monologu lub odpowiadania na wyobrażone kwestie.

Fenomenologia wewnętrznego dialogu ukazuje to zjawisko jako substytut kontaktu psychicznego z kimś drugim, ale też jako tworzenie połączeń między częściami Ja reprezentującymi różne punkty widzenia. Umysł funkcjonuje dialogowo. „Dialogowość jest zdolnością ego do pojmowania i rozumienia świata w kategoriach Drugiego i tworzenia społecznej rzeczywistości w kategoriach Drugiego (innego)” (Marková, 2003, s. 203). Kontynuujemy w myślach niedomknięte rozmowy, kontaktujemy się z nieosiągalnymi osobami (więź, miłość, tęsknota, strata, ale też konflikt), inicjujemy rozmowy z wyobrażonymi postaciami (na przykład popkultury), „bijemy się z własnymi myślami”, itd.

Ze zjawiskami dialogowymi spotykamy się bardzo wcześnie w rozwoju człowieka. Interakcje między matką a dzieckiem mają ewidentnie dialogowy charakter (Hermans, Kempen, 1993; Lewis, Todd, 2004), zabawy dziecięce pełne są wyobrażonych dialogów (Garvey, 1984; Watkins, 1986), a instrukcje, jakie sobie dają dzieci, mają istotny wpływ na ich zachowanie, dokładnie: wzmacniają odporność na pokusę (wykazały to wczesne badania Waltera Mischela — Mischel, Shoda, Ayduk, 2008). Wyobrażeni rozmówcy z czasem ustępują miejsca wyobrażonym przyjaciółom — zjawisko częste w adolescencji — potrzebnym jako „słuchacze” zwierzeń lub obiekty wspierające w trudnym okresie dorastania (Schaefer, 1969). Dorośli natomiast prowadzą wewnętrzne dialogi w celu poszukiwania rozwiązań, uzyskiwania wsparcia, kontynuowania więzi, ale też twórczego myślenia (Puchalska-Wasył, 2001, 2006).

Ursula Staudinger i Paul Baltes (1996) w badaniu eksperymentalnym dowiedli, że wyobrażony dialog stymuluje myślenie w nie

mniej stopniu jak realny i jest znacznie bardziej efektywny od myślenia nad rozwiązaniem (bez dialogu wewnętrznego lub zewnętrznego). I choć są to badania przeprowadzone w ramach zupełnie innego nurtu teoretyczno-empirycznego, stanowią solidne wsparcie empiryczne teorii dialogowego Ja. Sugerują również, że nabywanie mądrości implikuje wewnętrzną aktywność dialogową (Hermans, Oleś, w druku).

Założenia, główne tezy i implikacje teorii dialogowego Ja

Dialogowe Ja — to dynamiczna wielość pozycji Ja w wyobrażonej przestrzeni umysłu, splecionych we wzajemnych interakcjach na podobieństwo interakcji społecznych (Hermans, 2003, s. 90). Dialogowe Ja można rozumieć jako „społeczność umysłu”, oznacza bowiem fenomenologiczną różnorodność wewnętrznych głosów reprezentujących części Ja i zewnętrzne postaci (Hermans, 2002). W ten sposób punkty widzenia innych osób oraz grup (też kultur) stają się częściami poszerzonego Ja, a wymiennosc dominacji i podporządkowania, typowa w kontaktach międzyludzkich i prawdziwym dialogu, stanowi nieodzowny element dynamiki wewnętrznych przeżyć (relacji między pozycjami Ja). Zaanalizowane w te procesy emocje i uczucia mogą decydować o gotowości do otwierania się albo zamykania na wpływy świata, czyli „dopuszczania do głosu” zewnętrznych pozycji Ja (Hermans, Hermans-Konopka, 2010).

Teoria dialogowego Ja opiera się na trzech założeniach. Po pierwsze, człowiek jest kreatorem znaczeń — w unikatowy sposób interpretuje zdarzenia i doświadczenia osobiste. Tworząc narracje, dysponuje na ogół więcej niż jednym sposobem ich interpretacji. Dzięki temu kolejne interpretacje i reinterpretacje pozwalają widzieć sprawy w nowym świetle. Po drugie, uporządkowanie systemu znaczeń osobistych jest wynikiem działania dwu tendencji, zwanych siłami. Siły odśrodkowe odpowiadają za wzbogacanie systemu znaczeń, za zmienne interpretacje i tolerowanie niespójności (różne punkty widzenia). Siły dośrodkowe zmierzają do integrowania systemu, prowadzą do redukowania rozbieżności i integrowania niezgodnych treści we względnie spójną całość. Po trzecie, system znaczeń osobistych jest z natury historyczny, czyli obejmuje aktualny, przeszły i przyszły punkt widzenia (Hermans, Hermans-Jansen, 2000; Oleś, 2011, s. 143—144).

Główne tezy teorii dają się przedstawić w formie kilku punktów.

1. **Ja** — obejmuje wiele względnie autonomicznych punktów widzenia zwanych **pozycjami Ja**, między którymi zachodzą lub mogą zachodzić wzajemne interakcje.
2. Pozycje Ja tworzą „społeczność umysłu”, reprezentując głosy osób znaczących, „głosy” kultury i społeczeństwa oraz własne.
3. Podstawą dialogowości jest **wewnętrzna polifonia** — obecność różnych punktów widzenia, czyli pozycji Ja.
4. **Dialogowość** oznacza istnienie wzajemnych relacji między pozycjami Ja, ich odnoszenie się do siebie, co owocuje wymianą myśli i kreowaniem nowych znaczeń.
5. Relacje pomiędzy pozycjami Ja mają zróżnicowany charakter, pośrednio oddziałują na aktywność osoby mobilizująco i hamująco.
6. Istnieją trzy rodzaje **dialogów wewnętrznych**:
 - a) dialog tożsamościowy — między częściami Ja,
 - b) dialog z wyobrażoną postacią, np. z wewnętrznym doradcą,
 - c) symulacja relacji społecznej, np. rozmowa między rodzicami.
7. **Dialogi integrujące** prowadzą do uzgodnień i nowych idei, a **dialogi konfrontujące** służą obronie lub umocnieniu Ja (dokładnie: pozycji Ja) (Oleś, 2011, s. 146—147).
8. Istnieje metapozycja Ja służąca refleksji nad wielością punktów widzenia reprezentowanych przez pozycje Ja¹; funkcje metapozycji to refleksja nad wewnętrzną polifonią i organizacją dialogowego Ja (w tym rolę, dostępnością i sensownością rozmaitych pozycji Ja oraz relacji między nimi) oraz nad jego adaptacyjnymi i rozwojowymi funkcjami (Hermans, Hermans-Konopka, 2010).

