

Instrukcja dla trenerów



Moje życie w Europie – nowa metodologia umieszczania
Twojego życia w kontekście Europy

Podręcznik Metodologiczny

Terapeutyczna, społeczna i kulturowa wartość
autobiografii poprzez grę MyLife



Instrukcja dla trenerów
MyLife

Podręcznik Metodologiczny

Terapeutyczna, społeczna i kulturowa wartość
autobiografii poprzez grę MyLife

“Gdziekolwiek pisanie zamierza nas zaprowadzić, z pewnością nas uszczęśliwi, gdy pozwoli uwolnić zapisane strony od zapomnienia. Czy przyspieszy nasz oddech, czy go osłabi, jeśli przeniesie nas w tajemne obszary, w których bezdech ponownego przemyślenia i myślenia mogą stać się kontemplacyjnym warunkiem medytacji nad sobą, zamienia się w introspektywne doświadczenie, które łagodzi samotność” Duccio Demetrio

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
PISANIE O SOBIE	9
PROJEKT MY LIFE IN EUROPE	13
SITEOGRAPHIC REFERENCES:	17
PAMIĘĆ, NEUROPLASTYCZNOŚĆ, PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA	21
RODZAJE PAMIĘCI	23
PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA	24
OBSZARY MÓZGU ODPOWIEDZIALNE ZA PISANIE I MÓWIENIE.	26
BIBLIOGRAFIA	30
NARRACJA O SOBIE	35
PISANIE EGOGRAFICZNE	37
BIBLIOGRAFIA	42
KRÓTKA HISTORIA AUTOBIOGRAFII	45
BIBLIOGRAFIA	50
ŹRÓDŁA INTERNETOWE	51
WOLNY UNIWERSYTET AUTOBIOGRAFII W ANGHIARI	55
ŹRÓDŁA INTERNETOWE	58
NARRACJA O SOBIE W CHOROBIE I TRAUMIE	61
MEDYCYNA NARRACYJNA	62
PISANIE SIEBIE W TRAUMIE: PISANIE EKSPRESYJNE	66
BIBLIOGRAFIA	67
ŹRÓDŁA INTERNETOWE	68



METODOLOGIA I PRAKTYKA AUTOBIOGRAFICZNA	71
BIBLIOGRAFIA:	80
ŹRÓDŁA INTERNETOWE	80
GRA MYLIFE	83
WŁAŚCIWOŚCI	85
ZASADY	86
KARTY JAKO NARZĘDZIA NARRACYJNE	88
TALIA 64 KART	90
BIBLIOGRAFIA:	91
ROLA MISTRZA	159
UWAGI NA TEMAT TEORII EDUKACJI DOROSŁYCH M. KNOWLESA	159
ROLA MISTRZA	161
GŁÓWNE OBOWIĄZKI MISTRZA W GRZE GRUPOWEJ TO:	163
NIEKTÓRE ASPEKTY GRY GRUPOWEJ ONLINE	164
ROLA MISTRZA W RÓŻNYCH KONTEKSTACH:	165
BIBLIOGRAFIA	171
ZAŁĄCZNIK	173
TEKSTY AUTOBIOGRAFICZNE I BIOGRAFICZNE ZAPROPONOWANE PRZEZ PARTNERÓW	173
PARTNERZY	193



WSTĘP

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Prezentowany podręcznik metodologiczny ma być narzędziem przydatnym przy wprowadzeniu do podejścia autobiograficznego dla każdego, kto chce pisać o sobie i pomagać w tym innym, umożliwiając rozwijanie umiejętności pisania o swoim życiu lub pewnych wydarzeniach bez określonych kompetencji językowych poprzez metody zaproponowane w grze **My Life**.

Skierowany jest szczególnie do osób pracujących w różnych miejscach: domach opieki, szpitalach, szkołach, przedszkolach - wszędzie, gdzie pisanie o sobie i dzielenie się tym z innymi mogą pomóc w poczuciu się mniej samotnym, w poprawie samopoczucia i wzmocnieniu przynależności do większej całości, jaką jest Wspólnota Europejska. Dzięki metodologii autobiograficznej różne podmioty mogą integrować kompetencje autobiograficzne z podejściem relacyjnym, organizować warsztaty, szkolenia i kursy samokształcenia.

Podręcznik stanowi przegląd najważniejszych aspektów prezentowanych na sesjach szkoleniowych LTTA (Learning, Teaching, Training Activities) projektu, które dotyczą: pamięci, gier poznawczych, opowiadania i pisania o sobie, podejścia autobiograficznego i metodologii stosowanej przez Wolny Uniwersytet Autobiografii w Anghiari, dostarczając odniesienia bibliograficzne i przydatne strony do pogłębienia tematów, z których niektóre są bardzo złożone i na temat których istnieje już bardzo obszerna literatura.

Podręcznik zawiera również opis kart wykorzystywanych jako bodźce narracyjne w grze **MyLife** wraz z kilkoma propozycjami tematów pisarskich oraz opisaną kluczową rolę trenera, w projekcie zwanego Mistrzem. Stworzenie "kontekstu narracyjnego", w którym uczestnicy/gracze mogą swobodnie wypowiadać się bez osądów innych, jest jednym z podstawowych zadań Mistrza, dzięki któremu gra

MyLife może służyć *“rozwojowi narracji, rozmawianiu o własnej historii i rozmawianiu ze sobą [...] zachęcaniu do powrotu do osobistego pisania i przyjemności czytania cudzych autobiografii, powieści biograficznych i wszystkiego, co może przyczynić się do edukacji pamięci, tak dziś zagrożonej”* (Duccio Demetrio, 1997).

Niniejszy podręcznik, produkt końcowy projektu wraz z grą i instrukcją obsługi aplikacji internetowej, zawiera zatem wszystkie narzędzia potrzebne do odtworzenia doświadczenia w różnych kontekstach i krajach zgodnie z założeniami projektu.

Poniższy niepublikowany artykuł zatytułowany *“Pisanie o sobie”*, подарowany przez profesora Duccio Demetrio, któremu serdecznie dziękujemy, założyciela i dyrektora naukowego Wolnego Uniwersytetu Autobiografii w Anghiari, wprowadzi nas z subtelnością, głębią i wiedzą w złożony i fascynujący świat pisarstwa autobiograficznego, który przenika cały projekt *“Moje życie w Europie”*.

PISANIE O SOBIE

DUCCIO DEMETRIO

Siłą, która popycha rękę do pisania, jest pragnienie, aby to nie zniknęło, aby nie było tak, jakby nigdy tego nie było.

Amos Oz¹

Pisanie autobiograficzne jest formą wędrówki, to trudna, lecz ekscytująca podróż. Po liniijkach poświęconych naszej historii uświadamiamy sobie, że kierujemy się zasadą moralną: chcemy wytłumaczyć innym, którzy być może będą nas czytać, czego nauczyliśmy się w życiu. Lub, wcale nie z narcystycznych pobudek do bycia równym sobie, ale po to, aby obudzić w tych pytaniach, które sobie zadaliśmy, te, na które byliśmy w stanie odpowiedzieć lub wierzyliśmy, że odpowiedzieliśmy, i te, które na zawsze pozostaną takie, jakie są.

Na przykład wierzymy, że pisanie o naszym życiu w końcu zaprowadzi nas do domu, choćby do jego progu i pozwoli zajrzeć do jego wnętrza, pomiędzy wdzięczne a przerażające emocje oraz sceny, które wolelibyśmy zapomnieć. Pozwala na ponowne odwiedzanie zarówno ciemnych zakamarków, jak i jasnych pomieszczeń. Odkrywamy wtedy, że ten dom to my, że na zapisanym papierze zaczyna się pojawiać zarys naszych twarzy. Mapa, której nie mieliśmy na początku naszej podróży, zaczyna odsłaniać się stopniowo w kolejnych etapach. Wciąż ma zacienione miejsca, wytarcia i niewytłumaczalne fałdy. Pisanie zaprasza nas do powrotu w te miejsca, z których być może uciekliśmy, a od których oddalił nas upływ czasu. Fakt odnalezienia się dzięki sile pamięci, która pod wpływem pióra staje się bardziej płynna, zamienia wspomnienia w historię. Łagodzi szorstkość, wygładza surowość rzeczy, wydarzeń, rehabilituje uczucia, pomaga przebaczać i rozgrzeszać. Wierzymy, że pisanie o nas prowadzi do odkrycia tego, co pozostawiliśmy w szafie. Tam, gdzie uznaliśmy, że należy to zostawić. Pamięć oferuje nam retrospektywną spójność życia w miejsce

¹ A. Oz, *Sulla scrittura, sull' amore, sulla colpa e altri piaceri*, tr.it. Feltrinelli, Milano 2019, p. 15.

poczucia pustki, które prześladowa tych, którzy uporczywie chcą zapomnieć. Zostawiać pod ochronnymi prześcieradłami zapomnienia. A zamiast tego szybko zdajemy sobie sprawę, że próba napisania naszej historii nieuchronnie przesuwając meble, podnosi zasłony, przypisuje nowe nazwy wszystkiemu, co w międzyczasie bez naszej wiedzy poszło szukać mniej niewygodnego, a bardziej gościnnego lokum. Każda autobiografia przywraca nas na właściwe tory. Do przodu, a nie do tyłu, jak można by sądzić; pióro rysuje nowe środowiska, które tylko trochę przypominają te, które pozostawiliśmy. Pióro ożywi nas, jeśli pozwolimy mu pracować najlepiej, jak potrafi. Uniemożliwia nam zadowalanie się tymi papierami, które nie są już białe, w błędnej pogoni za tym "na zawsze", co jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych samooszukiwania się. Kiedy miłość do pisania przemienia się w miłość do siebie, do tego, co straciliśmy, czego nie wybraliśmy, czego zapomnieliśmy zrobić dla innych, musimy po prostu zaakceptować powrót na drogę, do której nas popycha. Ofiarując nam gościnność w poszukiwaniu czasu, który jeszcze trzeba przeżyć; zaprzeczając tym, którzy wierzą, że pamięć skazuje nas na bierność. A zamiast tego dostarczy nam, ożywiając na niestabilnej i migrującej powierzchni, myśli o sobie i sugestie świata, natury, jej mocy i cudowności. Pisanie prowadzi nas zatem ku świeżości piękna, które będziemy podziwiać chodząc w towarzystwie budzącej się krok po kroku pamięci. Z piórem między palcami wszystko staje się łagodniejsze, lżejsze i intensywniejsze. Gdziekolwiek pisanie zamierza nas zaprowadzić, z pewnością nas uszczęśliwi, gdy pozwoli uwolnić zapisane strony od zapomnienia. Czy przyspieszy nasz oddech, czy go osłabi, jeśli przeniesie nas w tajemne obszary, w których bezdechy ponownego przemyślenia i myślenia mogą stać się kontemplacyjnym warunkiem medytacji nad sobą, zamienia się w introspektywne doświadczenie, które łagodzi samotność. Pisanie jest formą narracji, która wymaga reguł, celów, przewidywania dla tych, którzy mogą lub chcą nas czytać, ale przede wszystkim wyraźnej chęci podjęcia tego doświadczenia.

Historie strukturyzują, organizują i porządkują nasze codzienne, prozaiczne zachowania. Komunikujemy się poprzez historie, które już znamy, często z góry

założone, fragmentaryczne, niepełne: ale zawsze kierowane impulsem lub instynktem narracyjnym, które izraelski pisarz David Grossman tak dobrze podsumował:

Ten potężny impuls do tworzenia historii; uporządkować w ramach fabuły tę często chaotyczną i niezrozumiałą rzeczywistość; znaleźć we wszystkim, co się dzieje, oczywiste i ukryte powiązania, które mogą nadać rzeczom określony sens; aby podkreślić istotne cechy każdego wydarzenia i sprawić, że będziesz wyróżniać się w nich jako główny bohater.

Zasadę filozoficzną, postulat etyczny, koncepcję życia można wyrazić, odwołując się do opowiadania lub mitu, kilku powiązanych ze sobą opowieści i jeszcze większej liczby mitów. Sokrates, ustami Platona, używał opowieści do wyjaśniania swoich teorii. Narracja to reprodukcja, rekonstruowanie, wymyślanie historii uporządkowanych według aktywności umysłowej, bo opowiadanie, co warto powtarzać, jest przejawem naszego sposobu myślenia, którego treści są przekazywane. David Grossman wzywa nas, abyśmy w każdej historii próbowali odkryć, jak pracował umysł narratora, jakie procesy poznawcze go charakteryzowały, jakie ruchy zastosował, aby przedstawić daną historię. Ma to również znaczenie edukacyjne: możemy dowiedzieć się czegoś więcej o sobie lub innych na podstawie sposobu ich opowiadania historii lub umiejętności mówienia o sobie. Możemy zidentyfikować pewne trendy, które są bardziej istotne niż inne, na przykład w odniesieniu do roli przypisywanej aktom umysłowym, odpowiadającej równie wielu słowom, opisowym, argumentacyjnym, refleksyjnym, introspekcyjnym, wyjaśniającym, wyobraźniowym itp. Każda skończona opowieść, to znaczy taka, która jest w stanie sprawić, że rozumiemy jej wewnętrzną logikę lub składnię, jest "portretem" bardzo podobnym do osoby, która go wymyśliła i przedstawiła. Robiąc to, każdy z nas jest aktorem i interpretatorem własnej historii; żyjemy się opowieściami innych, wymyślając nowe, czerpiąc je z tych, z którymi celowo lub przypadkowo się zetknęliśmy. Jeśli jesteśmy pozbawieni możliwości opowiadania lub stania się częścią historii innych, wyrażania siebie lub interakcji, cierpimy na brak, który może doprowadzić nas do nieznośnych patologii. Mówimy o opowieściach jako o

² D. Grossman, *Con gli occhi del nemico*, tr.it. Mondadori, Milano 2007, pp. 5-6.

manifestacji naszego bycia kobietami i mężczyznami, jako "podmiotach języka", lecz nie tylko jednego rodzaju języka. O historii jako życiowej konieczności, jako potrzebie i ludzkim, obywatelskim, politycznym prawie; o życiu każdego jako ciągłej narracji, wspólnej autobiografii, dającej się zastosować w każdych okolicznościach. "Piszemy naszą historię" dzień po dniu, będąc nawet analfabetami; jest ucieleśniona w naszych ciałach, w sposobach bycia i działania, jest wynikiem fragmentów narracji i odziedziczonych historii, które przekazujemy z determinacją, jasnością i przejrzystością lub w ich nagłym przerwaniu, w nieprzejrzystości wynikającej z tego, że nie byliśmy w stanie opowiedzieć ich konsekwentnie do końca.

PROJEKT MY LIFE IN EUROPE

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI

Projekt *“My life in Europe – a new Methodology to insert Your LIFE biography IN the EUROPE context”* (pl. *Moje życie w Europie – nowa metodologia umieszczania Twojego życia w kontekście Europy*) jest częścią programu Erasmus+ na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk i odpowiada na potrzeby Komisji Europejskiej w zakresie poszerzania i rozwijania kompetencji nauczycieli oraz innych pracowników wspierających nauczanie dorosłych. Dostarcza innowacyjne narzędzia technologiczne wspierające uczenie się przez całe życie i szkolenia w zakresie pisania tekstów autobiograficznego (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Kaneklin, Scaratti, 1998).

Idea projektu narodziła się w 2019 roku po doświadczeniach związanych z pisarstwem autobiograficznym realizowanych w domu opieki “G. Meacci” zarządzanym przez gminę S. Croce sull’Arno (Piza, Włochy). W ciągu trzech lat wyspecjalizowane osoby koordynowane przez Grazię Chiarini, ekspertkę w dziedzinie autobiografii i konsultantkę Wolnego Uniwersytetu Autobiografii w Anghiari (LUA) i prezesa zarządu domu opieki, zebrały historie seniorów, w których pojawiały się różne wątki: potrawy, przepisy kulinarne, rośliny, powiedzenia, pasje. Osoby starsze wykazywały zainteresowanie inicjatywą, dzięki niej czuły się wysłuchane i szczęśliwe, że mogą dzielić się fragmentami swojego życia, czując się jednocześnie ważne i mniej samotne. Członkowie rodzin i inne osoby biorące udział w tej inicjatywie również czuły się emocjonalnie zaangażowane. Rezultatem było stworzenie przestrzeni sprzyjającej dzieleniu się historiami, w wyniku której powstały cztery krótkie publikacje, które zostały zaprezentowane mieszkańcom na spotkaniach organizowanych przez Radę Miasta.

Przy okazji spotkania w sprawie innego europejskiego projektu “Viral”, w którym uczestniczyła Carla Sabatini, informatyczka i ekspertka ds. projektów Erasmus

pracująca dla firmy Nkey srl z Santa Croce sull'Arno (Piza); Beata Partyka, socjolożka i koordynatorka Centrum Edukacji i Badań Społecznych (CEBS) we Wrocławiu; Silvia Petre, kierowniczką stowarzyszenia Pro Xpert z Ramnicu Valcea w Rumunii; Sara Calcini, psycholog i psychoterapeutka, Grazia Chiarini opowiedziała o swoich doświadczeniach z domu opieki w S. Croce sull'Arno, metodologii stosowanej przez LUA oraz o znaczeniu autobiografii w promowaniu zdrowia psychofizycznego ludzi szczególnie w sytuacjach niestabilności.