Ważniejsze implikacje teorii dotyczą kwestii ilości i zróżnicowania pozycji Ja. Jeśli wyrażają one obecne w świecie punkty widzenia, idee, argumentacje, to ich skutkiem jest poszerzenie Ja. Dzięki zdolności do symulowania odmiennych punktów widzenia osoba ma szansę poszerzać zakres rozumienia świata. Dyspersję pozycji Ja w zakresie ich treści i formy nazywa się metaforycznie **przestrzenią dialogową**. Jeśli istnieją pozycje reprezentujące ważne treści tożsamościowe oraz głosy osób znaczących, to tożsamość jest raczej negocjowana niż ustalona czy osiągnięta (Hermans, 1996; Oleś, 2008). Jeśli z kolei aktywność psychiczna polega w jakiejś mierze na konfrontowaniu i uzgadnianiu rozmaitych punktów widzenia — na przykład autorefleksja ma charakter *stricte* dialogowy, ponieważ implikuje ocenę siebie i własnej aktywności z różnych

¹ Rola metapozycji Ja zdaje się tożsama z autorefleksją lub metapoznawczą aktywnością człowieka (według teorii Bandury, 2006). W teorii społeczno-poznawczej trafniej ujmuje się tę właściwość, nie mnożąc bytów służących wyjaśnieniu aktywności psychicznej człowieka (por. Wojciszke, 2002).

perspektyw — to dialog wewnętrzny staje się narzędziem rozwoju, podobnie jak kontakt z ludźmi. Implikacje teorii dialogowej zmierzają również w kierunku odpowiedzi na pytanie, czy tożsamość jest jedna, czy też może być złożona, wielopostaciowa.

Badania nad koncepcją siebie przyniosły intrygujący rezultat, mianowicie: koncepcja siebie może mieć organizację sieciową (funkcjonuje wówczas jako wewnętrznie powiązana całość), albo modułową — i funkcjonuje wówczas jako federacja względnie autonomicznych i treściowo różnych subkoncepcji (Linville, 1987). Adaptacyjny sens takiej organizacji Ja polega na tym, że osoba jest lepiej przygotowana do podejmowania wyzwań lub/i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, ponieważ ma gotowe subkoncepcje robocze, które implikują adaptacyjne (założmy) sposoby działania lub/i buforują stres. Koszt takiej organizacji to z kolei nieco wyższy poziom wewnętrznego napięcia niż w przypadku organizacji sieciowej (choć nie wszystkie badania to potwierdzają). Powstaje pytanie: czy analogicznie jest z tożsamością, która z definicji implikuje jedność i integrację? Teoria dialogowego Ja, ale też badania prowadzone w duchu tej teorii pozwalają sformułować odpowiedź twierdzącą. Jeśli jakaś ważna pozycja Ja określana jest mianem tożsamości, to co najmniej w tle istnieje tożsamość inna, konkurencyjna (Hermans, Hermans-Konopka, 2010). Społeczna wersja tego zjawiska odnosi się do funkcjonowania w różnych kontekstach socjokulturowych, w których człowiek ujawnia odmienne systemy wartości, zachowania, postawy, uczucia, sposoby kontaktowania się z ludźmi, na przykład osoba narodowości polskiej pracująca w Niemczech i na Karaibach. W świetle tej teorii zjawisko wielopostaciowej tożsamości traktuje się jako normalne (Hermans, Dimaggio, 2007; Oleś, 2008).

Kilka wyników empirycznych

Jedne z pierwszych badań przeprowadzonych Małgorzatę Puchalską-Wasył (2006) ujawniły zadziwiającą właściwość wewnętrznej aktywności dialogowej. Niektórzy ludzie są jej świadomi, inni nie, ale nie sposób spotkać człowieka, który zwróciwszy uwagę na to zjawisko, nadal go nie dostrzega. Ivana Marková (2003) zapewne ma rację, umysł funkcjonuje dialogowo, a dialogowość zdaje się należeć do podstawowych właściwości antropologicznych (Oleś, 2009b; Oleś, Puchalska-Wasył, 2010). Dalšie badania M. Puchalskiej-Wasył (2006) ujawniły główne funkcje wewnętrznych dialogów oraz doprowadziły do stworzenia typologii po-

staci będących wyobrażonymi rozmówcami: oddany przyjaciel, dumny rywal, ambiwalentny rodzic, bezradne dziecko (ibidem).

Pomiar wewnętrznej aktywności dialogowej² za pomocą kwestionariusza (Oleś, 2009a) ujawnia jej powiązania z cechą neurotyczności i otwartości (Oleś et al., 2010). Można wnioskować, że nasilenie wewnętrznych dialogów ma związek z większą wrażliwością emocjonalną, a jednocześnie służy opanowaniu niepewności i eksploracji tego, co nieznanne (Hermans, Oleś, w druku). Powiązania wewnętrznej aktywności dialogowej ze stylem przywiązania korespondują z tym, co można zaobserwować w kontaktach międzyludzkich: nasilenie wewnętrznej aktywności dialogowej koreluje (umiarkowanie) i dodatnio ze stylem lękowym i ujemnie ze stylem unikowym. Samoocena oraz klarowność samowiedzy wykazują raczej słabe, ale istotne, ujemne powiązanie z nasileniem wewnętrznej aktywności dialogowej. Oznacza to potwierdzenie tezy Hermansa, iż do prowadzenia wewnętrznego dialogu potrzebny jest pewien stopień niepewności (Hermans, Hermans-Konopka, 2010). Natomiast dość mocne związki aktywności dialogowej z nasileniem problemów typowych dla przełomu połowy życia, zwłaszcza ze skłonnością do dokonywania bilansu, sugerują, iż wewnętrzne dialogi używane są do rozliczeń, podsumowań i rozważania zmian w życiu dorosłym, co odpowiada konfrontowaniu różnych punktów widzenia (pozycji Ja) (Oleś et al., 2010).

Wyniki badań eksperymentalnych nad rozbieżnościami w systemie Ja pozwalają sądzić, iż aktywizowanie myślenia dialogowego wpływa na zmniejszenie rozbieżności między Ja realnym a Ja idealnym (ale nie Ja powinnościowym), a jednocześnie pomaga różnicować Ja idealne i powinnościowe (Młynarczyk, 2011). Ponadto, myślenie dialogowe, zwłaszcza integrujące (w porównaniu z kontrastującym), ma pozytywny wpływ na samoocenę i stan emocjonalny; w połączeniu z wysoką złożonością Ja, przyczynia się do poprawy stanu emocjonalnego (przyrost emocji pozytywnych i obniżenie emocji negatywnych) oraz samooceny badanej jako stan (Borawski, 2011). Na odróżnienie dialogów integrujących i kontrastujących zwraca się uwagę również w innych badaniach. Nasilenie dialogów kontrastujących, czyli polegających na konfrontowaniu przeciwstawnych punktów widzenia, koreluje dodatnio z poczuciem osamotnienia i z lękiem (Dryl, 2008; Adamczyk, 2008).

Wyników dotyczących koncepcji siebie i dialogów wewnętrznych jest więcej; przy modułowej organizacji systemu Ja osoba wyróżnia więcej pozycji Ja niż w przypadku organizacji sieciowej, większa jest też jej aktyw-

² Wewnętrzna aktywność dialogowa rozumiana jest jako zaangażowanie w dialogi z wyobrażonymi postaciami, kontynuowanie lub symulacja w myślach dialogów społecznych oraz konfrontacja punktów widzenia reprezentujących odmienne pozycje Ja, ważne dla tożsamości osobistej lub społecznej.

ność dialogowa mierzona kwestionariuszem (Kawecka, 2009). Dowiedziono również, że ludzie, aktywizując w sobie określone pozycje Ja oraz adresując swoje wypowiedzi i działania do określonych pozycji Ja partnerów interakcji, zachowują się inaczej niż w sytuacjach, kiedy aktywizują inne pozycje Ja lub adresują swe zachowania do innych pozycji Ja partnerów (i da się to uchwycić w ich wypowiedziach i ekspresji) (Kobylińska, Stemplewska-Żakowicz, Zalewski, Suszek, Turowska, 2009).

Specyficzny sens i funkcje mają dialogi temporalne. Badania na ten temat dowodzą, iż w wyniku dialogu między pozycjami Ja pochodzącymi z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości wzrasta poczucie sensu życia mierzonego jako stan oraz obniża się nasilenie negatywnych emocji również mierzonych jako stan (Oleś, Brygoła, Sibińska, 2010). Z kolei opowiedzenie własnej historii życia z wyobrażonej perspektywy przyszłości („ja jako osoba stara”) przyczynia się do istotnego wzrostu wyników w wymiarze poszukiwania tożsamości u starszych nastolatków, a zaplanowanie historii życia z pozycji Ja aktualnego — do wzrostu poczucia sensu życia. Obydwa wyniki pochodzą z okresu dwa tygodnie po układaniu historii życia, sugerują więc efekt bardziej trwały niż tylko chwilowy (Brygoła, Batory, 2011).

Nowe tezy teorii dialogowego Ja

Badania ostatnich lat pozwoliły dopisać kilka tez szczegółowych do teorii dialogowego Ja (zob. też: Oleś, 2011; Puchalska-Wasył, 2006). Oto ważniejsze z nich:

1. Wewnętrzna aktywność dialogowa ma trzy postaci: monolog, który implikuje wyobrażone audytorium (adresata); wyobrażony dialog i zmiana perspektywy, czyli punktu widzenia (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter, Oleś, 2008).
2. Ludzie różnią się pod względem nasilenia aktywności dialogowej, której predyspozycje tkwią w cechach neurotyczności i otwartości (Oleś et al., 2010).
3. Motywacja do prowadzenia wewnętrznych dialogów wynika z niepewności w relacjach z ludźmi oraz niejasności i niepewności w zakresie samowiedzy i/lub samooceny (Hermans, Hermans-Konopka, 2010; Oleś et al., 2010).
4. Dialogi wewnętrzne pełnią funkcje adaptacyjne i rozwojowe, sprzyjają poznaniu i rozumieniu różnych punktów widzenia, klaryfikowaniu przekonań i rozwiązywaniu konfliktów (Oleś, 2009b).

5. Siedem ogólnych funkcji wewnętrznych dialogów to: wsparcie, więź, substytucja, eksploracja, samodoskonalenie, wgląd i samosterowanie (Puchalska-Wasył, 2006).
6. Dialogi temporalne mają funkcje związane z podejmowaniem decyzji życiowo doniosłych, (re)konstruowaniem tożsamości i całościową oceną życia pod kątem jego wartości, jakości lub sensu; mogą przyczyniać się do rozwoju osobowości (Sobol-Kwapińska, Oleś, 2010).
7. Samoświadomość i autorefleksja w znacznej mierze opierają się na wewnętrznej aktywności dialogowej (Jankowski, 2011; Oleś, 2009b).
8. Istnieją dialogi integrujące i konfrontujące; dialog integrujący sprzyja redukowaniu rozbieżności w systemie Ja i wzmacnianiu samooceny, dialog konfrontujący nie ma wpływu na rozbieżności wewnątrz Ja ani na samoocenę (Ziemnicka, 2008; Młynarczyk, 2011; Borawski, 2011).
9. Jeśli dialogi wewnętrzne są prowadzone według zasad filozofii dialogu między Ja a Ty, to możliwa jest wewnętrzna harmonia i integracja, pomimo zróżnicowania pozycji Ja (por. Cooper, 2003; Oleś, 2005; 2009b).