Z wymiany myśli zrodził się pomysł stworzenia projektu, w którym socjologia, psychologia, andragogika i pisanstwo autobiograficzne spotkałyby się z technologią i którego efektem byłoby stworzenie innowacyjnego narzędzia pomocnego osobom zajmującym się edukacją dorosłych.

Oprócz wspomnianych powyżej partnerów w projekcie uczestniczą również Fundacja ASPHI Onlus z Bolonii oraz stowarzyszenie Bem Fazer Vai Avante z Gondomaru w Portugalii.

Na pierwszą fazę projektu składały się studia nad tematem i prace badawcze, poczynając od badania potrzeb poprzez częściowo ustrukturyzowany wywiad przeprowadzony w różnych krajach przez CEBS, równoległe z przeglądem międzynarodowej literatury naukowej, która potwierdziła wpływ pisanstwa autobiograficznego na samopoczucie tych, którzy ją praktykują oraz korzystnym wpływie aktywności online na funkcjonowanie poznawcze osób starszych (Kyriazis-Kiourti 2018). Następnie przeprowadzono badania nad grami edukacyjnymi dostępnymi na rynku, zarówno off, jak i online, oraz analizę esejów i tekstów, takich jak "Zabawa na tle życia. Gra autobiograficzna w edukacji dorosłych" (Demetrio, 1997), nadając strukturę pomysłowi, który zaczął się konkretyzować, a następnie zaowocował ostateczną wersją projektu trwającego 30 miesięcy, od października 2020 do marca 2023.

Cel ogólny projektu to rozpowszechnienie pisanstwa autobiograficznego w kontekście europejskim, angażującego osoby w wieku powyżej 60 lat, niepełnosprawne

i sprawne oraz promowanie poczucia przynależności do Wspólnoty Europejskiej, natomiast cele szczegółowe to: stworzenie przyjaznej dla użytkownika gry, która nie wymaga określonych umiejętności i promującej doskonalenie siebie poprzez pisanstwo autobiograficzne; stworzenie podręcznika dla trenerów, który stanowiłby przydatne narzędzie do wdrażania autobiografii na dowolnej nieformalnej ścieżce edukacyjnej i które można zintegrować z działaniami zawodowymi w różnych kontekstach; stworzenie archiwum pamięci, które jest dziedzictwem wszystkich; zbudowanie sieci trenerów w celu wymiany dobrych praktyk.

Aby osiągnąć wymienione cele organizowane były spotkania partnerów. Pandemia, która rozpoczęła się w 2020 roku, spowodowała wiele problemów związanych z podróżowaniem, dlatego konieczne było nadanie priorytetu trybowi mieszanemu, który zakładał przeprowadzanie spotkań zarówno zdalnie, jak i osobiście. Podczas spotkań partnerzy dzielili się postępowaniem w działaniach, które należało wykonać na wspólnej ścieżce, i w ich wyniku powstały: strona internetowa, na której można znaleźć wszystkie przydatne narzędzia i inne materiały z bezpośrednim dostępem do gry online; lista mailingowa służąca do wymiany raportów, dokumentów i innych materiałów; foldery na Dysku Google do przechowywania wszystkich powstałych dokumentów i materiałów analitycznych opracowanych przez Caterinę Benelli, profesora nadzwyczajnego i wykładowczynię pedagogiki ogólnej i społecznej na Uniwersytecie w Mesynie i koordynatorkę szkoleń LUA, Sarę Calcini, socjolożkę i psychoterapeutkę, Grazię Chiarini, ekspertkę w dziedzinie autobiografii i konsultantkę Wolnego Uniwersytetu Autobiografii w Anghiari oraz Beatę Partykę, socjolożkę i koordynatorkę CEBS.

Podczas szkoleń prowadzonych przez ekspertów LUA i Nkey teoria łączona była z empirycznymi momentami zabawy i przeplatana fazami "nauki poprzez pracę" oraz zdalnej nauki w celu eksperymentowania z grą w różnych wersjach i kontekstach. Ważnym aspektem spotkań szkoleniowych było przekazanie najistotniejszych elementów metodologii autobiograficznej i narzędzi narracyjnych, a przede wszystkim fundamentalnej roli, jaką muszą przyjąć trenerzy/mistrzowie, aby poprzez pracę w grupach zbudować "kontekst narracyjny" oparty na zawieszeniu osądów

i zbudowaniu atmosfery szacunku, zaufania, dzielenia się i wzajemnego uczenia się. Kolejne fazy szkoleń odbywały się we Włoszech, w Rumunii, Portugalii i Polsce, przedstawiciele czterech krajów partnerskich projektu spotykali się zarówno online, jak i osobiście i dzielili się refleksjami, emocjami i informacjami na temat kolejnych etapów projektu.

W fazie "nauki w miejscu pracy", partnerzy projektu, po przejściu szkolenia i powrocie do własnych środowisk, mieli okazję eksperymentować z poznanymi metodami pracy, identyfikując osoby, którym mogliby zaproponować aktywność w grze My Life i tworząc raport, w którym podkreślono refleksje, pozytywne aspekty i problemy, które pojawiły się podczas różnych sesji gry. Eksperti z Wolnego Uniwersytetu Autobiografii w Anghiari śledzili ten proces, zdalnie nadzorując kwestie metodologiczne i operacyjne dotyczące metody autobiograficznej. Doktor Lisa Bellini z Uniwersytetu we Florencji sporządziła raport z warsztatów pisania autobiografii w ramach gry My Life, które odbyły się w Santa Croce sull'Arno: pracownicy Nkey Computer Agency, lidera projektu, wykorzystali wszystkie dane ze stworzonych raportów, aby ulepszyć techniczne aspekty gry.

Po spotkaniu edukacyjnym, które odbyło się w Porto w Portugalii w dniach 16 - 19 maja 2022 r., od czerwca do końca września przeprowadzono badania pilotażowe polegające na ocenie wpływu pisarstwa autobiograficznego zaproponowanego w grze MyLife na subiektywnie pojmowane samopoczucie i inne pozytywne dla zdrowia skutki. Badanie przeprowadzono za pomocą testu składającego się z pięciu skal, które zostały udostępnione przez prof. Sergio Ardisa, dyrektora szpitala w Lukce, założyciela i sekretarza krajowego organizacji "Włoska Grupa Szczęścia i Pozytywnego Zdrowia" (Il Gruppo Italiano Felicità e Salute Positiva).

Podziękowania należą się wszystkim partnerom, którzy odegrali kluczową rolę w zaprojektowaniu działań oraz wszystkim uczestnikom zaangażowanym w sesje gry.

Specjalne podziękowania należą się profesorowi Sergio Ardisowi, który uprzejmie udostępnił testy do prób i analizy danych.

Badania, odnajdowanie nowych ścieżek, rozwój myśli poprzez potwierdzanie wartości pisania to główne wątki projektu "Moje życie w Europie", którego słowami kluczowymi są pisanie, synergia, dzielenie się, więź, dobrostan.

Siteographic references:

<https://mylifeineurope.nkey.it/>

<https://www.facebook.com/MyLifeinEuropeErasmusProject>

1

**PAMIĘĆ, NEUROPLASTYCZNOŚĆ,
PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA**

Grazia Chiarini, Sara Calcini



PAMIĘĆ, NEUROPLASTYCZNOŚĆ, PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Na przestrzeni wieków wiele badań naukowych zajmowało się korelacją między umysłem a mózgiem bez wypracowania ostatecznych ram teoretycznych. Dzięki nowoczesnym technikom neuroobrazowania (takim jak pozytonowa tomografia emisyjna i funkcjonalny rezonans magnetyczny) oraz nieinwazyjnej stymulacji mózgu dane neuronaukowe potwierdziły ulokowanie w określonych obszarach mózgu funkcji psychicznych, których zmiany wykazano u osób z urazami mózgu.

Na przykład uraz **hipokampu** może prowadzić do problemów z pamięcią, a zmiana innych struktur mózgu, takich jak **ciało migdałowe, wyspa i kora oczodołowo-czołowa** prowadzi do zmian w zachowaniu i uczeniu emocjonalnym.

W oparciu o liczne badania eksperymentalne i kliniczne naukowcy byli w stanie założyć, że niektóre procesy umysłowe, takie jak pamięć, mają związek z aktywnością mózgu.

Z PSYCHOLOGICZNEGO I NEUROLOGICZNEGO PUNKTU WIDZENIA PAMIĘĆ JEST DEFINIOWANA JAKO POJEMNOŚĆ NASZ MÓZG MUSI PRZECHOWYWAĆ INFORMACJE PRZYCHODZĄCE Z ZEWNĄTRZ POPRZEZ CZYNNIKI

Informacje te są dekodowane, przetwarzane przez umysł i mózg i przechowywane w formie wspomnień, które można później odzyskać.

Pamięć można zdefiniować jako archiwum umiejscowione w różnych obszarach mózgu, które zawiera obrazy i doświadczenia fundamentalne dla przetrwania każdego z nich, które sięgają do teraźniejszości i pomagają podejmować przyszłe decyzje.

Proces pamięciowy charakteryzuje się trzema fazami: kodowaniem informacji, konsolidacją i odzyskiwaniem.

Na cały proces wpływ może mieć kilka czynników: od głębokości przetwarzania bodźców w fazie kodowania, po emocjonalne znaczenie bodźców i stan emocjonalny osoby. Procesy pamięciowe są możliwe dzięki **neuroplastyczności mózgu**, czyli zdolności mózgu do zmiany swojej struktury w odpowiedzi na doświadczenie.

Mózg funkcjonuje jako całość, w której wszystkie jego części są ze sobą połączone jako sieć procesów. Zmiana strukturalna może prowadzić do tworzenia lub wzmacniania połączeń między istniejącymi neuronami lub wzrostu nowych neuronów, powodując faktyczne zmiany (Siegel, 2017).

Neurony to małe komórki, które uczestniczą w funkcjach związanych z układem nerwowym, ich liczba to około 80 milionów przy urodzeniu, a następnie zmniejsza się wraz z wiekiem. W ciągu dnia nieustannie tracimy i generujemy neurony. Niektóre komórki poprzez procesy regeneracji neuronów mogą tworzyć nowe połączenia i jest to proces zwany neurogenezą, który daje początek nowym neuronom tworzonym przez całe życie człowieka.

Każde wydarzenie życiowe powoduje zmiany w strukturze lub funkcji neuronów, zarówno tymczasowe, jak i trwałe. Wydarzenia tworzą nowe połączenia (synapsy) między neuronami, przekształcając mapę mózgu. Ogromna liczba możliwych połączeń (ponad 10 000 na neuron) daje mózgowi ogromną elastyczność, która może się zmieniać nawet w starszym wieku.

Aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób dochodzi do konsolidacji pamięciowej, wyobraźmy sobie, że musimy zapamiętać mowę. Duże grupy neuronów są wielokrotnie i jednocześnie aktywowane przez przechodzenie sygnałów elektrycznych. Synapsy umożliwiają przekazywanie sygnałów elektrycznych z jednego neuronu do drugiego za pomocą cząsteczek chemicznych zwanych neuroprzekaznikami. Im częściej mowa jest powtarzana, tym większa jest częstotliwość tych sygnałów elektrycznych. To aktywuje proces na poziomie komórkowym, zwany długotrwałym wzmocnieniem, który wzmacnia połączenie

między neuronami i zapewnia ludziom łatwiejsze i dokładniejsze zapamiętywanie informacji. Konsolidacja pamięciowa zmniejsza się w niektórych formach zaburzeń poznawczych. (Le Baron, Hernandez, Navarro i in., 2008; Rosenzweig, Barnes, McNaughton, 2002)

Rodzaje pamięci

Wielu naukowców badało procesy pamięciowe, przeprowadzając różne eksperymenty i próbując dokonać ich klasyfikacji. Według najbardziej rozpowszechnionych kryteriów klasyfikacyjnych opartych na czasie retencji pamięci wyróżnia się **trzy główne rodzaje pamięci: pamięć sensoryczną, pamięć krótkotrwałą i pamięć długotrwałą**. (M. Atkinson i Shiffrin 1968).

Umiejętność zapominania jest bardzo ważna, ponieważ pozwala nam przetwarzać tylko istotne informacje, a nie każdą rzecz, z którą spotykamy się na co dzień.

Pamięć sensoryczna odbiera informacje sensoryczne (słuchowe, wzrokowe, dotykowe, węchowe, smakowe) i zatrzymuje je przez kilka sekund lub milisekund.

Pamięć krótkotrwała (MBT) ma ograniczoną pojemność (mniej niż minuta) w przechowywaniu informacji (maksymalnie 5-9 pierwiastki – Miller 1956).

MBT dzieli się na:

- **pamięć roboczą** (lub WM), która zawiera informacje, które zapamiętujemy w określonym celu;

- **pamięć ikoniczną**, która przechowuje informacje wizualne, które utrzymują się przez kilka chwil;

- **pamięć echa**, która przechowuje informacje słuchowe, które utrzymują się przez krótki czas.

Pamięć długoterminowa (MLT) może kodować informacje, które również pochodzą z MBT i przechowywać je przez długi czas, tak jak robi to dysk twardy komputera.

MLT jest podzielony na następujące podtypy:

•**pamięć utajona lub proceduralna** (główne zaangażowane struktury: podkorowa), która uczestniczy w czynnościach i dotyczy głównie zdolności motorycznych i fonetycznych, których uczymy się poprzez ćwiczenia i używamy automatycznie, nie angażując świadomości (np. pływanie, jazda na nartach, jazda samochodem, jazda na rowerze).

•**pamięć jawna lub deklaratywna** (główne zaangażowane obszary: kora przedczołowa, obszar skroniowy i powiązane struktury, takie jak ciało migdałowate i hipokamp), która jest wyrażana słowami, dotyczy komunikowanych informacji, które są świadomie przywoływane i które można dalej podzielić na: pamięć epizodyczną (pamięć odnosząca się do określonych wydarzeń); pamięć autobiograficzna dotycząca osoby, która je przywołuje; pamięć semantyczna, pamięć związana z wiedzą o świecie zewnętrznym.

Pamięć autobiograficzna

Pamięć autobiograficzna przechowuje fakty i zdarzenia, które miały miejsce w życiu człowieka i świadomie scala różne doświadczenia, nadając im sens. Dzięki temu sytuacje, które miały miejsce w odległej przeszłości, pozostają żywe w naszej pamięci. Pamięć autobiograficzna jest przechowywana w hipokampie, który łączy wspomnienia z określonymi kontekstami przestrzennymi, w których miało miejsce wydarzenie, które ma być zapamiętane. Istnieją dowody eksperymentalne na to, że aktywność hipokampu wzrasta, gdy przywołuje się wspomnienie, oraz że urazy hipokampa - spowodowane udarem lub chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera - mogą uniemożliwić przywoływanie wspomnień i tworzenie nowych.

Jasność pamięci jest podyktowana związanym z nim znaczeniem emocjonalnym lub behawioralnym. Sfera emocji jest ważna, aby przywoływać wspomnienia lub odczuwać emocje, takie jak nostalgia. W badaniach wykazano związek między zapachem a stanem umysłu, który pozwala łatwo przywołać wspomnienie poprzez postrzeganie tego zapachu w późniejszym okresie – podobnie jak pamięta się ten

moment, który wiąże się z określoną emocją, zapachem lub smakiem. Ciało migdałowate, które podobnie jak hipokamp znajduje się w obszarze podkorowym płata skroniowego, umożliwia kontrolę informacji i nadawanie im określonego znaczenia afektywnego i/lub emocjonalnego.

Warto wiedzieć, że teorie dotyczące uczenia się od strony biologicznej, twierdzą, że ślad mnesticzny jest konsolidowany, gdy po zachowaniu lub bodźcu następuje wzmocnienie zdolne do wzbudzenia przyjemności (Pavlov, 1927; Skinner, 1938; Thorndike, 1913; Watson, 1930).

Wielki francuski pisarz Marcel Proust w swojej powieści "W poszukiwaniu straconego czasu" (w tomie pierwszym "Droga Swanna" z 1913 roku) pisze, że jedząc ciastko - magdalenkę nasączoną herbatą, nagle zaczyna przypominać sobie czasy, kiedy był chłopcem i jego ciotka każdego ranka po przebudzeniu przynosiła mu magdalenkę na śniadanie.

Kultura, społeczeństwo i osobista historia każdego z nas mogą wpływać na pamięć sensoryczną. Pamięć autobiograficzna, czerpiąca informacje z przeszłości, może pomóc w podejmowaniu decyzji dotyczących teraźniejszości i przyszłości, w lepszym zrozumieniu zachowań innych i kontekstu społecznego, w którym żyje dana osoba (Robinson i Swanson, 1990), w zmianie działania gdy pewne zachowania z przeszłości przysporzyły cierpienia jednostce lub innym (Bluck i Gluck, 2004).

Pamięć autobiograficzna odgrywa ważną rolę w budowaniu obrazu siebie w czasie (Bluck i Alea, 2008) oraz zapewnianiu mu ciągłości i stabilności.

WSPOMNIENIA

O JASNOŚCI
PAMIĘCI STANOWI
ZWIĄZANE Z
NIĄ ZNACZENIE
EMOCJONALNE LUB
BEHAWIORALNE

KULTURA,
SPOŁECZEŃSTWO,
DO KTÓREGO
CZŁOWIEK NALEŻY
ORAZ OSOBISTA
HISTORIA MOŻE
WPŁYNAĆ NA
PAMIĘĆ ZMYSŁOWĄ

Wspomnienia ważnych aspektów życia mówią o naszej tożsamości i o czasie, w których ukształtowała się nasza osobowość – a więc latach dorostania, młodości i wczesnej dojrzałości.