Niektóre ze wskazanych tez warto krótko rozwinąć. Jedna z nich dotyczy niepewności jako podstawy dialogu. Według autora teorii, niepewność posiada cztery aspekty: (1) złożoność — istnienie wielu części i licznych relacji między nimi; (2) niejasność — znaczenie danej części pozostaje pod wpływem zmian zachodzących w innych częściach; (3) brak wiedzy — z powodu braku informacji nie można rozwiązać sprzeczności lub przeciwieństw; (4) nieprzewidywalność — wynikająca z braku kontroli nad rozwojem sytuacji. „Zakładamy, że doświadczenie niepewności odnosi się do sytuacji wielogłosowości jako całości (złożoność), która uniemożliwia sprecyzowanie znaczenia (niejasność), w której brakuje nadrzędnego głosu niosącego rozwiązanie przeciwieństw i sprzeczności (deficyt wiedzy) i która jest w znacznym stopniu nieprzewidywalna” (Hermans, Hermans-Konopka, 2010, s. 28). Zatem niepewność jest pochodną sytuacji. Natomiast według badań empirycznych, wewnętrzna aktywność dialogowa ma związek z neurotycznością oraz z samooceną i klarownością koncepcji siebie (negatywny) (Talík, Bąk, 2011). A to oznacza, iż istnieją predyspozycje psychiczne do prowadzenia dialogu wewnętrznego wynikające z genetycznego podłoża konstrukcji osobowości (częściowo wrodzone podłoże cech i samooceny). Warto dodać, że do predyspozycji nie należy (niski) poziom ekstrawersji, czyli zwiększona aktywność kory mózgowej (Oleś, Puchalska-Wasył, w druku).

Druga teza dotyczy samoświadomości i autorefleksji. Pośredniego wsparcia teorii dialogowej dostarcza socjobiologia. Jeśli słuszna jest hipoteza, że połączenie dwu strategii adaptacyjnych: rywalizacji i koopera-

cji, odegrało istotną rolę w genezie samoświadomości, to przecież polegało ono na symulowaniu i odczytywaniu dwu alternatywnych scenariuszy działań, zarówno u siebie, jak i u partnerów interakcji (Gallup, 1997). Zmiana punktu widzenia, maskowanie rzeczywistych intencji, wyobrażenie, jakie procesy zachodzą w umyśle partnera — wszystko to znakomicie oddaje istotę dialogowości i doskonale wpisuje się w ideę dyskursywnego funkcjonowania umysłu. Według Katarzyny Stemplewskiej-Żakowicz (2004), dyskursywny umysł funkcjonuje na poziomie racjonalnym i automatycznym, stąd modułowej organizacji koncepcji siebie na poziomie świadomym może odpowiadać analogiczna organizacja na poziomie automatycznym. Neurobiologia dialogowego Ja zaczyna się dopiero rozwijać (Lewis, 2002; Linell, 2007), niemniej modułowa organizacja Ja potwierdzona na poziomie neurobiologicznym (LeDoux, 2002) może stanowić pośredni argument ma rzecz istnienia potencjalnych podstaw dialogowości.

Trzecia ważna teza teorii dialogowego Ja ma związek z dialogami temporalnymi. Istotny wzrost poczucia sensu życia w wyniku przeprowadzenia dialogu temporalnego jest moderowany przez dwa czynniki. Są nimi: (1) osiągnięcie integracji temporalnych punktów widzenia reprezentowanych w dialogu oraz (2) wyjściowy poziom poczucia sensu życia — im niższy na początku, tym większy przyrost poczucia sensu życia (Sibińska, 2011). Rezultat odpowiada teorii — integracja pozycji Ja w wyniku dialogu przyczynia się do tworzenia zdrowego Ja (Dimaggio, Hermans, Lysaker, 2010).

Dialog temporalny implikuje zmianę punktu widzenia. Badania Ellen Langer (2009), spektakularnie nazwane *counterclockwise study*, dowodzą, że zmiana perspektywy temporalnej, oznaczająca przeniesienie się w wyobraźni do wcześniejszego okresu życia, skutkuje istotną zmianą jakości funkcjonowania. Osoby starsze „przeniesione” w świat swej młodości wykazywały poprawę pamięci (bieżącej), samopoczucia, słuchu, apetytu. Wszystko to efekty uchwytnie empirycznie, mierzalne. Zmiana temporalnej pozycji Ja prowadzi do odzyskania niektórych sprawności i funkcji. Wykazano także, że trening określonego nastawienia mentalnego dzięki ćwiczeniom na sprawnych i „popsutych” symulatorach lotniczych — powiedzielibyśmy: utworzenie nowej pozycji Ja — wpływa na doraźną poprawę ostrości widzenia (Langer, Djikic, Pirson, Madenci, Donohue, 2010). Również wcześniejsze badania nad zmianą przekonań, postaw i zachowań wobec grup mniejszościowych, na skutek zmiany punktu widzenia (Langer, 1997), odpowiadają podejściu dialogowemu.

Krótko o tym, czego nie wiemy

Teoria dialogowego Ja i badania nią inspirowane są stosunkowo młode. Niektóre zjawiska udało się przebadać, w tym nawet dialogowe relacje między autorem powieści a postaciami z dzieła literackiego (Żurawska-Żyła, 2011; Żurawska-Żyła, Chmielnicka-Kuter, Oleś, w druku), inne wciąż czekają na zainteresowanie badaczy oraz nowe metody badań. Kilka pytań, które wydają się szczególnie ciekawe z obecnej perspektywy poznawczej, to na przykład:

- Jak dochodzi do przekształcenia dialogowej wymiany emocjonalnej między dzieckiem a matką w mowę wewnętrzną?
- Jak głosy postaci, partnerów dialogu, przekształcają się w głosy naszego Ja?
- Jak dochodzi do zjawiska wykluczenia w ramach społeczności naszego umysłu?
- Dlaczego niektórych głosów nie da się wykluczyć, na przykład głosu „wewnętrznego krytyka”?
- Czy nasilenie wewnętrznej aktywności dialogowej ma związek z inteligencją emocjonalną i umiejętnościami psychospołecznymi?
- Co oznaczają dialogi toczone w naszych snach?
- Czy dialogom świadomościowym odpowiadają dialogi automatyczne?

Nie jest to oczywiście pełna lista pytań, a jedynie pewien ich wybór. Myśląc o dalszych badaniach, warto też sprawdzić, jaką rolę odgrywa wewnętrzna aktywność dialogowa we wglądowej psychoterapii (Chmielnicka-Kuter, w druku; Pollard, 2008).

Dialogowe Ja i adaptacja

W książce *Przekleństwo Ja* Mark Leary (2004) dowodzi, iż obok wielu adaptacyjnych funkcji Ja, jak planowanie, samokontrola, autorefleksja czy zdolność do przyjmowania punktu widzenia innej osoby, samoświadomość powoduje wiele mało adaptacyjnych konsekwencji: „[...] wszyscy żyjemy w zgiełku wewnętrznych głosów, których spora część wykrzykuje treści negatywne [...], a większość jest całkowicie bezużyteczna” (Haidt, 2007, s. 358—359). Kiedy nasze wewnętrzne głosy tworzą zgiełk, nad którym trudno zapanować? Kiedy dialogi wewnętrzne są adaptacyjne, a kiedy nie? Badania pozwalają na postawienie kilku hipotez, zgodnych z doświadczeniem klinicznym i naturalną intuicją.

Dialog wewnętrzny prowadzony zgodnie z filozofią dialogu, a ta zakłada równość i współdziałanie partnerów w dążeniu do uzgodnień i odkrywania prawdy, wzajemną akceptację, wrażliwość i otwartość³, dialog respektujący „podmiotowy charakter” pozycji, bez wątpienia może być dialogiem adaptacyjnym. Prawdziwy dialog jest osadzony w poczuciu wartości spotkania, zakłada wolność artykułowania różnych punktów widzenia. Jest innowacyjny, ma określone ramy tematyczne, pozwala wyjaśniać nieporozumienia, uwzględnia różnice w sile zaangażowanych pozycji (i argumentacji), przybiera zmienne formy, może oddziaływać na szersze obszary świadomości, ale też pozostawia miejsce na ciszę i milczenie (Hermans, Hermans-Konopka, 2010).

Możliwość wyartykułowania ważnych potrzeb, niezależnie od ich oceny, sprzyja zdrowiu i może pełnić funkcję neutralizowania lub przepracowania emocji; jeśli czegoś nie tłumimy, to możemy świadomie sobie z tym radzić. W pracy terapeutycznej z „krytykiem wewnętrznym” zasada tolerancji i otwartości dobrze się sprawdza, a „krytyk” okazuje się kierować podobnymi wartościami, jak adresat krytyki (Whelton, Greenberg, 2004). Świadomość podzielenia wartości — fundament filozofii dialogu — pozwala z krytykiem konwersować i współdziałać. Wewnętrzny głos paraliżujący motywację lub odbierający radość życia staje się głosem ostrzegającym i mobilizującym.

Dialogi wewnętrzne są adaptacyjne, kiedy służą rozpoznawaniu nowości, pomagają rozumieć innych ludzi i sprzyjają decentracji, to jest odchodzeniu (na chwilę) od własnego punktu widzenia. Również wtedy, gdy przyczyniają się do samopoznania, pozwalając na stawianie sobie pytań z perspektywy *alter ego* i odpowiadanie na nie; albo gdy służą samoregulacji i samokontroli, pomagają przewidywać skutki działań, dzięki zmianie punktu widzenia i symulowaniu reakcji innych ludzi. Oczywiście również wtedy, kiedy przyczyniają się do generowania nowych rozwiązań i kwestionowania stereotypowych przekonań. John Bargh (1999) wyznaje, iż nie doszedłby do rozwiązania o równoległości procesów racjonalnych i automatycznych, gdyby nie postawił sobie pytania podważającego jego wcześniejszy pogląd.

Dialogi wewnętrzne miewają też autoterapeutyczny charakter, na przykład pozwalają kontynuować przerwana więź. Podtrzymywanie

³ Dialogicy: Martin Buber i Emmanuel Levinas, traktują dialog jako spotkanie, w którym obie strony oczekują bezpośredniego kontaktu równoprawnych osób, autonomicznych i świadomych swej podmiotowości i godności. Podstawą dialogu między Ja a Ty jest gotowość rozumienia i współpracy w odkrywaniu prawdy i dochodzeniu do uzgodnień. Z psychologicznego punktu widzenia implikuje to uważne słuchanie i jasne przedstawianie swych racji z wiarą, iż partner zechce je zrozumieć i wziąć pod uwagę — a są to zarazem warunki dobrego kontaktu interpersonalnego (Opoczyńska, 2007).

w myślach kontaktu psychicznego, kiedy nie jest już fizycznie możliwy, pozwala radzić sobie z emocjami powstałymi w wyniku rozstania. Tak dzieje się w przypadku tęsknoty, miłości, troski, żalu po stracie. Robert Neimeyer (1999) dowodzi, że dialog z osobą zmarłą pozwala kontynuować więź, domknąć sprawy niezakończone i zrozumieć znaczenie drugiego człowieka w życiu osoby cierpiącej; ale nade wszystko pozwala opanować emocje i kontakt stopniowo przekształcić w wartościową pamięć. Warunkiem adaptacyjnego charakteru większości innych dialogów wewnętrznych jest sprawdzanie od czasu do czasu, czy ich treść nie odbiega zasadniczo od rzeczywistości. Jak? W rozmowie z drugim człowiekiem.