Kiedy opowiadamy historie z naszej przeszłości, stopniowo restrukturyzujemy znaczenie poszczególnych wspomnień, tak że rzeczywistość wspomnień staje się coraz mniej ważna niż ich “stronnicza” rekonstrukcja, która implikuje zniekształcenia, upiększenia, pominięcia, przekształcenia. Myślenie autobiograficzne stanowi ważne doświadczenie, znaczącą przygodę, która może przynieść poprawę samopoczucia. Jak zauważa Duccio Demetrio (Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi, wyd. Guerini, 1997, s. 10) *“Studiowanie psychologii autobiografów mówi nam, że opowieść o sobie, choć może nie uleczy nas ze złych wspomnień, jednak jako ujście, narzędzie wyzwolenia i zaangażowania, daje nam ulgę i sprawia, że odczuwamy pewną przyjemność”*.

Obszary mózgu odpowiedzialne za pisanie i mówienie.

Chociaż umiejętność pisania rozwinęła się z języka mówionego, na poziomie mózgu pisanie i mówienie są uważane za dwa niezależne systemy, nawet jeśli są ze sobą połączone. W artykule opublikowanym w Psychological Science grupa amerykańskich badaczy wykazała, że możliwe jest utrzymanie nienaruszonej funkcjonalności obszaru mózgu odpowiedzialnego za pisanie, nawet jeśli obszar odpowiedzialny za język mówiony jest uszkodzony i vice versa; zjawisko to występuje również w przypadku mniejszych składników języka, morfemów. (B. Rapp, S. Fischer-Baum, M. Miozzo, 2015).

Badania obszarów mózgu zaangażowanych w proces pisania i czytania znacznie przyspieszyły dzięki rozwojowi technik funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI) i pozytonowej tomografii emisyjnej (PET). Dane z różnych badań nad definicją pisania i czytania pozwoliły wyjaśnić zależności funkcjonalne między różnymi zaangażowanymi obszarami mózgu.

Anatomiczne i funkcjonalne struktury biorące udział w procesie pisania i czytania są różne, ale ściśle ze sobą powiązane:

1. *tylny obszar potyliczny*, w którym odbywa się podstawowa analiza wzrokowa, rozpoznawanie symboli;
2. *dolny obszar skroniowy i potyliczny*, które pełnią funkcję depozytu reprezentacji pisowni wyrazów i sprzyjają procesowi rozpoznawania wyrazów.
3. *tylno-górny obszar skroniowy* lub obszar Wernickego do rozumienia języka przekazywanego przez słuchanie;
4. *Ośrodek Broca*, znajdujące się na płacie czołowym lewej półkuli mózgowej, które aktywują program neuromotoryczny do wydawania dźwięków (usta, język, krtań). Artykulacja ruchowa słów wymaga również zaangażowania dodatkowego obszaru motorycznego kory mózgowej oraz pozapiramidowych struktur podkorowych motorycznych (zwojów podstawy, mózdzku).

Aby pisać, musimy wykonać złożony ruch, który jest wynikiem wspólnego działania układu nerwowego i mięśniowego. Trzymanie długopisu jest operacją składającą się z różnych elementów: ruchu ramienia, które dociera do pióra lub klawiszy komputera lub tabletu, ruchu nadgarstka i pisma ręcznego.

Działania te są kontrolowane przez dwa systemy: układ piramidowy i układ pozapiramidowy. Układ piramidowy zależy od neuronów zlokalizowanych w korze ruchowej; układ pozapiramidowy zależy od neuronów zlokalizowanych w jądrach podstawnych, w okolicy podkorowej.

W mózdzku rejestrowane są wzorce motoryczne, tj. sekwencyjne działania mięśni, które umożliwiają chodzenie, pisanie, skakanie itp. Ruchy automatyczne, takie jak ruchy pisania, są wynikiem ćwiczeń, które z czasem sprzyjają ustanowieniu pamięci proceduralnej.

“

PISMO ODRĘCZNE JEST WOLNIEJSZE, STYMULUJE OBWODY NEURONOWE I STYMULUJE UWAGĘ, KONCENTRACJĘ I PAMIĘĆ. POWSZECHNE PISMO CYFROWE JEST SZYBSZE, POZWALA POPRAWIAĆ, ROZBUDOWYWAĆ, KOPIOWAĆ I SZYBKO UDOSTĘPNIAC. WAŻNE JEST, ABY ZNALEŻĆ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY KORZYSTANIEM Z DŁUGOPISU A TECHNOLOGII, EDUKOWAĆ SIEBIE I INNYCH DO ŚWIADOMEGO KORZYSTANIA Z TABLETÓW, SMARTFONÓW, KOMPUTERÓW I ZROZUMIENIA WAGI PISMA RĘCZNEGO.

”

Gry poznawcze i gry “poważne”.

Wraz z wiekiem niektóre podstawowe procesy poznawcze stają się mniej wydajne i mogą upośledzać ogólne funkcjonowanie poznawcze, w tym pamięć i jej systemy. Jedną z głównych przyczyn starzenia się umysłowego jest utrata neuronów z upływem czasu.

Utrata neuronów dotyczy głównie struktur takich jak hipokamp i kora przedczołowa.

Istnieje także wiele warunków, które mogą powodować zaburzenia pamięci, takie jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca i choroby tarczycy.

Dzięki neuroplastyczności i neurogenezie możemy aktywować zasoby poznawcze również poprzez trening pamięci.

Gry poznawcze (kognitywne) są przydatne do trenowania umysłu i umiejętności poznawczych; mają kilka wspólnych cech: przedstawiają ustrukturyzowaną czynność z rozpoznawalnym celem; pozwalają na nabycie nowych umiejętności i utrwalenie obecnych; mają proste, jasne i jednoznaczne instrukcje; pozwalają mierzyć postępy i są satysfakcjonujące dla gracza.

Kilka przykładów gier poznawczych:

- Gry planszowe
- Gry słowne
- Pamiętniki
- Pisanie o wspomnieniach

Gry kognitywne zwane także grami poważnymi to interaktywne wirtualne symulacje z dobrze ustrukturyzowanym celem, w którym zrównoważone są aspekty poważne i rozrywkowe. Są one przeznaczone do celów edukacyjnych w kontekście edukacji dorosłych, których celem jest uczenie się przez działanie. Uczenie się przez doświadczenie zachęca do głębszych i trwalszych zmian w zachowaniu.

Oksymoron (łączenie słów z przeciwstawnymi pojęciami) to gra o antycznym rodowodzie. Jako pierwsi używali tej terminologii filozofowie neoplatonicy, którzy ukuli łacińskie wyrażenie “serio ludere”, wskazujące na połączenie tematów poważnych i niepoważnych.

W dziedzinie cyfrowej po raz pierwszy wspomniano o nich w 2002 r. w wyniku inicjatywy kierowanej przez Davida Rejeskiego i Bena Sawyera. Autorzy ci podkreślili znaczenie wykorzystania przemysłu gier wideo do wzmocnienia pozycji organizacji publicznych poprzez gry edukacyjne i symulacyjne (Ma i in., 2011).

Stymulacja poznawcza poprzez zabawę jest metodą pozwalającą na utrzymanie zdrowia mózgu i ograniczenie zaniku funkcji poznawczych niezbędnych do wykonywania codziennych czynności nawet u osób starszych z demencją (Tziraki i in., 2017).

Osoby z niezbyt ciężkim deficytem poznawczym mogą trenować funkcje poznawcze poprzez małe wyzwania i przy zastosowaniu prostych zasad, osiągając wspólny cel.

Gry poważne, które są łatwe w użyciu po pierwszej fazie zapoznania się z nimi (Zucchella i in. 2014), mogą być wykorzystywane w różnych kontekstach

(w środowisku domowym, domach opieki) przy zaangażowaniu różnych grup (terapeutów, opiekunów) ze zmienną częstotliwością (raz w tygodniu lub codziennie) i mogą być wykorzystywane wiele razy.

Badania naukowe wykazały, że aktywność online korzystnie wpływa na funkcjonowanie poznawcze osób starszych (nawet tych z demencją), w różnych obszarach, takich jak: poprawa czasu reakcji, pamięć, koncentracja uwagi, kontrola funkcji poznawczych i wzrost zdolności wielozadaniowych (Kyriazis, Kiourti, 2018).

Gra MyLife posiada cechy gier kognitywnych i gier poważnych:

- Wykorzystuje karty jako bodziec do pisania.
- Aktywność jest zorganizowana wokół wyznaczonej ścieżki, która pozwala dotrzeć do końca gry.
- Ma prostą instrukcję.
- Pozwala zdobyć nowe umiejętności lub utrwalić te, które są już posiadane (np. umiejętność grania w gry online).
- Pozwala mierzyć postępy (wykorzystane karty, napisane teksty).
- Zawiera gratyfikacji związaną z wykonaniem zadaniem.

Bibliografia

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory (Vol. 2, pp. 89-195)*. New York: Academic Press.

Brownsett SL, Wise RJ *The contribution of the parietal lobes to speaking and writing*. *Cerebral Cortex* 2010; 20: 517-23

Bluck, S., Alea, N. *Remembering Being Me: The Self-continuity Function of Autobiographical Memory in Younger and Older Adults*. (2008) In F. Sani, (Ed.). *Self-continuity: Individual and collective perspectives* (pp. 55-70). New York: Psychology Press.

Bluck, S., Glück, J. *Making Things Better and Learning a Lesson: Experiencing Wisdom Across the Lifespan*. (2004) <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00272>.

Demetrio D., *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi* Ed. Guerini e ass., 1997, pag.10.

Frederiksen C. *Writing. The nature, development and teaching of written communication*. Hillsdale New Jersey, Laurence Erlbaum Associated Publishers 1982, vol 2

Hillis AE, Caramazza A *Category-specific naming and comprehension impairment: a double dissociation*. *Brain* 1991; 114(Pt 5): 2081-94

Hillis AE, Caramazza A *Mechanisms for accessing lexical representations for output: evidence from a category-specific semantic deficit*. *Brain Lang* 1999; 40(1): 106-44

Harrington GS et al *Comparison of the neural basis for imagined writing and dawning* *Hum Brain Mapp* 2007; 28(5): 450-59

Harrington GS et al *The neural basis for simulated deawing and the semantic implications*. *Cortex* 2009; 45(3): 386-93.

Kyriazis M., Kiourti E. (2018). *Video Games and Other Online Activities May Improve Health in Ageing*. *Front. Med.* 5 (8)

Manera V, Petit P-D, Derreumaux A, Orvieto I, Romagnoli M, Lyttle G, et al. (2015). *"Kitchen and cooking", a serious game for mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a pilot study*. *Front. Aging Neurosci.*, 7(24)

M.Ma, A. Oikonomou, L.C.Jain (Eds.) (2011). *Serious Games and Edutainment Applications*. Berlin Heidelberg New York: Springer

Miller, G. (1956). *The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information*. *The psychological review*, 63, 81-97.

Pavlov, I. (1927). *Conditioned reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press, Oxford, England.

Rapp, B., Fischer, S. M. Miozzo *Modality and Morphology: What We Write May Not Be What We Say*. *Psychological Science*, 2015)

Rejeski, D. e Sawyer, B. *Serious game: improving Public Policy through Game-based Learning and Simulation*. (2002), in <https://www.researchgate.net/publication/243771574>

Robinson, J.A., Swanson, K.L. *Autobiographical memory: The next phase* (1990). *Applied Cognitive Psychology*, 4, 321-335

Siegel, D. (2017) *La mente consapevole. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Raffaello Cortina Editore, The Developing Mind (2012) MindYour Brain Inc. Published by Guilford Press, a Division of Guilford Publications Inc.

Shrode, Laura R., *The Influence of Odor and Emotion on Memory* (2012). *Psychology Student Work*.

Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms*. New York: D. Appleton-Century.

Tziraki C., Berenbaum R., Gross D., Abikhzer J., Ben-David B.M. (2017). *Designing Serious Computer Games for People With Moderate and Advanced Dementia: Interdisciplinary Theory-Driven Pilot Study*. *JMIR Serious Games*. 5(3)

Watson, J. (1930). *Behaviorism*. New York: Norton.

Zucchella C., Sinforiani E., Tassorelli C., Cavallini E., Tost-Pardell D., Grau S. et al., (2014). *Serious games for screening pre-dementia conditions: from virtuality to reality? A pilot project*. *Fuctional Neurology*, 29 (3), 153-158

2

NARRACJA O SOBIE

Grazia Chiarini, Sara Calcini



NARRACJA O SOBIE

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Pojęcie narracji jest bardzo szerokie. Termin narracja wywodzi się etymologicznie od łacińskiego *narrare* zbliżonego do *agnarus*, co oznacza "świadomy". Sztuka opowiadania historii zaczyna się u zarania ludzkości, a wraz z upływem czasu ewolucja i rozwój języka doprowadziły człowieka do wzbogacenia narracji, często zabarwiając je intensywnym zaangażowaniem emocjonalnym. W mitach, baśniach czy bajkach często poczynaniom bohaterów towarzyszy bowiem opis nastrojów, emocji, przeżyć wewnętrznych, w których czytelnik znajduje swoje odzwierciedlenie i może utożsamiać się z bohaterami.

"[...] człowiek jest gawędziarzem, żyje otoczony swoimi historiami i wszystko, co mu się przydarza, widzi przez nie i stara się przeżyć swoje życie tak, jakby je opowiadał". (J.P. Sartre, 2014 *La nudności*, wyd. Einaudi, s. 58, 59.)

"Czytanie opowiadań – pisze Umberto Eco – to gra, dzięki której uczysz się nadawać sens ogromowi rzeczy, które się wydarzyły, dzieją i będą się dziać w realnym świecie". (U. Eco, *Sześć przechadzek po lesie fikcji*, 1994, s. 107)

Poprzez narrację jednostka jest w stanie uporządkować swoje doświadczenia i zinterpretować wydarzenia, które jej się przytrafiają, nadając im strukturę opowieści, mitów, obrzędów i zwyczajów danej kultury.

Zdaniem amerykańskiego psychologa Jerome'a Brunera (1992) narracja sama w sobie odpowiada właśnie na potrzebę jednostki przebudowy rzeczywistości, nadając jej określone znaczenie na poziomie czasowym lub kulturowym. Narracja to także przestrzeń refleksji, z której wyłania się obraz własnej egzystencji, świata i relacji. Zasadniczym aspektem myślenia narracyjnego jest według Brunera "narracyjne kreowanie siebie", istotny wymiar konstruowania podmiotowej tożsamości i jednocześnie nieustannej otwartości na Innego.

“Dziś, wraz z pojawieniem się neuronauki i jej cudów, nadal najważniejsze jest zwracanie uwagi na osobistą narrację, traktowanie każdego pacjenta jako wyjątkowej istoty ludzkiej z własną historią i własnymi strategiami adaptacji i przetrwania” – pisze lekarz i psycholog Oliver Sacks w swojej książce *“Mężczyzna, który pomylił swoją żonę z kapeluszem”*. (Wyd. Adelphi, 1986, s. 14).

“Przychodzi taki moment w życiu – pisze filozof Duccio Demetrio – w którym czujemy, że trzeba coś opowiedzieć inaczej niż zwykle. [...] Odkąd, być może, pisanie przejęło zadanie mówienia z pierwszej ręki, co przeżyłeś i opieraniu się zapomnieniu pamięci”. Ta potrzeba nazywana jest myślą autobiograficzną, *“ten zestaw wspomnień z poprzedniego życia, tego, czym się było i co się zrobiło, jest więc obecnością, która od pewnego momentu towarzyszy nam przez resztę życia”*. (D. Demetrio, *“Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé”* Raffaello Cortina Editore, 1996, s. 9)

“Pisanie jest jak bieg do kochanka, a tym kochankiem jest historia, powieść”. - cytując pisarkę Dację Maraini (1990)

Przedmiot miłości w przypadku pisarstwa autobiograficznego jest reprezentowany przez naszą historię. Kiedy piszemy, rozpoczynamy ścieżkę samorozpoznania poprzez introspektywny ruch w poszukiwaniu tego, kim jesteśmy, retrospekcji tego, kim byliśmy i projekcji tego, kim moglibyśmy być, ale uczestniczymy także w *“poszukiwaniu wielu kreacji, wielu ról, które zagraliśmy, oraz postaci, która najlepiej przedstawia nas w danej chwili lub momencie życia”* (Duccio Demetrio, 1996, s. 35), i odzwierciedla wielość jaźni, którymi byliśmy, którymi jesteśmy i którymi będziemy.

Poprzez to, co Demetrio nazywa bilokacją poznawczą, dzielimy się, mnożymy, oddalamy się od siebie, odtwarzając wydarzenia z naszego życia. Zszywamy razem fragmentów naszych historii, legitymizujemy inne jaźnie, które tam mieszkają, wzywając nas do przyjęcia odpowiedzialności za zaakceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy i danie przestrzeni marzeniom, aspiracjom, ideom, temu, czego nie byliśmy w stanie wyrazić wcześniej (1996, strona 14).

Pisanie autobiograficzne staje się wówczas zasobem i lekarstwem na

“odnalezienie wielości, która została utracona, przynajmniej w naszej pamięci”, nawet w późniejszym życiu. Pisanie jako troska o siebie wymaga dyscypliny i stałości i ma moc prowadzenia nas ku temu, czego nie sądziliśmy, że uda nam się osiągnąć, ze strachem przed porażką, ale także z napięciem, które prowadzi nas do ożywienia nas samych.