A kiedy dialogi wewnętrzne są nieadaptacyjne? Ogólna zasada: kiedy są sprzeczne z filozofią dialogu, a więc kiedy jedna pozycja silnie dominuje na innych, kiedy nie służą dochodzeniu do uzgodnień, a jedynie wykładaniu i uzasadnianiu racji jednej ze stron, kiedy są li tylko ekspresją emocji... Dialogi wewnętrzne nie są adaptacyjne, kiedy zastępują działanie lub je blokują nadmiarem wątpliwości, ani też wtedy, gdy są pozbawione otwartości i poszukiwania, a służą jedynie umocnieniu jednego punktu widzenia; gdy utrwalają nieprawdziwe przekonania albo stanowią tylko formę ekspresji myśli i uczuć, nie prowadząc do uzgodnień i nowych treści. Również dialogi ruminacyjne, służące rozpamiętywaniu przykrych spraw, nie są na ogół adaptacyjne. Podobnie usztywnienie w dialogu konfrontacyjnym, trwała dominacja jednej pozycji nad innymi albo zerwanie dialogu między dwiema pozycjami Ja nie spełniają kryterium adaptacji.

Na czym polega patologia dialogów wewnętrznych? Przybiera ona co najmniej cztery postaci: wewnętrzna pustka (brak głosów i dialogu między nimi), kakofonia, typowa dla zaburzeń typu schizofrenicznego lub maniakalnych, trwała dominacja jednego punktu widzenia (na przykład Ja paranoidalne lub Ja wielkościowe), izolowane głosy lub pozycje Ja adresujące do siebie nawzajem wypowiedzi, ale bez próby dialogu i porozumienia (Lysaker, Lysaker, 2002).

Integracja i terapia

Wewnętrzny dialog stanowi panaceum na odczuwane rozbieżności między kontrastującymi częściami Ja (Dimaggio, Hermans, Lysaker, 2010). „Dialogi okazują się narzędziem adaptacji. By było całkiem jasne: wielorakie Ja może prowadzić do dysfunkcji, jeśli nie jest chronione przez dialog i negocjacje między jego częściami” (s. 391, tłum. — P.K.O.).

Według teorii Huberta Hermansa (2003), integrację wielogłosowego Ja zapewnia tak zwana metapozycja Ja. Chodzi o zdolność do refleksji nad bogactwem wewnętrznych głosów, podział priorytetów oraz ocenę sensowności różnic zadań i punktów widzenia. W zakresie zdolności do przypisywania innym określonych myśli, przekonań, intencji czy uczuć istotną rolę odgrywa zdolność do metapoznania lub — jak ją określa Albert Bandura (2006) — do metarefleksji. Chodzi o niezafałszowaną projekcją umiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby, przyjmowania jej punktu widzenia oraz symulowania w wyobraźni uczuć, jakich może doświadczać (Dimaggio, Hermans, Lysaker, 2010). Pochodną tej formy dialogowości jest mądrość, prawdopodobnie niemożliwa, jeśli człowiek nie używa perspektyw poznawczych odmiennych od własnej (Hermans, Oleś, w druku). Jak twierdzą Michael J. Richardson i Monisha Pasupathi (2005): „Tak więc istnieje zgoda co do tego, że mądrość oznacza wysoki poziom wiedzy, świadomość jej niepewności i ograniczeń oraz branie pod uwagę i rozpatrywanie wielu punktów widzenia” (s. 140, tłum. — P.K.O.). Ursula Staudinger, Jessica Dörner i Charlotte Mickler (2001) dodają, iż mądrość implikuje postawę relatywizmu wobec własnych przekonań. Paradoksalnie nadmiar wahań i konkurencyjnych punktów widzenia zauważa się w niektórych postaciach nerwic, chodzi zatem o zdrowy dystans wobec siebie, a nie o lęk przed zwierciadłem społecznym lub trudności decyzyjne. Jeszcze inny dialogowy aspekt mądrości to zdolność do przekraczania perspektywy osobistej dzięki odniesieniu do wartości wyższych (Kunzmann, Baltes, 2005).

Wyobrażone dialogi wykorzystuje się w terapii prowadzonej wedle wielu szkół (Alford, Beck, 1997; Chmielnicka-Kuter, 2011; Dimaggio, Hermans, Lysaker, 2010; Jacobsen, 2007; Pollard, 2008; Sokolova, Burlakova, 2009). Mają służyć (1) wyartykułowaniu i odreagowaniu negatywnych emocji, (2) zwerbalizowaniu ważnych treści osobistych adresowanych do kogoś lub do siebie, (3) pobudzeniu dialogu między izolowanymi częściami Ja. Techniki dialogowe używane są w terapii dzieci i rodzin, przykładowo praca z wykorzystaniem maskotek odgrywających role członków rodziny pozwala wyartykułować obecne w rodzinie głosy, dotrzeć do relacji między członkami rodziny i uzyskać całościowy jej obraz (Verhofstadt-Deneve, 2003). Dalszym krokiem są próby wprowadzania zmian, początkowo w konwencji zabawy. Celem takiej terapii jest przebudowanie relacji w rodzinie.

Terapia dialogowa ma wiele postaci i szeroki zakres zastosowania. Dialog wewnętrzny może być wykorzystany w terapii, ale może też służyć promocji zdrowia i rozwojowi osobowości.