Pisanie egograficzne

Pisanie o sobie samym obejmuje szeroki zakres wyrażen i można je podzielić na dwie główne kategorie: mniejsze lub epizodyczne oraz główne prace autonarracyjne. Określenia “główny” lub “mniejszy” nie wyrażają osądu, wskazują jedynie na ilość czasu poświęconego na pisanie.

Mniejsze formy najchętniej wykorzystują czas teraźniejszy, przejawiając typowe cechy pamiętnika. Wśród nich znajdują się: engramy autobiograficzne, które zawierają elementy takie jak rysunki, gryzmoły, symboliczne ślady, które jednostka może pozostawić na swojej drodze; fragmenty autograficzne, w przeciwieństwie do engramów, wykazują większy udział słowa pisanego za pomocą notatek, sms-ów, pocztówek etc.); listy, które mają formę przypominającą pamiętnik (notatki do rodziców, przyjaciół); samooszukiwanie się, w których piszący maskuje swoje cechy poprzez pisanie; utwory autotematyczne z opisami stanów fizycznych i psychicznych, które są również używane w pracach autonarracyjnych i mogą być częścią wyznań lub autobiografii.

Główne prace egograficzne charakteryzują się szczególnym zwróceniem uwagi na strukturę narracji i badania retrospektywne. Można do nich zaliczyć: egopoezję, w której studia nad kompozycją są dokładniejsze; dzienniki; zapisy doświadczeń skupionych na życiu rodzinnym, zawodowym, etapach życia lub przejściach pomiędzy nimi; wyznania, w których historii własnego życia może towarzyszyć prośba o przebaczenie lub reintegrację społeczną; pisma pamiątkowe, które retrospektywnie

opisują pamiętne wydarzenia, takie jak pełna przygód podróż, wielka historia miłosna, okres wojny czy choroby; autobiografie, które “są chronologiczną rekonstrukcją własnej przeszłości, w której pamięć stara się zdać sobie sprawę z różnych okresów życia, z najważniejszych doświadczeń, z różnych perypetii, z przeplatania się różnych autobiografii własnej egzystencji, zarówno niezależnych, jak i połączonych” (Demetrio, 2008). Przyjrzyjmy się niektórym z nich bardziej szczegółowo.

Pamiętniki/dzienniki

Philippe Lejeune definiuje dziennik jako “miejsce eksperymentowania i testowania, ćwiczenie pamięci, autobazę danych, szkic samego siebie”, który może przygotować nas do bardziej wymagających rodzajów pisarstwa.

Termin dziennik pochodzi od łacińskiego dies (dzień). Dziennik prowadzony jest w pierwszej osobie liczby pojedynczej, pisany dzień po dniu, ze wskazaniem, w którym dniu dana strona została zapisana, i przy użyciu nieformalnego rejestru językowego. Pełni funkcje samodoskonalenia, działa oczyszczająco, wyzwalająco, zwłaszcza w przypadku o pamiętniki dzieci i młodzieży.

W dorosłym życiu dzięki pamiętnikom można poczuć się bardziej obecnym w świecie, pisać o tym, co niewypowiedziane, skrupulatnie opisywać wydarzenia, spotkania, refleksje.

Ludzie piszą pamiętniki dla siebie lub dla wyimaginowanego rozmówcy. Na ogół są znajdowane i publikowane pośmiertnie.

W przypadku pamiętników i autobiografii często podkreśla się ich pocieszający, oczyszczający i wyzwalający charakter. Pamiętnik postrzegany jest jako metaforyczny kompas, konfesjonał, skarbonka, labirynt, kłódka czy różaniec (Duccio Demetrio, 2008).

Niektóre przykłady pamiętników: dziennik wojenny De Bello Gallico autorstwa Giulio Cesare; dziennik Krzysztofa Kolumba; pamiętniki Anne Frank i Hetty Hillesum; pamiętniki amerykańskiej poetki, która popełniła samobójstwo - Sylvii Plath i wielu innych.

Autobiography and Biography.

Słowo autobiografia pochodzi od greckiego αἴτιος “ja”, βίος “życie”, γράω, “piszę” – “Piszę o sobie. Jeśli piszę o tobie, o nim, o niej lub o nich, to piszę biografię”.

Autobiografia to starożytny gatunek literacki stosowany przez tych, którzy chcą opowiedzieć o sobie i swoim życiu, o tym, co zrobili i czego nauczyli się przez lata. Poprzez praktykę autobiograficzną każdy, w każdym wieku, uczy się dokumentować własne doświadczenia, zostawiać innym świadectwo o sobie, lepiej myśleć i zastanawiać się, definiować siebie na nowo.

Autobiografię można zdefiniować jako metodę autoformatywną, której każdy, samodzielnie lub z pomocą innych, może doświadczyć z pierwszej ręki samopoznania, z możliwością podkreślenia potencjalnych narracji, które wcześniej były nieznane. Sprzyja to, z psychologicznego punktu widzenia, wzrostowi samooceny i zmniejszeniu poczucia osamotnienia.

Zostało udowodnione naukowo, że pisanie własnej historii, codzienna praktyka pisania i od czasu do czasu bilansowanie poszczególnych etapów życia sprzyja rozwojowi własnego świata wewnętrznego, pobudza do zapamiętywania, koncentracji i rozumienia siebie. Jest to ścieżka wzrostu, która towarzyszy wielu indywidualnym analizom terapeutycznym. Autobiografia jest również uważana za metodę samoleczenia (Demetrius, 1996), ponieważ nadaje znaczenie wspomnieniom i generuje refleksyjność, a także sprzyja odkrywaniu własnej tożsamości.

AUTOBIOGRAFIA

POCHODZI Z
GRECKIEGO ΑΥΤΟΣ
“JA”, ΒΙΟΣ “ŻYCIE”,
“ ΓΡΑΦΩ ”, ΠΙΣΖΕ Ο
SOBIE

W praktyce autobiograficznej, jak już wcześniej opisano, istnieje zjawisko, które Demetrio (1996) definiuje jako "bilokację poznawczą", zdolność każdej osoby do podzielenia swojej tożsamości, bycia zarówno autorem, bohaterem opowieści, jak i osobą czytającą to, co zostały zapisane, bez ryzyka ich utraty lub konfliktu między nimi. Ten proces dystansowania zachodzi zarówno w czasie (kiedyś i teraz), jak i w przestrzeni (tam i tutaj), a także w stawaniu się bohaterami różnych epizodów naszych opowieści. Ta "czasowa wszechobecność" pozwala nam jednocześnie żyć przeszłością, teraźniejszością i przyszłością oraz odkrywać siebie na nowo poprzez obraz kogoś, kto jest inny od siebie samego.

Ta faza oznacza gotowość do wsłuchania się w siebie (Formenti, 1998) z towarzyszącym jej pragnieniem przekazania naszego doświadczenia słuchaczowi lub czytelnikowi naszej autobiografii.

Oprócz tego, że jest to czynność spontaniczna i indywidualna, pisanie autobiograficzne może być wykorzystywane w edukacji dorosłych (w programach poradnictwa zawodowego, kursach dla dorosłych), w naukach społecznych (do celów badawczych, jako wsparcie interwencji politycznych i społecznych), w dziedzinie ochrony zdrowia (w zakresie zdrowia psychicznego, chorób przewlekłych, końcowej fazy życia).

BILOKALIZACJA POZNAWCZA

UMIEJĘTNOŚĆ,
KTÓRĄ POSIADA
KAŻDY, TO
PODZIAŁ WŁASNEJ
TOŻSAMOŚCI, BY
BYĆ ZARÓWNO
AUTOREM,
BOHATEREM
HISTORII, JAK I
CZŁOWIEKIEM,
KTÓRY JE CZYTA
BEZ UTRATY SIEBIE

“

W PROCESIE EDUKACJI PRAKTYKA AUTOBIOGRAFICZNA POPRZEZ PISANIE O WŁASNYM ŻYCIU POMAGA LUDZIOM ODKRYWAĆ RZECZY, KTÓRYCH WCZEŚNIEJ NIE BYLI ŚWIADOMI, NADAWAĆ ZNACZENIA ZDARZENIOM Z WŁASNEGO ŻYCIA, ZASTANAWIAĆ SIĘ NAD OSOBISTYMI DOŚWIADCZENIAMI, ZNALEŻĆ NOWĄ RÓWNOWAGĘ, GDY CZUJĄ SIĘ ZAGUBIENI, CO CZĘSTO SIĘ DZIEJE W PRZYPADKU CHORÓB PRZEWLEKŁYCH.

”

Pisanie autobiograficzne staje się zatem ważnym narzędziem, ponieważ udaje mu się nadać godność każdej historii ludzkiej. Zbiór biografii osób prezentujących cierpienie fizyczne lub egzystencjalne, problemy społeczne, o których nie można lub nie chce się pisać, pozwala im zostać wysłuchanymi i poczuć się mniej osamotnionymi.

Konieczne jest jednak, aby ci, którzy chcą profesjonalnie skorzystać z tej metodologii, przed zastosowaniem jej odbyli kurs samokształcenia.

Autobiografia obejmuje trzy równie ważne poziomy: poziom indywidualny, na którym celem biografii jest próba zbudowania narracyjnego, spójnego ja, podkreślenie jego wyjątkowości, pokazanie, że historia życia jest podobna do historii innych, a tym samym zwiększenie poczucia przynależności społecznej; poziom zbiorowości lub pamięci zbiorowej, dzięki któremu zachowane są wspomnienia łączące pokolenie, grupę społeczną, etniczną lub religijną; poziom historyczny lub poziom pamięci historycznej, na którym pamięć o przeszłości pozostaje w jednostkach i grupach społecznych danego kraju poprzez pisma autobiograficzne i który Maurice Halbwachs zdefiniował jako "ocean, do którego wpływają wszystkie częściowe wspomnienia".

Poziomy te są ze sobą powiązane, ponieważ wszystkie historie życia są ze sobą powiązane i dotyczą jednostki, ale także jej pokolenia, społeczności i okresu

historycznego, w którym żyje.

Innym interesującym tematem są “drobne” pisma wprowadzone przez Pierre’a Michona (1984) lub “filozofia małych rzeczy” (2013) Franceski Rigotti, w których mikrohistorie i mikropisma mają istotne znaczenie, ponieważ wydobywają na światło dzienne ludzi i historie, które były dotąd skazane na zapomnienie.

Bibliografia

Bruner J., *A Study of Thinking*, John Wiley & sons, New York, 1956. trad. it. *Il pensiero. Strategie e categorie*, Armando, Roma, 1969.

Bruner J., *Acts of Meaning*, Harvard University Press, Cambridge 1990, trad. it. *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.

Bruner J., *Making Stories. Law, Literature, Life*, Farrar, Strauss and Giroux, New York 2002, trad. it. *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*, Laterza, Roma-Bari 2006.

Cavarero A., *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano 1997.

Demetrio D. *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, 2008, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2008.

Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.

Eco, U. *Sei passeggiate nei boschi narrativi*. Harvard University, Norton Lectures 1992-1993 Ed. Bompiani 1994, pag.107.

Formenti, L., Gamelli, I. *Quella volta che ho imparato*, Ed.Cortina, 1998.

Hilgard E.R., Bower G.H., *Theories of Learning*, Appleton, New York 1966, trad. it. *Le teorie dell'apprendimento*, Franco Angeli, 1971.

Halbwachs M. *La classe ouvrière et les niveaux de vie. Recherches sur la hiérarchie des besoins dans les sociétés industrielles contemporaines*, Paris, Alcan, 1912 (trad. it. *Come vive la classe operaia. Una ricerca sulla gerarchia dei bisogni nella società industriale complessa*, a cura di D. Secondulfo e L. Migliorati, Carocci, Roma, 2014).

Kaneklin C., Scaratti G. (a cura di), *Formazione e narrazione. Costruzione di significato e processi di cambiamento personale e organizzativo*, Cortina, 1998.

Lejeune P., Bogaert C. *Un journal à soi, histoire d'une pratique*, Textuel, Paris, 2003, Leyeune P. (Autore), Santini. F. (Traduttore), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, 16 Maggio 1986

Maraini, D. *La lunga vita di Marianna Ucrìa*, Collana La Scala italiani, Milano, Rizzoli, 1990. *The silent duchess*, translated from the italian by Dick Kitto & Elspeth Spottiswood, Flamingo, London 1993.

Sacks, O. *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Ed. Adelphi, 1986, pag.14. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat : And Other Clinical Tales*, 1998.

Smorti A., *Il pensiero narrativo*, Giunti, Firenze 1994. Smorti A., *Narrazioni. Cultura, memorie, formazione del Sé*, Giunti, Firenze 2007. Taylor D., *The healing power of stories. Creating Yourself Through the Stories of Your Life*, Doubleday, New York 1996, trad. it. *Le storie ci prendono per*

3

**KRÓTKA HISTORIA
AUTOBIOGRAFII**

Caterina Benelli, Sara Calcini, Grazia Chiarini



KRÓTKA HISTORIA AUTOBIOGRAFII

CATERINA BENELLI, SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Historia pisarstwa autobiograficznego jest tak rozległa i tak wielu autorów przyczyniło się na przestrzeni lat, wzbogacając swoimi tekstami ten fascynujący gatunek literacki, że trudno wymienić nawet najbardziej reprezentatywnych autorów bez redukcjonizmu. W odnośnikach bibliograficznych znajduje się kilka odwołań do źródeł dla tych, którzy chcą przeczytać więcej na ten temat.

Przykłady narracji autobiograficznej były obecne od czasów prehistorycznych, choć nie w formie pisanej, ale poprzez obrazy i ryciny naskalne. Przykładem mogą być ryciny jaskini Romito, a konkretnie przykład malarstwa jaskiniowego, które można znaleźć na dużym zewnętrznym głazie, przedstawiającym majestatycznego byka (Uro lub Bos primigenius), jeden z najstarszych dowodów sztuki prehistorycznej we Włoszech i jeden z najważniejszych na poziomie europejskim, zlokalizowany w gminie Papisidero w Kalabrii. Dzięki rycinom i innym znaleziskom, które obejmują okres od 23 000 do 10 000 lat temu, udało się zrekonstruować nawyki żywieniowe, życie społeczne i środowisko, w którym żył Homo sapiens.

Najstarszy przykład pisma autobiograficznego pochodzi z X wieku p.n.e. i jest przypisywany egipskiemu autorowi Sinuhe, słudze faraona Sehetepibtawy (Ammenemat I), który napisał Przygody Sinuhe.

Starożytni Grecy i Rzymianie także pisali o sobie poprzez pamiętniki, listy, komentarze i modlitwy (Demetrio, 1996), choć tekstom tym daleko jest do autobiografii i paktu autobiograficznego opisywanego przez Lejeune'a (1986), w którym autor, pragnąc reprezentować siebie, zobowiązuje się do mówienia prawdy.

Św. Augustyn jako pierwszy użył pisarstwa autobiograficznego w sensie introspektywnym. W swoich "Wyznaniach" (napisanych od 397 do 400 roku naszej ery), stanowiących początek tego gatunku, autor wyraża refleksje nad własnymi

działaniami, z dominującą perspektywą religijną, na ścieżce, która doprowadziła do rozwoju osobistego i moralnego. Dzięki pamięci możesz lepiej zrozumieć siebie.

DLA ŚW. AUGUSTYNA POZNAĆ ZNACZY PAMIĘTAĆ. JEGO KONCEPCJA CZASU JEST INTERESUJĄCA. CZAS ISTNIEJE JAKO WYMIAR SUBIEKTYWNY, W KTÓRYM WYDARZENIA UMIESZCZONE SĄ W CIĄGU: NAJPIERW PRZESZŁOŚĆ POPRZECZ PAMIĘCĄ, POTEM TERAŹNIEJSZOŚĆ POPRZECZ UWAGĄ, NA KOŃCU PRZYSZŁOŚĆ POPRZECZ CZEKANIE.

Pierwsze, głównie religijne, pisma autobiograficzne, takie jak teksty George'a Foxa, angielskiego kaznodziei, który był założycielem kwaków, oraz angielskiego teologa Johna Wesleya, założyciela metodyzmu, zostały stopniowo porzucone wraz z nadejściem humanizmu, aby ustąpić miejsca tekstom bardziej osobistym i pracom ewolucyjnym.

Warto również wspomnieć o pracach Francesca Petrarcki, ze zbiorem listów "O sprawach bliskich" oraz w "Do potomnych"; o Enei Silvio Piccolomini, papieżu, autorze "Commentarii rerum memorabilium"; o Benvenuto Cellinim z "La Vita" z 1570 r., osobistą historią w kontekście epoki historycznej, odkrytą i opublikowaną w XVIII wieku. Inny ważny autor autobiograficzny to Michel de Montaigne; jego "Eseje" (1588) to zbiór pism na różne tematy z licznymi osobistymi refleksjami.

W okresie oświecenia wydarzenia osobiste przeplatają się ze uwagami na temat ówczesnego życia społecznego, rodzi się także zainteresowanie przygodą. Niektóre przykłady to "Pamiętniki" Carlo Goldoniego (1784-87), "Historia mojego życia" (1822) Giacomo Casanovy, czy "Pamiętniki" (1823-29) Lorenzo Da Ponte i Vittorio Alfieri.

"Wyznania" (1782-1789) Jeana Jacquesa Rousseau to jeden z najbardziej znaczących przykładów literatury autobiograficznej, który w 12 księgach opowiada o pierwszych 53 latach życia autora.