Bibliografia

- Adamczyk A., 2008: *Dialogowe relacje w przestrzeni Ja — analiza psychologiczna*. Katolicki Uniwersytet Lubelski. Wydział Nauk Społecznych. Instytut Psychologii. Praca magisterska. Maszynopis.
- Alford B.A., Beck A.T., 1997: *The integrative power of cognitive therapy*. New York.
- Bachtin M., 1970: *Problemy poetyki Dostojewskiego*. Warszawa.
- Bandura A., 2006: *Toward a psychology of human agency*. "Perspectives on Psychological Science", vol. 1.
- Bargh J.A., 1999: *Automatyzmy dnia powszedniego*. „Czasopismo Psychologiczne”, nr 5.
- Borawski D., 2011: *Wpływ aktywizowania myślenia dialogowego na sytuacyjną samoocenę i emocje*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła. Warszawa.
- Brygoła E., Batory A., 2011: *Rola wyobrażonych wizji siebie w kształtowaniu tożsamości osobistej*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła. Warszawa.
- Carver C.S., 2001: *Affect and the functional bases of behavior: On the dimensional structure of affective experience*. "Personality and Social Psychology Review", vol. 5.
- Chmielnicka-Kuter E., 2011: *W dialogu z własną historią — metafora (wielogłosowej) powieści w poradnictwie psychologicznym*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła. Warszawa.
- Chmielnicka-Kuter E., w druku: *Metody psychoterapii w podejściu narracyjnym i dialogowym*. W: *Psychoterapia. Szkoły i metody*. T. 6. Red. L. Grzesiuk, H. Suszek. Warszawa.
- Cooper M., 2003: *'I-I' and 'I-Me': Transposing Buber's interpersonal attitudes to the intrapersonal plane*. "Journal of Constructivist Psychology", vol. 16.
- Dimaggio G., Hermans H.J.M., Lysaker P.H., 2010: *Health and adaptation in a multiple self: The role of absence of dialogue and poor metacognition in clinical populations*. "Theory & Psychology", vol. 20.
- Dryl E., 2008: *Poczucie osamotnienia a wewnętrzna aktywność dialogowa*. Katolicki Uniwersytet Lubelski. Wydział Nauk Społecznych. Instytut Psychologii. Praca magisterska. Maszynopis.
- Gadamer H.-G., 2003: *Język i rozumienie*. Warszawa.
- Gallup G.G. Jr, 1997: *On the rise and fall of self-conception in primates*. In: *The self across psychology: Self-recognition, self-awareness, and the self concept*. Eds. J.G. Snodgrass, R.L. Thompson. New York.
- Garvey C., 1984: *Children's talk*. Cambridge.
- Haidt J., 2007: *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk.
- Hermans H.J.M., 1996: *Voicing the self: From information processing to dialogical interchange*. "Psychological Bulletin", vol. 119.
- Hermans H.J.M., 2002: *The dialogical self as a society of mind. Introduction*. "Theory and Psychology", vol. 12.
- Hermans H.J.M., 2003: *The construction and reconstruction of a dialogical self*. "Journal of Constructivist Psychology", vol. 16.
- Hermans H.J.M., Dimaggio G., 2007: *Self, identity and globalization in times of uncertainty: A dialogical analysis*. "Review of General Psychology", vol. 11, no. 1.

- Hermans H.J.M., Hermans-Jansen E., 2000: *Autonarracje: Tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa.
- Hermans H.J.M., Hermans-Konopka A., 2010: *The dialogical self: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge.
- Hermans H.J.M., Kempen H.J.G., 1993: *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego.
- Hermans H.J.M., Kempen H.J.G., Van Loon R.J.P., 1992: *The dialogical self: Beyond individualism and rationalism*. "American Psychologist", vol. 47.
- Hermans H.J.M., Oleś P.K., w druku: *Dialogical Self Theory in practice: About some interesting phenomena*. In: *Warsaw lectures in personality and social psychology*. Vol. 3: *Personality dynamics: Embodiment, meaning construction, and the social world*. Eds. D. Cervone, M.W. Eysenck, M. Fajkowska, T. Maruszewski. New York.
- Higgins E.T., 1987: *Self-discrepancy: A theory relating self and affect*. "Psychological Review", vol. 94.
- Jacobsen B., 2007: *Invitation to existential psychology. A psychology for the unique human being and its applications in therapy*. Chichester.
- Jankowski T., 2011: *Wewnętrzna aktywność dialogowa a samoświadomość — te same czy odrębne zjawiska*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygola. Warszawa.
- Kawecka K., 2009: *Wewnętrzna aktywność dialogowa u osób o modułowej i sieciowej organizacji systemu Ja*. Katolicki Uniwersytet Lubelski. Wydział Nauk Społecznych. Instytut Psychologii. Praca magisterska. Maszynopis.
- Kobylińska D., Stemplewska-Żakowicz K., Zalewski B., Suszek H., Turowska M., 2009: *Relacyjnie ustrukturalizowany umysł. Badania*. „Przegląd Psychologiczny”, nr 52.
- Kunzmann U., Baltes P.B., 2005: *The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges*. In: *A handbook of wisdom. Psychological perspectives*. Eds. R.J. Sternberg, J. Jordan. Cambridge.
- Langer E., 1997: *The power of mindful learning*. Massachusetts.
- Langer E., 2009: *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. New York.
- Langer E., Djikic M., Pirson M., Madenci A., Donohue R., 2010: *Believing is seeing: Using mindlessness (mindfully) to improve visual acuity*. "Psychological Science", vol. 21.
- Langner K., 2008: *Psychologiczna analiza wewnętrznej aktywności dialogowej: Podejście fenomenologiczne i kwestionariuszowe*. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej. Wydział Psychologii. Praca magisterska. Maszynopis.
- Leary M.R., 2004: *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford.
- LeDoux J., 2002: *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York.
- Lewis M.D., 2002: *The dialogical brain. Contributions of emotional neurobiology to understanding the dialogical self*. "Theory & Psychology", vol. 12.
- Lewis M.D., Todd R., 2004: *Toward a neuropsychological model of internal dialogue. Implications for theory and clinical practice*. In: *Dialogical Self in Psychotherapy*. Eds. H.J.M. Hermans, G. Dimaggio. Hove—New York.
- Linell P., 2007: *Dialogicality in language minds and brains: Is there a convergence between dialogism and neuro-biology?* "Language Sciences", vol. 29.
- Linville P., 1987: *Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression*. "Journal of Personality and Social Psychology", vol. 52.