Poczynając od Rousseau jesteśmy świadkami narodzin serii pism

autobiograficznych na różne tematy: dzieciństwo, przeszłość, pamięć.

W XX wieku tradycja autobiograficzna ma tendencję do skazania tematem romansowym, dając początek powieściom autobiograficznym.

Z najważniejszych dzieł warto wymienić "W poszukiwaniu straconego czasu" Marcela Prousta, wydaną w siedmiu tomach w latach 1913-1927, "Portret artysty z czasów młodości" Jamesa Joyce'a (1916), "Sumienie Zenona" Italo Svevo (1923) i "Człowiek bez właściwości" Roberta Musila (1930-1943).

Należy także wspomnieć biografie charakteryzujące się silnym zaangażowaniem politycznym i obywatelskim, takie jak "Słowa" Jeana-Paula Sartre'a (1964) i "Pamiętnik statecznej pani" (1958) autorstwa Simone de Beauvoir.

Wraz z rozwojem psychologii relacji i psychoanalizy autobiografia staje się narzędziem badawczym i towarzyszy wielu psychoterapeutycznym podróżom, w których pacjent jest zachęcany do rekonstrukcji i ujawniania własnej intymnej historii poprzez narrację, uchwycenia narracyjnej struktury siebie, aby zrozumieć swój obecny sposób istnienia i aby dążyć do zmian.

Ciekawą syntezą pisarstwa autobiograficznego i autoanalizy psychoanalizy jest książka "Wspomnienia, sny, myśli" Carla Gustava Junga, napisana we współpracy z Anielą Jaffe i wydana w 1965 roku. Ten typ pisarstwa autobiograficznego można dostrzec także w powieści Marie Cardinal "To trzeba wyrazić" (2017).

W latach 80. pisarstwo autobiograficzne wzbudziło zainteresowanie wielu francuskich, kanadyjskich, szwajcarskich i włoskich uczonych z różnych dziedzin wiedzy: psychologii, socjologii i pedagogikii (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Fabbri, 1991). Pisanie o sobie i swoim życiu stało się dla tych autorów okazją do medytacji i regeneracji intelektualnej.

Szkoła francuska w dziedzinie biografii rozwinęła się wraz z badaniami Philippe'a Lejeune'a, poczynając od dzieła "Pakt autobiograficzny" (1975).

Rozpoczęta w latach siedemdziesiątych twórczość Lejeune'a ma wielkie znaczenie kulturowe i naukowe, ponieważ łączy historię badań autobiograficznych w literaturze od klasyków francuskiej autobiografii (Rousseau, Stendal, Proust), przechodząc do historii "zwykłych ludzi" dzięki fundacji "Association pour l'Autobiographie et Cultural Heritage" (www.autopacte.org).

Lejeune jawi się na arenie międzynarodowej jako czołowy badacz autobiografii, którego naukowa trajektoria zasługuje na poznanie i uważną analizę (Benelli, 2006).

Zainteresowanie podejściem biograficznymi narodziło się w Ameryce w latach 20. i 30. XX wieku wraz ze szkołą chicagowską w socjologii poprzez zbiór pism autobiograficznych związanych z niepokojami społecznymi i miejską marginalizacją.

Model biograficzny w socjologii został przyjęty w latach siedemdziesiątych przez szkołę francuską, która jako przedmiot badań wybierze rzemieślników i ich rodziny, jak opisują to Manuela Olagnero i Chiara Saraceno w eseju "Che vita è. Wykorzystanie materiałów biograficznych w analizie socjologicznej" (1993).

Analizę życiorysów na polu pedagogicznym odkryli i stosują od 1970 roku francuscy badacze Gaston Pineau i Pierre Dominicè oraz włoscy, zwłaszcza Duccio Demetrio, choć obecnie można mówić o szkole międzynarodowej, do której należy wielu uczonych z różnych krajów.

We Włoszech na początku lat dziewięćdziesiątych w Mediolanie na Uniwersytecie Bicocca powstała grupa badawcza koordynowana przez Duccio Demetrio, profesora filozofii i teorii edukacji oraz praktyka opowiadania historii.

10 września 1998 Duccio Demetrio i Saverio Tutino, animator i organizator Archiwum Diarystycznego Pieve Santo Stefano, podpisali statut Wolnego Uniwersytetu Autobiografii, stowarzyszenia kulturalnego non-profit z siedzibą w Anghiari w Toskanii, które stało się miejscem badań, szkoleń i rozpowszechniania kultury pamięci we wszystkich dziedzinach.

5 września 1998 r. w Pieve Santo Stefano poraz pierwszy spotkali się przedstawiciele

archiwów europejskich, które łączy gromadzenie i rozpowszechnianie autobiografii. Podczas międzynarodowej konferencji "Archiwa autobiograficzne w Europie", która odbyła się w Rovereto w styczniu 1998 roku, powołano Europejskie Stowarzyszenie Autobiografii (AEA), które od tego czasu promuje wiele inicjatyw i projektów, starając się znaleźć europejskie zbieżności w temacie oddolnych autobiografii i buduje sieć. Europejska Sieć Archiwów i Zbiorów Dzienników (EDAC) została założona w czerwcu 2015 r. w Amsterdamie w celu wymiany najlepszych praktyk, danych i wiedzy fachowej między różnymi archiwami dzienników w Europie oraz promowania badań naukowych nad dziennikami.

Gatunek autobiograficzny nieustannie ewoluje i z czasem nabiera nowych elementów. W ostatnich latach autobiograficzne pisanie z książek przeniosło się na portale społecznościowe, takie jak Facebook, Instagram, blogi, gdzie autorzy dzielą się doświadczeniami, emocjami za pomocą zdjęć, filmów, postów czy tweetów.

Jednak badania w tej dziedzinie nie są jeszcze rozwinięte, stawiają jednak pytania o siłę pisania o sobie w różnych miejscach i kontekstach oraz o funkcje publicznego pisania autobiograficznego jako formy komunikacji.

Bibliografia

Agostino d'Ippona, *Le confessioni*, trad. e cura di Dag Tessore, Introduzione di Vittorino Grossi, Roma, Newton Compton, 2012. Titolo originale: *Confessionum libri XIII*.

Benelli, C. Philippe Leune. *Una vita per l'autobiografia*, Milano, Unicopli, 2006.

Bresciani, E. *Letteratura e poesia dell'antico Egitto*, Torino II ed., 1990.

Bolletti, S. Meo, V. et al., *Scrivere Oltre il Silenzio: la metodologia Autobiografica in aiuto alle donne che hanno subito violenza*, 2015, Ed. Youcanprint, *Writing beyond The Silence: promoting autobiographical competence to help survivors of gender violence*.

Casanova, G. *Histoire de ma vie (12 voll.)*, Wiesbaden-Paris, F. A. Brockhaus-Librairie Plon, 1960-62.

Cellini, B. *La Vita*, A cura di L. Bellotto, Collana Biblioteca di scrittori italiani, Parma, Guanda, 1996.

Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.

Goldoni, C. *Memorie* Ed. Mondaori, 1993, *Memoires (1787)*.

Joyce, J. *A Portrait of the Artist as a Young Man*, Dedalus. *Ritratto dell'artista da giovane*, traduzione di Cesare Pavese (col testo inglese a fronte) Collana I grandi libri, Milano, Garzanti, 2021.

Leyeune P. (Autore), Santini. F. (Traduttore), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, 16 Maggio 1986, Lejeune P., Bogaert C. *Un journal à soi, histoire d'une pratique*, Textuel, Paris, 2003.

Martini F., Lo Vetro D. 2018, *Grotta del Romito a Papasidero. Una storia calabrese da 24.000 anni fa*, Parco Nazionale del Pollino, Rotonda.

Martini F., Lo Vetro D. 2018, *Grotta del Romito. Il sito e le ricerche*, in De Pascale A., Tarantini M., a cura di, *Segni dalla Preistoria, siti dell'arte rupestre italiana nell'archivio dell'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria*, Sguardi sulla Preistoria 2, IIPP, pp. 187-200.

Martini F., *Grotta del Romito. Le evidenze figurative*, in De Pascale A., Tarantini M., a cura di, *Segni dalla Preistoria, siti dell'arte rupestre italiana nell'archivio dell'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria*, Sguardi sulla Preistoria 2, IIPP, pp. 201-205

Montaigne, M. *Saggi*, nuova edizione ritradotta sul testo stabilito da André Tournon, testo francese a fronte, Collana Classici della Letteratura Europea, Milano, Bompiani, 2012

Naguib Mahfouz, *The Return of Sinuhe in Voices from the Other World* (tradotto da Robert Stock), Random House, 2003

Petrarca, F. *Secretum o De secreto conflictu curarum mearum* ("Riguardo al segreto conflitto delle mie angosce" Introduz. traduz. e note di Ugo Dotti. Ediz. con testo a fronte. Roma, Archivio Guido IZZI Ed. 1993, cm. 16,5x24, pp. XLVIII-223, br. Coll. Francesco Petrarca. Opere Latine.

Piccolomini, E.S. *Papa Pio II I Commentarii*, edizione a cura di Luigi Totaro, Adelphi, 1984.

Proust, M. *À la recherche du temps perdu*, traduzione it. di Maria Teresa Nessi Somaini, 7 voll., a cura di Giovanni Bogliolo, Collana BUR Classici, Milano, BUR, 1985-1994,

Rousseau, J.J. *Les Confessions (1782-1789)*, Le Confessioni trad. di Michele Rago, con introduzione di Jean Guéhenno (Einaudi, 1978), ripresa in *Scritti autobiografici*, a cura di Lionello Sozzi (Einaudi-Gallimard, Torino, 1997);

Svevo I. *La coscienza di Zeno*, Edizione illustrata da Alessio Balduzzi, Brescia, Temperino rosso edizioni, 2018.

Źródła internetowe

European Ego-Documents Archives and Collections Network – EDAC

www.edac-eu.org

Archivio diaristico Pieve di Santo Stefano

<http://archiviodiari.org/index.php/collaborazioni/archivi-europei.html>

Association pour l'Autobiographie et le patrimoine culturelle (APA)

<http://edac-eu.org/the-network/apa-association-pour-lautobiographie-et-le-patrimoine-autobiographique/>

4

**WOLNY UNIWERSYTET
AUTOBIOGRAFII W ANGIARI**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



WOLNY UNIWERSYTET AUTOBIOGRAFII W ANGHIARI

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Wolny Uniwersytet Autobiografii w Anghiari (LUA), założony pod patronatem Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Milano-Bicocca i Miasta Anghiari, od 1998 roku aspiruje do bycia miejscem dla wszystkich, którzy pragną zastanowić się, zrozumieć, a także doświadczyć wartości pisarstwa autobiograficznego.

W sierpniu 2011 r. włoskie Ministerstwo Edukacji, Szkolnictwa Wyższego i Badań akredytowało LUA jako instytucję szkoleniową zajmującą się doskonaleniem zawodowym i szkoleniem nauczycieli. Duccio Demetrio, profesor filozofii edukacji oraz teorii i praktyki narracji i autobiografii na Uniwersytecie Milano-Bicocca, jest jego dyrektorem naukowym wspieranym przez Radę Naukowo-Oświatową (składającą się z wykładowców z kilku włoskich uniwersytetów i pracowników LUA) i pięćdziesięciu lokalnych współpracowników.

LUA jest powołane, by działać na niwie społecznej i polityczno-pedagogicznej i stara się wytworzyć wspólnotę praktyki autobiograficznej, która stale ewoluuje; dzięki doświadczeniom zdobytym przez jednostki lub grupy pochodzące z różnych środowisk jest wsparciem nie tylko teoretycznym, lecz także służy wynikami eksperymentalnych i innowacyjnych działań rozwijanych w terenie, które wyznaczają nowe kierunki i przestrzenie do refleksji za pomocą spotkań, seminariów i warsztatów prowadzonych przez cały rok.

Cele samokształcenia tego autobiograficznego podejścia, które są kluczowymi elementami działań prowadzonych przez LUA, to zachęcanie do autonarracji, ponownego odczytania i reinterpretacji własnych doświadczeń, które skłaniają do refleksji nad zmianą i bolesnymi wydarzeniami.

Cele nauczania pozwalają na nabycie świadomości osobistej poprzez pisanie o sobie i nabycie określonych umiejętności w posługiwaniu się metodologiami

autobiograficznymi i biograficznymi; pozwala to na profesjonalne działanie w edukacji dorosłych, w indywidualnym poradnictwie autobiograficznym z osobami w trudnej sytuacji życiowej oraz w gromadzeniu i upowszechnianiu wspomnień na poziomie lokalnym.

Stowarzyszenie organizuje szkolenia i badania poprzez różne działania: Centrum Badań i Studiów Autobiograficznych Athe Gracci, seminaria, szkoły letnie, Szkołę Ekonarracji, kursy dla przedstawicieli i trenerów, **Szkoła "Mnemosyne"**, której nazwa pochodzi od bogini pamięci w mitologii grecka. Mnemosyne pochodzi od tego samego rdzenia słowa mnemonik, którym jest greckie słowo mnēmē, co oznacza "pamięć".

Trzyletnia Szkoła Pisania Autobiograficznego i Biograficznego, zwana **Mnemosyne**, obejmuje pierwszy rok przygotowawczy (**Graphain**); drugi rok z czterema ścieżkami zaawansowania (**Morphosis/Mnemon** I poziom, **Koinonia, Mimesis** I - i II poziom oraz Ta Eis Heuton), a na trzecim roku trzy kursy specjalizacyjne (**Biblos, Morphosis/Mnemon** II poziom, Kliné). Na koniec pierwszego roku studenci mogą uzyskać tytuł specjalisty pisarstwa autobiograficznego, a jeśli zdecydują się kontynuować studia, na koniec jednego z kursów drugiego roku uzyskują odpowiednio tytuł *Eksperta ds. laboratoriów autobiograficznych i zbiorów autobiograficznych; Facylitator-ekspert pisania i metodologii autobiograficznej, dialogu i relacji opartych na współpracy w odniesieniu do różnorodności; Ekspert w pisaniu narracji; Ekspert w zakresie metodologii autobiograficznej i autoanalizy*; a po ukończeniu jednego z kursów specjalizacyjnych na trzecim roku mogą uzyskać tytuł Konsultanta ds. promocji współczesnej literatury autobiograficznej: w szkole, w rodzinie, w usługach kulturalnych i społecznych, tytuł *Trenera planowania i rozwoju laboratoriów i wspólnotowych zbiorów biograficznych, konsultanta w pisarstwie autobiograficznym*.

Kurs Mnemosyne w różnych odmianach pozwala uczestnikom na uzyskanie przygotowania w określonym obszarze szkolenia dorosłych, przygotowanie skupione wokół projektowania, realizacji i zarządzania laboratoriami w różnych

środowiskach, takich jak szkoły, szpitale, domy opieki, więzienia i w środowiskach wielokulturowych w celu promowania dobrobytu i poprawy warunków życia różnych grup ludności.

Samorządy, instytucje, stowarzyszenia kulturalne i społeczne funkcjonują w złożonym i trudnym okresie historycznym, charakteryzującym się wieloma zmianami społecznymi, gospodarczymi i politycznymi, na które wpływ miała zarówno rozpoczęta w 2020 r. pandemia koronawirusa, jak i reperkusje wojny na Ukrainie, która rozpoczęła się 24 lutego 2022 r.; instytucje te coraz częściej potrzebują projektów i ścieżek waloryzacji historii osobistych i wspólnotowych, aby odpowiedzieć na potrzeby różnych grup ludności.

Do działań organizowanych przez LUA zaliczają się kongresy, konferencje, festiwale autobiografii, udział w projektach europejskich oraz inne formy aktywizacji organizowane wraz z Wydziałem Szkoleń, Języków, Komunikacji Międzykulturowej, Literatury i Psychologii Uniwersytetu we Florencji w 2022 roku na poziomie pierwszego stopnia studiów magisterskich w zakresie metodologii badań autobiograficznych, praktyki opowiadania historii i edukacji dorosłych: dla zawodów edukacyjnych, szkolnych, kulturalnych i opiekuńczych, koordynowane ze strony LUA przez Duccio Demetrio i Caterinę Benelli.

W 2022 roku LUA, pod kierownictwem Cateriny Benelli i we współpracy z mediolańskim wydawnictwem Mimesis, uruchomiła międzynarodowy magazyn "Autobiografie. Badania i doświadczenia praktyczne". Magazyn ma Międzynarodowy Komitet Naukowy i Komitet Redakcyjny i jest dostępny w otwartym dostępie na stronie internetowej Mimesis. Jest to wyjątkowy magazyn na arenie międzynarodowej, który zawiera wykłady, studia, badania i przykłady dobrych praktyk autobiograficznych, jest punktem odniesienia do rozwijania projektów, pomysłów i refleksji w dziedzinie beletrystyki, biografii i autobiografii.

Źródła internetowe

<http://lua.it/>

<https://www.facebook.com/AutobiografiaAnghiari/>

<https://www.facebook.com/groups/100793335017/>

https://www.youtube.com/channel/UCz6JPF_KW6BIRzPMag8uheg<https://journals.openedition.org/mimesis/>

5

**NARRACJA O SOBIE
W CHOROBIE I TRAUMIE**

Grazia Chiarini, Sara Calcini



NARRACJA O SOBIE W CHOROBY I TRAUMIE

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Choroba to zmiana stanu psychofizycznego organizmu, która prowadzi do zmniejszenia lub modyfikacji jego funkcjonalności. Jest to złamanie równowagi i przejście z jednego trybu życia do drugiego, zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych.