- Lysaker P.H., Lysaker J.T., 2002: *Narrative structure in psychosis. Schizophrenia and disruptions in the dialogical Self*. "Theory and Psychology", vol. 12.
- Marková I., 2003: *Dialogicality and social representations: The dynamics of mind*. Cambridge.
- Markus H.R., Nurius P., 1986: *Possible selves*. "American Psychologist", vol. 41.
- Mischel W., Shoda Y., Ayduk O., 2008: *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person*. 8th ed. New York.
- Młynarczyk M., 2011: *Dialogi rozbieżnych Ja*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła. Warszawa.
- Neimeyer R.A., 1999: *Narrative strategies in grief therapy*. "Journal of Constructivist Psychology", vol. 12.
- Ogilvie D.M., 1987: *The undesired self: A neglected variable in personality research*. "Journal of Personality and Social Psychology", vol. 52.
- Oleś P., 2005: *Zjawiska dialogowe — od wpływu społecznego po aktywność wewnętrzną*. „Przegląd Psychologiczny”, nr 48.
- Oleś P., Brygoła E., Sibińska M., 2010: *Temporal dialogues and their influence on affective states and the meaning of life*. "International Journal for Dialogical Science", vol. 4.
- Oleś P.K. et al., 2010: *Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty*. „Czasopismo Psychologiczne”, nr 16.
- Oleś P.K., 2008: *O różnych rodzajach tożsamości oraz ich stałości i zmianie*. W: *Tożsamość i jej przemiany a kultura*. Red. P.K. Oleś, A. Batory. Lublin.
- Oleś P.K., 2009a: *Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD)*. „Przegląd Psychologiczny”, nr 52.
- Oleś P.K., 2009b: *Dialogowość wewnętrzna jako właściwość człowieka*. W: *Nowe idee w psychologii*. Red. J. Koziński. Gdańsk.
- Oleś P.K., 2011: *Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła. Warszawa.
- Oleś P.K., Puchalska-Wasył M., 2010: *Between nature and culture: Dialogicality as a basic human feature*. In: *Studies in the psychology of language and communication*. Ed. B. Bokus. Warszawa.
- Oleś P.K., Puchalska-Wasył M., w druku: *Dialogicality and personality traits*. In: *Handbook on the Dialogical Self*. Eds. H.J.M. Hermans, T. Gieser. Cambridge.
- Opoczyńska M., 2007: *Dialog innych albo inne monologi*. Kraków.
- Pollard R., 2008: *Dialogue and desire. Mikhail Bakhtin and the linguistic turn in psychotherapy*. London.
- Puchalska-Wasył M., 2001: *Zjawisko wielogłosowego self i jego rola w twórczości literackiej i naukowej*. „Przegląd Psychologiczny”, nr 44.
- Puchalska-Wasył M., 2006: *Nasze wewnętrzne dialogi. O dialogowości jako sposobie funkcjonowania człowieka*. Wrocław.
- Puchalska-Wasył M., Chmielnicka-Kuter E., Oleś P.K., 2008: *From internal interlocutors to psychological functions of dialogical activity*. "Journal of Constructivist Psychology", vol. 21.
- Richardson M.J., Pasupathi M., 2005: *Young and growing wiser: Wisdom during adolescence and young adulthood*. In: *A handbook of wisdom. Psychological perspectives*. Eds. R.J. Sternberg, J. Jordan. Cambridge.
- Schaefer C.E., 1969: *Imaginary companions and creative adolescents*. "Developmental Psychology", vol. 1.

- Sibińska M., 2011: *Zmiana poczucia sensu życia pod wpływem dialogów temporalnych*. Katolicki Uniwersytet Lubelski. Wydział Nauk Społecznych. Instytut Psychologii. Praca doktorska. Maszynopis.
- Sobol-Kwapińska M., Oleś P.K., 2010: *Dialogi temporalne: Ja — w trzech wymiarach czasu*. W: *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*. Red. G. Sędek, S. Bedyńska. Warszawa.
- Sokolova E.T., Burlakova N.S., 2009: *Reconstruction of inner dialogue in the psychotherapeutic process. (A case study)*. In: *Psychology in Russia. State of the art*. Eds. Y.P. Zinchenko, V.F. Petrenko. Moscow.
- Staudinger U.M., Baltes P.B., 1996: *Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance?* "Journal of Personality and Social Psychology", vol. 71.
- Staudinger U.M., Dörner J., Mickler Ch., 2001: *Wisdom and personality*. In: *Handbook of midlife development*. Ed. M.E. Lachman. New York.
- Stemplewska-Żakowicz K., 2004: *O rzeczach widywanych na obrazkach i opowiadanych o nich historiach. TAT jako metoda badawcza i diagnostyczna*. Warszawa.
- Sternberg R.J., Grigorenko E.L., Oh S., 2001: *The development of intelligence at midlife*. In: *Handbook of midlife development*. Ed. M.E. Lachman. New York.
- Talik W., Bąk W., 2011: *Struktura systemu Ja a wewnętrzna aktywność dialogowa. Ujęcie z perspektywy rozwojowej*. W: *Dialog z samym sobą*. Red. P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła. Warszawa.
- Verhofstadt-Deneve L., 2003: *The psychodramatic 'social atom method': Dialogical self in dialectical atom*. "Journal of Constructivist Psychology", vol. 16.
- Watkins M., 1986: *Invisible guest: The development of imaginal dialogues*. Hillsdale.
- Whelton W.J., Greenberg L.S., 2004: *From discord to dialogue: Internal voices and the reorganization of the self in process-experiential therapy*. In: *The dialogical self in psychotherapy*. Eds. H.J.M. Hermans, G. Dimaggio. Hove—New York.
- Wojciszke B., 2002: *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa.
- Ziemnicka A., 2008: *Analiza zmian w systemie Ja pod wpływem aktywności dialogowej*. Katolicki Uniwersytet Lubelski. Wydział Nauk Społecznych. Instytut Psychologii. Praca magisterska. Maszynopis.
- Żurawska-Żyła R., 2011: *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.
- Żurawska-Żyła R., Chmielnicka-Kuter E., Oleś P.K., w druku: *Spatial organization of the dialogical self in creative writers*. In: *Handbook on the Dialogical Self*. Eds. H.J.M. Hermans, T. Gieser. Cambridge.