Ważne jest, aby wiedzieć, jak i dlaczego nastąpiła zmiana, znaleźć przyczynę, ale także znaczenie, jakie ta zmiana ma w życiu dotkniętej nią osoby i jej otoczenia. Wiedza o tym wszystkim może prowadzić do poznania jej przyczyn, ale przede wszystkim poprawy stanu i rokowań.

WAŻNA JEST REFLEKSJA NAD RÓŻNICĄ MIĘDZY LECZENIEM A OPIEKĄ.

Leczenie (z łaciny Cura- ae) obejmuje działania i środki lecznicze związane z określonymi chorobami lub ogólnymi stanami chorobowymi. Termin odnosi się do choroby w sensie organicznym. Ciało jest tu obiektem do studiowania.

Opieka nad kimś lub czymś jest wytrwałym i sumiennym zaangażowaniem w dążenie do celu lub wykonywanie jakiejś czynności, w celu utrzymania kogoś lub czegoś; dbanie o siebie, o swoją osobę, o swoje zdrowie. Termin odnosi się do sposobu przeżywania choroby (choroba). Ciało staje się podmiotem, uwaga skupiona jest na osobie.

Opieka to relacyjna praktyka komunikacji werbalnej i niewerbalnej, łącząca wiedzę naukową, kompetencje techniczne i ludzkie zainteresowanie osobą chorą. W przestrzeni opieki, jak w każdej interakcji międzyludzkiej, dochodzi do wymiany narracji i wzajemnego słuchania.

Słuchanie i zrozumienie pozwalają zidentyfikować klucz do zrównania się z chorym i sprawienia, że staje się sprawcą; Historie pozwalają nam zobaczyć z pierwszej ręki konsekwencje choroby dla życia ludzi.

Medycyna narracyjna

Dzięki medycynie narracyjnej możemy lepiej sformułować diagnozę, ocenić skuteczność leczenia i rozpoznać najlepsze środki w porównaniu z oczekiwaniami.

“Pacjent na długo przed tym, zanim stanie się przedmiotem dochodzenia medycznego, jest prostym gawędziarzem, narratorem swojego cierpienia – podróżnikiem, który udał się do krainy chorych” (Spinsanti 2015)

Koncepcja opowiadania historii w medycynie narodziła się w Stanach Zjednoczonych w latach 90. XX wieku w ramach Harvard Medical School, gdzie psychiatrzy i antropolodzy Byron Good i Arthur Kleinman jako jedni z pierwszych podkreślali znaczenie “historii” jako narzędzia oceny skuteczności leczenia i budowania trwałej relacji terapeutycznej.

W Medycynie, racjonalności i doświadczeniu Good przekonuje, że sens choroby budowany jest poprzez praktyki narracyjne, których bohaterami są ludzie chorzy, ich rodziny i wszyscy zaangażowani w proces leczenia. Historie chorób odnoszą się do osobistych doświadczeń, subiektywnego postrzegania (choroby), jakie każda osoba ma na temat własnej choroby, tego, jak społeczeństwo postrzega chorobę lub sytuację braku równowagi (choroby).

“Wysłuchanie opowieści o chorobie jest [nie tylko] aktem terapeutycznym, ale nadaniem temu głosowi godności” (A. Frank, 1995).

Aktywne słuchanie historii chorób pomaga pracownikom służby zdrowia zdobyć specjalną wiedzę, którą moglibyśmy nazwać kompetencjami narracyjnymi.

**MEDYCINA
NARRACYJNA**
SPOSÓB NA
WYPOSAŻENIE
LEKARZY,
PRACOWNIKÓW
SPOŁECZNYCH CZY
FIZJOTERAPEUTY
W UMIEJĘTNOŚĆ
WIDZENIA,
INTERPRETOWANIA,
WYOBRAŻNIANIA,
PRZYJMOWANIA
PERSPEKTYWY
DRUGIEGO
OSOBY, ZMIANY
PRIORYTETÓW,
PORUSZANIA
SIĘ MIĘDZY TYM
GRANICZNYM
OBSZAREM MIĘDZY
NIMI

“Prawo do absolutnej wolności mówienia o sobie jest zawsze podstawową zasadą autobiografii. Musimy czuć się uprawnieni i otrzymywać uwagę ze względu na wszystko, co mówimy. [...] Żaden osąd nie może wpływać na świadectwo autobiograficzne; nikt nie może nas poprawiać, powodować zmiany niuansu lub opinii” (D. Demetrio, 1995). Nie wszyscy jednak mają ochotę opowiadać o sobie. W ten sposób kompetencje narracyjne i komunikacyjne stają się fundamentalne dla zawodów opiekuńczych.

Termin medycyna narracyjna (MN) został ukuty przez Ritę Charon, internistkę z Columbia University w Nowym Jorku, aby wskazać na rodzaj medycyny łączony z umiejętnościami narracyjnymi, który różni się od tradycyjnej medycyny większym zrozumieniem złożonych sytuacji narracyjnych, które powstają pomiędzy personelem medycznym, pacjentami i wszystkimi innymi podmiotami, które pozostają z nimi w relacji.

Medycyna narracyjna jest [...] *“sposobem na wyposażenie lekarza, pracownika socjalnego czy fizjoterapeuty w umiejętność widzenia, interpretowania, wyobrażania sobie, przyjmowania perspektywy drugiej osoby, zmiany priorytetów, poruszania się w tym liminalnym obszarze między nimi. Ofiarowania skromnie wszystkiego, co może pomóc”* (Rita Charon, 2000).

Przez *“kompetencję narracyjną”* Rita Charon rozumie ten zestaw umiejętności, które odnoszą się do rozpoznawania, przejmowania, interpretowania i bycia niejako uwarunkowanym historiami z życia innych ludzi w kontekście narracyjnej współzależności. W obszarze autopisarstwa można również mówić o kompetencji autobiograficznej. Oba terminy można uznać za część holistycznej relacji pomocy i opieki.

Jerome Bruner przypomina, że umiejętności narracyjne (a także autobiograficzne), choć motywowane pierwotną potrzebą, wymagają kulturowej konstrukcji, adaptacji i uczenia się.

Na konferencji mającej na celu osiągnięcie jednomyślnego stanowiska *“Wytyczne dotyczące stosowania medycyny narracyjnej w opiece klinicznej nad rzadkimi i przewlekłymi chorobami zwyrodnieniowymi chorób”*, która odbyła się w Rzymie (11-13 czerwca 2014) Narodowy Instytut Zdrowia wraz z Narodowym Centrum ds. Chorób Rzadkich podał

definicję medycyny narracyjnej oraz wskazania do szkolenia w jej zakresie. Oto kilka ważnych punktów: "Wyrażenie medycyna narracyjna odnosi się do metodologii interwencji klinicznej opartej na szczególnej kompetencji komunikacyjnej. Narracja jest podstawowym narzędziem do zdobycia, zrozumienia i zintegrowania różnych punktów widzenia osób zaangażowanych w chorobę i w procesie leczenia. Celem jest wspólne zbudowanie zindywidualizowanego przebiegu leczenia (historii opieki). Medycyna narracyjna (NM) integruje się z medycyną opartą na faktach (EBM) i biorąc pod uwagę wielość perspektyw, sprawia, że decyzje dotyczące opieki klinicznej są bardziej kompletne, spersonalizowane, skuteczne i odpowiednie. Narracja pacjenta i osób, które się nim opiekują, jest istotnym elementem współczesnej medycyny, opartej na aktywnym udziale osób zaangażowanych w wybory. Ludzie poprzez swoje historie stają się bohaterami ścieżki opieki".

Zalecenia dotyczące szkolenia wymieniają:

"Medycyna narracyjna to metoda pracy, która oferuje potencjał dotychczas nieodkryty w relacjach opiekuńczych. Oprócz specjalistycznych szkoleń, przeznaczonych zatem dla kilku operatorów treści, potrzeba użycia różnych środków (literatura, kino, teatr, piosenki, malarstwo itp.), za pomocą których można opowiadać historię. Tworzy to podstawowe przygotowanie do kultury opowiadania historii w pracownikach służby zdrowia.

Rekomendacja: Zaleca się wprowadzenie kompetencji narracyjnej we wszystkich jej aspektach i obszarach zastosowania w akademickich i publicznych kursach szkoleniowych dla pracowników opieki społecznej. Zalecane jest projektowanie ścieżek multidyscyplinarnych i interdyscyplinarnych z wykorzystaniem aktywnych metod i narzędzi, takich jak: - zbiory historii pacjentów, krewnych i pracowników służby zdrowia; - pisanie refleksyjne; - literatura, kino i inne sztuki ekspresyjne; - web 2.0.

Powody: Medycyna narracyjna musi stać się integralną częścią szkolenia, aby pracownicy socjalni i pracownicy służby zdrowia mieli odpowiednie narzędzia do wspierania leczenia farmakologicznego, chirurgicznego i fizycznego. Korzystanie z

prac pisarzy, artystów, reżyserów jest znacznie bardziej skuteczne niż same prawdziwe historie i pozwala na rodzaj dystansu, który jest przydatny w dziedzinie edukacji".

"Medycyna narracyjna dotyczy głównie trzech różnych podejść analitycznych wywodzących się z różnych dziedzin dyscyplin: 1. narratologiczne (literatura); 2. fenomenologiczno-hermeneutyczne (filozofia); 3. socjo-antropologiczne (nauki społeczne). W literaturze naukowej istnieje wiele instrumentów proponowanych w odniesieniu do różnych kontekstów, celów i podmiotów. Nie ma dowodów na to, że jeden instrument jest lepszy od drugiego. Oto kilka ich przykładów: - wywiad przeprowadzony z wykorzystaniem umiejętności narracyjnych, - częściowo ustrukturyzowane wywiady narracyjne, - pisanie refleksyjne; - Wywiad wideo.

Kryteria korzystania z narzędzi: - znaczenie pozostawienia respondentowi swobody w korzystaniu z trybu narracyjnego, który jest dla niego bardziej odpowiedni; - zawieranie wymiaru opowieści, kierując ją na stronę operacyjną w procesie opieki."

Kilka uwag o metodologii:

"METODOLOGIA NARRACYJNA POSIADA PRECYZYJNĄ ARTYKULACJĘ, KTÓRA PRZEBIEGA ETAPAMI: STYMULUJĄC NARRACJĘ, ZBIERAJĄC JEJ TREŚĆ, OZNACZAJĄC JĄ I INDEKSUJĄC, BUDUJĄC ZNACZENIA, OPRACOWUJĄC JĘZYK NARRACYJNY, OCENIAJĄC NA PODSTAWIE WPŁYWU"

(zob. Raporty ekspertów w bibliografii).

Medycyna narracyjna pozwala zbliżyć się do perspektywy pacjenta poprzez porównanie punktu widzenia różnych aktorów, ułatwia pracę grupową, zmniejszając nieefektywność i błędy; pomaga zastanowić się nad sobą, nad codzienną praktyką kliniczną oraz promować dbanie o siebie poprzez zapobieganie wypaleniu zawodowemu. (Zannini L.-2008).

Pisanie siebie w traumie: pisanie ekspresyjne

W 1983 roku prof. James Pennebaker, psycholog i badacz zainteresowany związkami między pisaniem a zdrowiem (Pennebaker, 1997), przyjmując pomysł jednej ze swoich studentek Sandry Beall, która chciała napisać pracę magisterską na temat tego, jak wyrażanie emocji może mieć pozytywny wpływ na samopoczucie ludzi, przeprowadził eksperyment na dwóch grupach studentów pierwszego roku psychologii.

Obie grupy miały zgłaszać się do laboratorium przez cztery kolejne dni i pisać przez 15 minut dziennie, bez przerwy i bez zwracania uwagi na pisownię, zgodnie z instrukcjami.

Pierwsza grupa musiała napisać o osobistych traumatycznych wydarzeniach, o których wcześniej nie rozmawiała na jeden z trzech sposobów: po prostu wyrażając swoje emocje podczas sesji pisania; poprzez traktowanie traumy w jej merytorycznych aspektach, radzenie sobie z faktami i wyrażanie emocji odczuwanych podczas radzenia sobie z traumą.

Druga grupa miała napisać o życiu codziennym i środowisku, w którym żyła.

Za zgodą badanych, którym zapewniono anonimowość, badacze oceniali ich stan zdrowia, zbierając i porównując informacje o liczbie wizyt lekarskich przeprowadzonych w przychodni uniwersyteckiej dla studentów w miesiącach poprzedzających i następujących po eksperymencie.

Wyniki pokazały, że studenci z pierwszej grupy zrezygnowali z badań lekarskich w kolejnych miesiącach z powodu poprawy stanu zdrowia i nastroju. Ci, którzy pisali o swoich najgłębszych myślach i uczuciach, udawali się do lekarza rzadziej – nastąpił 50% spadek miesięcznej częstotliwości wizyt. W przypadku studentów z drugiej grupy nie odnotowano żadnych zmian.

Informacje z kwestionariuszy wypełnionych przez studentów wraz z danymi dostarczonymi przez przychodnię potwierdziły, że "pisanie o najgłębszych myślach i uczuciach związanych z ich traumatycznymi przeżyciami spowodowało poprawę

nastroju, bardziej pozytywne nastawienie i lepsze samopoczucie" (Lo Iacono G.G., 2016).

Pennebaker uważa, że korzystne efekty pisania, które nazwał pisaniem ekspresyjnym, wynikają z wyrażania myśli i emocji, które często bywają ukrywane przed innymi, a częściowo także przed sobą. Traumatyczne przeżycie, przełożone na pismo, może zostać lepiej zrozumiane i przezwyciężone.

Bibliografia

- Balint M. *The Doctor, His Patient and the Illness*. London: Churchill Livingstone, 1957. Trad. it *Medico, paziente e malattia*, Feltrinelli, Milano, 1961
- Belcari C, Chiarini G., Roncato B. *The parallel chart as a cognitive and empathetic tool for a solid alliance between caregiver and caretaker*, tr.it. *La cartella parallela come strumento conoscitivo ed empatico per una solida alleanza tra curante e curato*, in Tutor/ Società Italiana Pedagogia Medica, Vol.21 N2, 2022:54-65
- Bert G. *Medicina narrativa. Storie e parole nella relazione di cura*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 2007
- Bruner J.S. *La ricerca di significato. Per una psicologia culturale*, tr.it. Bollati Boringhieri, Torino, 1992
- Castiglioni M. *La parola che cura*, Ed. Cortina, 2016
- Charon R. *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Edizione italiana a cura di Micaela Castiglioni, Raffaello Cortina Editore, 2019
- Cima R., Moreni L., Soldati M.G., *Dentro le storie: educazione e cura con le storie di vita*, Francoangeli, Milano, 2000
- Demetrio D. *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina, 1995.
- Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, 2008
- Formenti L. *La formazione degli operatori alla relazione di cura: contesti, livelli e apprendimenti trasformativi*, in M. Castiglioni (a cura di), *Narrazione e cura*, Mimesis Edizioni, Milano - Udine, 2014
- Frank A. *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*, Chicago: The University of Chicago Press, 1995; p. 65
- Frank A. *Il narratore ferito: corpo, malattia, etica*, Ed. Einaudi, 2022
- Garrino L, *La medicina narrativa nei luoghi di formazione e di cura*. Edi.Ermes - divisione Centro Scientifico Editore, Milano: 2010.
- Good B.J. *Narrare la malattia. Lo sguardo antropologico sul rapporto medico-paziente*, Einaudi, Torino, 2006
- Greenhalgh T, Hurwitz B, *Narrative Based Medicine. Dialogue and Discourse in Clinical Practice*.

London: BMJ Books, 1998.

Kleinman A *The illness narrative, suffering, healing and the human condition*. New York, Basic Book, 1989

Lippi D. *Specchi di carta. Percorsi di lettura in tema di medicina narrativa*, Lexis, 2010

Lo Iacono G. *Lo studio sperimentale della scrittura autobiografica: la prospettiva* di James Pennebaker in Rivista di Psicologia dell'Emergenza e dell'Assistenza Umanitaria N 16/2016.

Marinelli M. *Trattare le malattie, curare le persone. Idee per una Medicina Narrativa* FrancoAngeli, 2015

Marini M. G. *Medicina Narrativa. Colmare il Divario tra Cure Basate sulle Evidenze e Humanitas Scientifica*, Edizioni Effedì, 2019

Masini V. *Medicina narrativa. Comunicazione empatica ed interazione dinamica nella relazione medico-paziente*, Franco Angeli, Milano, 2005

Moja E.A. E. Vegni, *La visita medica centrata sul paziente*, Raffaello Cortina, Milano, 2000

Pennebaker J.W. e Francis M. (1996), *Cognitive, emotional, and language processes in disclosure*, "Cognition and Emotion", 10, 601–626.

Pennebaker J.W. (1997a), *Opening up. The healing power of expressing emotions*, Guilford Press, New York. Trad. it: *Scrivi cosa ti dice il cuore*, Edizioni Erickson, Trento, 2004.

Pennebaker J.W. (1997b), *Health Effects of the Expression (and Non-Expression) of Emotions through Writing*. In A. Vingerhouts, F. van Bussel e J. Boelhouwer (a cura di), *The (non) expression of emotions in health and disease*, Tilburg University Press, Tilburg.

Pennebaker J.W. (2002), *What our words can say about us: Toward a broader language psychology*, "Psychological Science Agenda", 15, 8-9.

Polvani S. *Cura alle stelle. Manuale di salute narrativa*, Emmebi Edizioni Firenze, 2016

"Relazioni degli esperti", allegato al documento della Consensus Conference *Linee di indirizzo per l'utilizzo della medicina narrativa in ambito clinico-assistenziale, per le malattie rare e cronico-degenerative*, disponibile nella sezione "medicina narrativa" del sito web del Centro Nazionale Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità www.iss.it/cnmr.

Spinsanti S. *La bioetica. Biografie per una disciplina*, Franco Angeli, Milano, 1995

Spinsanti S. *La medicina vestita di narrazione*, Il Pensiero Scientifico, 2016

Spinsanti S. *La Cura con Parole Oneste. Ascolto e trasparenza nella conversazione clinica*, Il Pensiero Scientifico, 2019

Zannini L. *Medical humanities e medicina narrativa. Nuove prospettive nella formazione dei professionisti della cura*, Raffaello Cortina, Milano, 2008

Zannini L. *Salute, malattia e cura*, Franco Angeli, Milano, 2001

Źródła internetowe

Società Italiana di Medicina Narrativa SIMeN

<https://www.medicinanarrativa.it/it/simen/medicina-narrativa>

Fondazione ISTUD Milano

<https://www.istud.it/sanita/medicina-narrativa/>

Istituto Superiore di Sanità Italia

<http://www.iss.it>

6

**METODOLOGIA
I PRAKTYKA AUTOBIOGRAFICZNA**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



METODOLOGIA I PRAKTYKA AUTOBIOGRAFICZNA

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Ludzkie doświadczenia przepracowane za pomocą narracji i pism autobiograficznych dają większą wiedzę o sobie i kontekście społeczno-kulturowym, w którym żyjemy. Prześledzenie wydarzeń z naszego życia daje nam możliwość opowiedzenia ich sobie i innym, podzielenia się doświadczeniami, przemyśleniami, próby zrozumienia i nadania sensu naszym działaniom, także tym, którzy są lub byli nam bliscy. Indywidualna narracja przeplata się bowiem z historiami innych ludzi i przyczynia się do nadawania sensu własnemu życiu.

Pisanie autobiograficzne pozwala nam być świadomym naszej historii i docenić osobistą pamięć. Nie jest to po prostu podróż w czasie z perspektywy narcystycznej; chodzi o pisanie o sobie w perspektywie formatywnej, która prowadzi do samoświadomości i ożywienie samego siebie.

“Autobiografia [...] dotyczy nie tylko przeszłości: jest obecna zawsze, gdy bohater opowieści wykracza poza czyste doświadczenie swojego życia i zadaje pytania” (Demetrius, 1998).

Co więcej, autobiografia jest zawsze jednomyślna, ponieważ oddaje głos osobom, które znaliśmy, nawet tym, których już nie ma. W każdym wieku można zacząć odczuwać nagłą potrzebę myśli autobiograficznych, czyli pisanie o sobie, by odzyskać pamięć, ale też wyrobić w sobie nowy nawyk myślowy, który pozwala nam dbać o naszą historię, nadawać jej nowe znaczenia i dzielić się nią z innymi. Inni.

Bruner (1992) zwraca uwagę, że metoda ta polega na zaproponowaniu negocjacji znaczenia za pośrednictwem interpretacji narracyjnej

stanowiącej jeden z wielkich rezultatów rozwoju człowieka w sensie ontogenetycznym, kulturowym i filogenetycznym. Pomiędzy końcem lat siedemdziesiątych a początkiem pojawiło się pojęcie narratora "Ja"; jest zdefiniowany przez Brunera (1992) jako Ja, które opowiada historie, w których opis Ja jest zasadniczą częścią opowieści.

Metodologia autobiograficzna daje człowiekowi narzędzia do rekonstrukcji fabuły swojej relacji z samym sobą, z innymi, do odzyskania sensu swojego doświadczenia życiowego, do własnych wydarzeń egzystencjalnych, do głębszego zrozumienia i przeprojektowania siebie.

Jest to praktyka formatywno-biograficzna, ścieżka badawcza, perspektywa samokształcenia, której treścią są różne wymiary życia człowieka: osobisty, społeczny, zawodowy, moralny, duchowy, religijny.

Pisanie autobiograficzne jest przeważnie indywidualne, ale może być również wykonywane z innymi osobami i/lub w grupach. W siedzibie LUA odbywa się to w grupie. Ścisłej rzecz ujmując, jest to indywidualna praca wykonywana wspólnie z innymi.

Ludzie, przeważnie ustawieni w kole, piszą indywidualnie, wokół stołu lub, w zależności od chęci lub pory dnia, w innych wybranych przez siebie miejscach. Grupa, metaforycznie, początkowo przedstawia się na dole, ponieważ to wyjątkowość każdej historii ma znaczenie i wartość. Dzieląc się, grupa zaczyna reprezentować chóralność opowiadania historii w przestrzeni, w której przeważa powstrzymanie się od osądzania.

Na początku drogi autobiograficznej ludzie są zaproszeni do zawarcia paktu (Lejeune P. 1986), w którym zobowiązują się zawsze być autentyczni, mówić prawdę o swoim życiu (lub jego części lub aspekcie); aby podkreślić, że dotyczy to pierwszego okresu, genezy ich tożsamości. Pakt autobiograficzny sprzeciwia się fikcji, nawet jeśli w utworze autobiograficznym elementy fikcji mogą czasem pomóc tam, gdzie

występują luki w pamięci lub gdy autor relacjonuje epizody ze swojego życia opowiedziane przez innych, głównie rodziców lub krewnych.

"Umowa – pisze Duccio Demetrio – jaką zawiera biograf (o szczerości co do prawdziwości źródła) dotyczy nie tylko czytelnika, potencjalnego odbiorcy takiego pisma" [...] "ale poza tą relacją, umowa jest przede wszystkim zawarta między pisarzem a postacią, którą autor świadomie chce być: postacią, od której wymaga się bycia kimś innym, która zabawnie wchodzeniem i wychodzeniem z jednej lub z drugiej strony. Umowa, którą zawiera się z samym sobą, musi odpowiadać podobieństwu między opowiadającym ja a postacią." (2008, s. 222)

Metodologia autobiograficzna to elastyczne podejście, które można kreatywnie dostosować do różnych kontekstów; ma jednak pewne precyzyjne i uporządkowane cechy: pisanie indywidualne, udostępnianie tekstów, refleksja, informacja zwrotna.

Spotkania tworzą ograniczoną czasoprzestrzeń, przestrzeń dobrego samopoczucia i wolności, w której każdy może znaleźć czas dla siebie otwierając się na nowe możliwości i perspektywy.

Poprzez ćwiczenia prowadzone przez prowadzącego, czytanie i komentowanie fragmentów literackich, dzielenie się świadectwami, uczestnicy rozwijają umiejętność uważnego słuchania siebie i refleksji nad przeżyтыми doświadczeniami.

Aspirujący biograf rozpoczyna podróż, w której zostaje zaproszony do "stopniowego podejmowania ciężaru odnalezienia siebie i legitymizacji egzystencjalnej poprzez pisanie tekstów związanych z przeżyтыми sytuacjami w odniesieniu do wspomnień przywołujących:

- *odczucia zmysłowe i fizyczne (ciężar cielesności);*
- *nastroje (ciężar emocji);*

- *pory roku, okresy, fazy, niekoniecznie z poszanowaniem chronologii (obciążenie czasowe);*
- *miejsca zamieszkania (obciążenie przestrzenne);*
- *wydarzenia: wynik czyichś wyborów dotyczących podjętych decyzji lub dlatego, że zostały one podjęte (ciężar wydarzeń szczytowych);*
- *wiodące i znaczące cechy swojej egzystencji (obciążenie relacyjne);*
- *wartości, przekonania (ciężar etyczny);*
- *refleksje nad konsekwencjami swoich działań, nad przeżyciami i emocjami, nad konsekwencjami pewnych wydarzeń (ciężar interpretacji i ciężar symboliczny);*
- *zagadki związane z niewytłumaczalnymi i niejasnymi momentami istnienia, niekoniecznie autobiograficznie konotowanymi (ciężar filozoficzny i religijny)” (Demetrius, 2008, s. 242)*

Poszukiwanie powiązań między różnymi wymiarami egzystencji, także w momentach grupowego dzielenia się czy w podwójnej relacji z konsultantem autobiograficznym, otwiera możliwości dyskusji, refleksji i rozwoju.

W zależności od autobiograficznego kontekstu edukacyjnego, trener projektuje ścieżkę, w której dostarcza konkretnych zachęt do pisania. Kontekstem może być poradnictwo indywidualne lub grupowe, pojedyncze spotkanie lub długoterminowa ścieżka. Placówka autobiograficzna dba o komfort uczestniczących, zapewniając aktywne słuchanie, informację zwrotną, zwracając uwagę na jakość interakcji.

ABY WŁASNA HISTORIA STAŁA SIĘ SKUTECZNYM NARZĘDZIEM ROZWOJU, OPIEKI I WZMOCNIENIA, NIEZBĘDNE JEST, ABY

UCZESTNICY WARSZTATÓW OTRZYMALI MOŻLIWOŚĆ POZNANIA SIEBIE, INNYCH ORAZ ZAANGAŻOWANIA SIĘ.

Aby to ułatwić, grupowa praktyka autobiograficzna przewiduje stworzenie kontekstu narracyjnego, w którym uczestnicy mogą wymieniać się własnymi narracjami, bez obawy, że zostaną osądzeni. Indywidualna historia zaczyna łączyć się z inną historią, historią grupy, w której uczestniczy i stopniowo stapiać się z historią wszystkich. Pojawiają się aspekty emocjonalne, fragmenty jaźni, autorefleksyjne treści, znaczenia, które mieszają się ze sobą i pomagają we rozwoju indywidualnym i grupowym. Jest to dzieło współkonstrukcji, w którym kontekst narracyjny jest okazją do zdobywania wiedzy i wzajemnego wzbogacania się.

Ważne jest, aby miejsce, w którym odbywają się warsztaty, było przytulne i ciche, ze stołem o odpowiednio dużym blacie, z papierem, długopisami i ewentualnie ołówkami lub mazakami. Uczestnicy muszą zaakceptować zasady paktu autobiograficznego.

Głównym medium jest pisanie, wsparte czytaniem poezji, fragmentów innych narracji czy zdjęciami. Celem nie jest osiągnięcie wysokiej jakości pisania ani jej adekwatności, ale podjęcie przez uczestników badań nad sobą i wydarzeniami z ich życia. Ważnymi zasadami, których należy przestrzegać, jest zawieszenie osądu w odniesieniu do twórczości własnej i innych. Ważne jest, aby uczestnicy przyjęli pojawiające się słowa bez interpretacji i komentarzy, ale z nastawieniem słuchania w rezonansie. To pozwala im zastanawiać się, co te słowa w nich stymulują, jakie części ich historii pomogły im odnaleźć, odzwierciedlić siebie w historii innych. Kolejną zasadą jest milczenie podczas pisania, aby lepiej podejść do pamięci i do własnych myśli. Etap pisania jest indywidualny, ale może być przeplatany pracą w parach. Następnie udostępnianie tekstów pozwala na metarefleksję nad tym, co wydarzyło się w pisaniu i z pisaniem, jakie nowe aspekty się pojawiły, które aspekty lub treści zostały dzięki niemu uruchomione. Teksty czytane są na głos są wyłącznie przez tych, którzy tego chcą, jest też dużo miejsca na refleksję i własne odkrycia.

Metody stosowane przez prowadzących mają tendencję progresywną, na początku polegają na "rozgrzaniu" myśli i piór, potem przechodzą do engramów lub fragmentów tekstów, dochodząc później do bardziej złożone form narracyjnych.

Szkolenia LUA skierowane są do osób w różnym wieku (od 25 do 60 lat i więcej), które są zmotywowane do pisania z powodów osobistych i które są gotowe zmierzyć się z przygotowawczą fazą autobiograficzną trwającą co najmniej pół roku, obejmującą trzy intensywne dni (od środy lub od czwartku do niedzieli rano) warsztatów z chwilami na osobistą refleksję. Metody pracy należą do wspomnianej wyżej kategorii pisania akcentowanego, czyli sugestii, które nie są improwizowane, ale zgodne z modelami proponowanymi przez autobiografów wynikającymi z międzynarodowych badań i wielu doświadczeń. Kursy szkoleniowe proponowane przez LUA pozwalają uczestnikom nie tylko napisać własną autobiografię, ale także zdobyć umiejętności autobiograficzne do rozpowszechniania teorii i umiejętności praktycznych.

Słowa Duccio Demetrio trafnie opisują praktykę autobiograficzną:

"Pisząc o swoim życiu, odważnie zakładając opowiedzenie go w całej jego złożoności i całości lub tylko w odniesieniu do najważniejszych i przełomowych momentów, wszyscy zdają sobie sprawę, że aby je opowiedzieć, trzeba nadać wydarzeniom chronologiczną kolejność; trzeba wykorzystać zasady pisania, trzeba wypracować

metodę i samodyscyplinę, które są zarówno poznawcze, jak i właściwe warunkom, których potrzebuje każdy pisarz, takie jak cisza, samotność, koncentracja, ciągłość zastosowania itp. Ponadto trzeba wybrać tematy, fakty, zaklasyfikować wspomnienia: wprowadzając kryteria porządkujące, które dotyczą tego, co i jak powiedzieć, a co przemilczeć, co umieścić na pierwszym miejscu, a co uznać za drugorzędne. Jak wspomniano powyżej, w jaki sposób pisanie ukończone zgodnie z tymi samodzielnie wywołanymi lub ustalonymi metodami przeprowadzonymi podczas formacyjnych doświadczeń (tak jak proponujemy je na Wolnym Uniwersytecie Autobiografii w Anghiari od ponad piętnastu lat) może nie generować zmian w nas samych oraz w naszych relacjach społecznych i emocjonalnych?" (Demetrio D. 2015, s., 67-68).

Praktyka autobiografii w procesach szkoleniowych uwzględnia dwie główne trajektorie: **przyczynę pisania o sobie** oraz **to, co dzieje się z pisaniem autobiograficznym**.

Jeśli chodzi o pierwszą kwestię, możemy odnieść się do tomu **"Dlaczego kochamy pisać. Filozofia i mity pasji"** Duccio Demetrio (2011), która prowadzi nas do pragnienia pisania autobiograficznego, które wynika bardziej z nieświadomej potrzeby niż z zysku czy poszukiwania konkretnego celu. **Wśród głównych zalet pisania autobiografii wymienia:**

- *Zrozumienie*: pisanie o sobie i swoim życiu wprowadza nas na głębszy poziom świadomości tego, czego doświadczyliśmy, ponieważ pisząc obserwujemy to z jasnością i klarownością.

- *Uzdrowianie*: pisanie autobiograficzne może uleczyć lub ukoić wiele ran, pozwala nam wnieść "pokój" do naszej historii. Możliwość spojrzenia znacznie szerzej na to, co się nam przydarzyło, często wiąże się z większym pobłażaniem, zaczyna się rozumieć, dlaczego postąpiliśmy w określony sposób i że być może ci, którzy nas skrzywdzili (choć na pewno nie jest to usprawiedliwieniem), zrobili to nie zdając sobie z tego sprawy lub ze względu na swoją sytuację, stan, który być może nie pozwolił im postąpić inaczej.

PRAKTYKA AUTO BIOGRAFICZNA STAJE SIĘ POSTAWĄ DBANIA O SIEBIE I INNYCH

- *Świadectwo społeczne*: poprzez naszą autobiografię dajemy świadectwo społeczne epoki, społeczeństwa obywatelskiego, sytuacji politycznej i kulturowej. Pomyślmy na przykład o wielkich historiach z przeszłości w twórczości Vasariego, który opowiadając o życiu malarzy, rzeźbiarzy i artystów w rzeczywistości mówi o ówczesnym społeczeństwie.

- *Donos*: pisanie może być sposobem na potępienie różnych sytuacji, co widać na wielu przykładach tekstów, w których ludzie opowiadają swoją historię.

- *Wyrównywanie rachunków emocjonalnych*: pisanie działa na urazę, jedną z emocji, które mogą nas najbardziej zranić z powodu ich stagnacji. Poprzez pisanie niesiemy światło, wietrzymy pomieszczenia, w których jak żar pod popiołem wylęgają się negatywne uczucia.

- *Motyw przewodni naszego życia*: jest jeden. Istnieje wspólny wątek, temat, stale powtarzana melodia, która ujawnia nasze talenty, nasze podejście, dar, który wnosimy do świata.

W drugim przypadku dzieje się tak z praktyką pisania autobiografii; to jedne z głównych funkcji, formacyjnych i wychowawczych konsekwencji, jakie niesie ze sobą metodologia autobiograficzna.

Trening samosłyszania

- ✓ Potrzeba słuchania siebie nawzajem, pozostawania w sobie.
- ✓ Potrzeba wyciszenia w świecie chaosu i pilnej potrzeby słuchania siebie.
- ✓ Zostawienie śladu, aby obserwować własny rozwój.
- ✓ Poznawanie siebie w każdym wieku.

Edukacja do inności i wrażliwości na historie innych

- ✓ Potrzeba edukowania ludzi do słuchania, zwracania uwagi na historie i życie innych w celu ich poznania, w celu edukowania ludzi do nawiązywania relacji z innym od siebie
- ✓ Potrzeba uczestniczenia w historiach innych i trenowania empatii.

- ✓ Potrzeba połączenia i komunikacji.

Edukacja pamięci

- ✓ Stworzenie pomostu między wczoraj, dziś i jutro.
- ✓ Potrzeba bycia częścią historii i zrozumienia jej, od wewnątrz i poprzez "zwykłe, zwyczajne historie" i stworzenia "pamięci przyszłości".
- ✓ Badanie, dokumentowanie, zapisywanie historii (Benelli, 2020).
- ✓ Potrzeba zwiększenia wyjątkowości i oryginalności historii

Pisanie autobiograficzne wzmacnia zdolności narracyjne

Po tak intensywnej pracy nad wspomnieniami i nad sobą, konieczne jest, aby pisanie na nowo odkryło, jak budować wiarygodne historie, inspirowane faktami, których byliśmy świadkami. Pisanie ich, odkrywanie potęgi języka, badanie fabuły, odmiany leksykalne, z których możemy wybierać, aby nauczyć się opowiadać innym o sobie.

Należy więc pamiętać, dlaczego proponujemy praktykę autobiograficzną i jakie są jej potencjalne konsekwencje wychowawcze i dydaktyczne - staje się ona podstawą postawy trenera, nauczyciela i edukatora, który troszczy się o innych (nawet bardziej o siebie) poprzez wszystkie formy i odmiany auto-opowiadania w formie pisemnej, narracyjnej i zabawowej.

Bibliografia:

Benelli, C., *Raccontare comunità*, Unicopli Milano, 2020

Bruner J., *La ricerca del significato*, Torino, Ed. Bollati Boringhieri, 1992, *In search of mind: essay in autobiography*, 1983.

Demetrio D. *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina, 1995

Demetrio D. *Perché amiamo scrivere*. Milano: Raffaello Cortina, 2011.

Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, 2008.

Demetrio D. *La metodologia trasformativa autobiografica nei soggetti vulnerabili in "Writing Beyond the Silence - Promoting autobiographical competences to help survivors of gender violence"*, 2015, pag. 64-69)

Lejeune P. *L'autobiographie in France*, Paris, Colin, 1971 ; *Il patto autobiografico*, Ed. Il Molino, 1986

Castiglioni M. *La parola che cura* Raffaello Cortina Editore, 2016.

Źródła internetowe

Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari

http://lua.it/argomento_publicazione/p/

Fondazione Archivio Diaristico Nazionale onlus

7

GRA MYLIFE

Sara Calcini, Grazia Chiarini



GRA MYLIFE

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Gra jest rezultatem europejskiego projektu Erasmus+ "Moje życie w Europie – nowa metodologia umieszczania Twojego życia w kontekście Europy", wraz z podręcznikiem metodycznym i broszurą techniczną.

Celem gry jest zapoznanie z podejściem autobiograficznym, pobudzenie do aktu pisania o epizodach z własnego życia; pomoc w budowaniu autobiografii poprzez gromadzenie twórczości; poznawanie historii życia, stymulowanie do budowania nowych relacji, także z ludźmi z różnych krajów, a tym samym zwiększanie poczucia przynależności do Wspólnoty Europejskiej; dbanie o siebie i innych w celu poprawy dobrostanu psychospołecznego obywateli, zwłaszcza najbardziej potrzebujących.

Stan dobrego samopoczucia wiąże się również z faktem, że pisząc o sobie, uruchamiamy proces, który pomaga wydobyć ukryte dotąd epizody z życia, uświadomić je sobie, uporządkować to, co przeżywamy (lub przeżywalismy), proponując również nowe perspektywy, projekt do zrealizowania. Kiedy osiągamy pewną klarowność i świadomość w pisaniu, odczuwamy ulgę, zwłaszcza w przypadku przepracowania bolesnych wydarzeń.

Grę można zaliczyć do tzw. gier poważnych, czyli najnowszej generacji gier cyfrowych przeznaczonych do realizacji celów w edukacji dorosłych, w perspektywie uczenia się przez całe życie, a precyzyjniej - uczenia się poprzez działanie.

Dzięki grze w różnych jej wersjach każdy **pedagog** może w łatwy i przyjemny sposób wykorzystać technikę pisania autobiograficznego jako przydatne narzędzie do włączenia do programów terapeutycznych, rehabilitacyjnych i rekreacyjnych.

Należy zauważyć, że aktywność rekreacyjna w ramach pisania autobiograficznego stanowi narzędzie do eksperymentowania z opowiadaniem historii poprzez działania edukacyjne, które mieszczą się w kategorii "**ludo-biograficznej**" (Staccioli, 2010).

Z edukacyjnego punktu widzenia, zwłaszcza w odniesieniu do teorii edukacji dorosłych (Knowles, 1980), każdy **wychowawca** będzie mógł stymulować swoich podopiecznych do poszukiwania odpowiedzi na pytanie "Co jest dla mnie ważne do nauczenia się?", także w odniesieniu do własnej historii życia.

Praktyka autobiograficzna poprzez grę MyLife może angażować różne typy odbiorców na dwóch poziomach: indywidualnym i grupowym, jak przekonamy się później.

Chociaż grupę docelową stanowią osoby powyżej 56 roku życia i osoby niepełnosprawne powyżej 40 roku życia, zgodnie ze wskazówkami Fundacji ASPHI z Bolonii wszyscy, którzy chcą skorzystać z tej metody zarówno do pisania o sobie, jak i do poszerzenia swoich umiejętności zawodowych o innowacyjne narzędzia technologiczne, które mogą wspierać uczenie się i szkolenie przez całe życie, mogą uczestniczyć w sesjach gry.

Istnieją trzy wersje gry:

- wersja w aplikacji, którą można łatwo pobrać na smartfon lub komputer PC całkowicie za darmo, w którą można grać offline lub online i która dzięki Fundacji ASPHI jest dostępna dla osób niedowidzących i niewidomych.
- wersja drukowana, którą można pobrać ze strony internetowej My Life in Europe.
- wersja hybrydowa.

Dwa główne tryby gry to:

- gra indywidualna, jeśli przeważa chęć napisania własnej historii i poświęcenia jej tyle czasu, ile potrzeba, i bez dzielenia się nią z innymi, przynajmniej na początkowym etapie. Karty w różnych wersjach są częścią głównego motywu, dzięki której każdy może napisać autobiografię, która będzie wzbogacana po drodze.
- gra grupowa koordynowana przez trenera/mistrza. Niezależnie od tego, czy odbywa się na żywo, czy online, grupowa praktyka autobiograficzna potrzebuje kontekstu narracyjnego, w którym każdy uczestnik może napisać i podzielić się fragmentami własnej historii bez obawy przed oceną. Obecność mistrza jest kluczowa dla stworzenia tego kontekstu i

udzielenia uczestnikom wszelkich informacji i wsparcia niezbędnego do kontynuowania gry.

W wersji online gra grupowa składa się z dwóch typów:

- Dopasowanie grupowe: zapewnia, że każdy uczestnik gra wszystkimi kartami w talii;
- Gra kooperacyjna: Karty z wybranej talii zostaną rozdzielone przez Mistrza pomiędzy graczy.

Właściwości

W grze występuje szereg kart służących jako bodźce do narracji, zwanych także narzędziami narracyjnymi, które składają się na dwa główne rodzaje talii: talię 64-kartową i talię 22-kartową. Wybór liczby kart ma znaczenie:

• **64** to liczba pól w klasycznej grze "w gąskę", 63 pola + 1 reprezentujące środek, cel gry. Zgodnie z symboliką liczb $6+4=10$ i $1+0=1$ reprezentują symbol Jedności, tak jak w Jedności Europy.

• **22** to liczba Wielkich Arkanów Tarota, kart starożytnego pochodzenia z implikacjami psychologicznymi, którymi zajmowali się różni uczeni, w tym psychoanalityk Carl Gustav Jung i pisarz Alejandro Jodorowsky, zgodnie z którymi symboliczne obrazy kart tarota są mentalną i wewnętrzną reprezentacją sytuacji życiowych i poddają się wielu interpretacjom. Zmieniając strategię czytania, każda karta może mówić coś innego. (2021 Alejandro Jodorowsky, 2021). Zgodnie z symboliką liczb, 22 reprezentuje Wszechświat i jego energię.

Wybór jednego z dwóch rodzajów talii zależy od czasu, jaki chcesz poświęcić na grę i pisanie. 64-kartowa talia może być bardziej przydatna w grze indywidualnej oraz w przypadku organizowania wielodniowych lub wielotygodniowych warsztatów pisarskich, bez konieczności jak najszybszego ukończenia gry. Oferuje możliwości zbadania większej liczby aspektów historii życia. Jeśli z drugiej strony masz

ograniczony czas, talia 22 kart z łatwością doprowadzi Cię do końca gry. Możesz także zacząć od mniejszej talii, a później użyć większej.

Możesz także zagrać w grę kilka razy, za każdym razem wybierając nowy temat do pisania, ponieważ w życiu każdego z nas jest wiele epizodów.

Każda karta zawiera numer, obrazek, słowo, czasem dźwięk, opis obrazka i przykładową propozycję tematu. Bodźce mają na celu przenoszenie wspomnień, przedstawianie wydarzeń życiowych, o których gracze mogą pisać w przeznaczonych na to przestrzeni w grze online lub na dowolnym innym dostępnym nośniku.

Propozycja tematu może być przydatna gdy grasz po raz pierwszy, aby przezwyciężyć początkową chwilę dezorientacji. Obrazki na kartach, a zwłaszcza słowa, nie stanowią precyzyjnych wskazówek, ale dają możliwość wędrówki w pamięci lub wspomnieniach. Jak pisze Duccio Demetrio: "Mamy wiele rodzajów wspomnień, z których każde spełnia różne funkcje w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć", jak zauważamy we włoskich czasownikach wywodzących się z łaciny: rievocare, przypominać (oddawać głos wspomnieniom); ricordare, pamiętać (przywracać wzruszenia do serca); rimbembrare, wspominać (połączyć to, co rozproszone); upamietniać (pamiętać i wspominać z kimś, kto naszym zdaniem jest godny zapamiętania); rammentare, brać pod uwagę (przypomnieć sobie zdarzenie, niejasną sytuację).

Wspomnienia, które pojawiają się w chaotyczny sposób, można uporządkować, nadając im fabułę, sens. Dzięki aplikacji gry wszystkie teksty zrodzone ze wspomnień można zapisać w formacie PDF i wykorzystać do zbudowania własnej autobiografii.

Istnieją również inne talie, którymi można grać: talia kart europejskich; "luźna" talia kart, składająca się wyłącznie z obrazków z opisem dla niewidomych w wersji online, bez innych oznaczeń.

Zasady

Zasady są bardzo proste.

Do wersji *papierowej* potrzebne są: jedna lub dwie kostki do gry, **zaczyniki/bileciki**, kolorowe lub czarno-białe karty, notatnik, długopis, przybory do kolorowania.

Do wersji *online* potrzebujesz: komputera, tabletu lub smartfona, połączenia internetowego do gry online.

Do wersji *hybrydowej* potrzebne są: komputer, tablet lub smartfon, ewentualnie projektor z działającymi kablami, aby móc obejrzeć wybraną talię na dużym ekranie, materiały do pisania.

Instrukcja obsługi zawiera wszystkie informacje techniczne dotyczące zasad postępowania.

W grze grupowej idealna liczba to 7-8 graczy, ale może być ich jeszcze więcej. Warto jest mieć prowadzącego, Mistrza, który podąża za uczestnikami i pomaga w razie problemów. Część podręcznika jest poświęcona roli Mistrza.

W wersji papierowej karty układane są na płaskiej powierzchni, w kolejności numerycznej od najniższej do najwyższej, w formie ustalonej na początku gry (spiralna, pionowa, pozioma), karty można dobierać też bezpośrednio z talii.

Każdy uczestnik rzuca kostką, aby ustalić, w jakiej kolejności rozpocznie się gra. Na przykład ci, którzy mają najwyższą liczbę, wyciągną karty jako pierwsi, a następnie przychodzi kolej na graczy z niższymi liczbami.

Każdy gracz na zmianę rzuca kostką i gra tyłoma kartami, ile wskazuje liczba na kostce. Na podstawie obrazka i słowa z karty gracz opisuje epizod ze swojego życia, który następnie czyta pozostałym uczestnikom. Każdy z graczy może napisać o sobie po wylosowaniu karty, ale czas na czytanie własnych tekstów jest zarezerwowane tylko dla osoby, która rzuciła kostką.

Propozycję tematu należy stosować opcjonalnie, jest to jedna z wielu propozycji, które można znaleźć w tym podręczniku. Może się przydać podczas gry po raz pierwszy, aby przełamać lody.

Zwycięzcą jest pierwszy gracz, który dotrze do numeru 64 lub 22 (w zależności

od talii). Jeśli go przekroczy, powinien oddać liczbę kart równą nadwyżce i kontynuować grę.

Przed rozpoczęciem gry uczestnicy wraz z Mistrzem mogą zdecydować o urozmaiceniu gry, wybierając temat specjalny, co zostanie przedstawione w dalszej części Podręcznika.

Na początku gry można ustalić nagrodę dla osoby, która pierwsza dotrze do końca gry.

W wersji grupowej online Mistrz może czytać teksty wszystkich graczy i zapisywać je w formacie PDF.

Karty jako narzędzia narracyjne

Narracja autobiograficzna to historia, którą człowiek decyduje się opowiedzieć o swoim życiu i zawiera najważniejsze wydarzenia, znaczące doświadczenia, które chce przekazać innym. Może obejmować okres od urodzenia do chwili obecnej lub tylko część życia.

Każda z kart w grze MyLife jest używana jako narzędzie narracyjne, którego celem jest przywołanie wspomnień.

Niektóre słowa lub obrazy mają dosłowne znaczenie, np. rodzina, szkoła, przyjaciele; inne mają bardziej niejasny, metaforyczny sens, jak osiągnięcia, upadki, zmiany. Ten rodzaj bodźca został wybrany, aby dać uczestnikom więcej miejsca na osobistą interpretację, kreatywność i refleksję.

Kiedy gracz ma przed sobą kartę, zarówno w wersji papierowej, jak i online, patrzy na jej elementy, może zamknąć oczy, jeśli chce, i pozwolić umysłowi swobodnie wędrować po ścieżce, która przywraca go do przeszłych doświadczeń, do tego, kim był i co przeżył, zmuszając go do zastanowienia się nad znaczeniem, jakie te doświadczenia miały dla niej/niego.

Kiedy pojawia się przeszłe lub niedawne wspomnienie, emocja, osoba, przedmiot, piosenka, książka, film, które ma dla nich znaczenie, gracz zapisuje je w zeszycie, gdy korzysta z wersji papierowej lub hybrydowej wersji gry lub w odpowiednim miejscu w wersji online.

Pisanie autobiograficzne przybiera formę, wygląd i styl, które każdy gracz zdecyduje się mu nadać: mikronarracji, formy poetyckiej, listu, opowiadania lub innych form twórczych.

Liczby, obrazy i słowa na kartach są ułożone w określonej kolejności, od dzieciństwa do dorosłości i mogą być umieszczane w określonych kategoriach: czas, przestrzeń, ciała/postać/twarze, działania/fakty, emocje, percepcje zmysłowe, przedmioty, kategorie które Platon nazwałby "eidetic" (od starożytnego greckiego słowa εἶδος, "forma", "aspekt", od jednego z rdzeni czasownika wskazującego na wzrok, ὄραω). Do tych kategorii, zwanych też "deskryptorami", dodawane są inne: imiona, daty, zwierzęta.

Gracz może podążać za proponowaną kolejnością lub pisać w sposób bardziej swobodny i mniej uporządkowany, na przykład pisać od samego początku gry o okresie życia innym niż wskazany na karcie. "Moje pierwsze wspomnienie" może zatem odnosić się nie tylko do dzieciństwa, ale do każdego pierwszego wspomnienia, które przychodzi na myśl, dotyczącego różnych okresów życia. Jeśli karta nie przywołuje wspomnień lub sprawia, że pojawiają się epizody, które są zbyt bolesne, aby o nich pisać, przynajmniej w tym momencie, można je pominąć i wrócić do nich później. Nie jest to kwestia zadania, ale bodźców zaprojektowanych w celu przywołania wspomnień.

Obok krótkiego opisu kart zamieszczono kilka propozycji tematów pisarskich, które można wykorzystać do napisania o sobie lub które mogą stanowić zachętę do poszukiwania nowych. Inspirując się obrazem i słowem z pewnością zaistnieje

wiele historii, które można przywołać, a w każdej nowej grze gracze mają możliwość napisania różnych wspomnień i stopniowego budowania własnej autobiografii.

Wybierając motyw specjalny przed rozpoczęciem gry, w każdej nowej grze można stworzyć więcej autobiografii związanych z określonym okresem życia: pracą, studiami, zdrowiem, miłością, mrocznymi wydarzeniami i tak dalej. W tym wyborze Mistrz może być bardzo pomocny.

Talia 64 kart

Ta część instrukcji jest poświęcona czarno-białej talii 64 kart, w kolejności, w jakiej pojawiają się one w grze online. W nawiasach widać sortowanie kart w talii 22. Poniższe karty stworzone są w języku angielskim z tłumaczeniem na język kraju każdego partnera.

Każda strona zawiera: zdjęcie, nazwę karty, opis obrazu dla osób niewidomych lub niedowidzących, propozycja tematu. Poniżej znajduje się krótka notatka, ciekawostki i informacje oraz sześć propozycji tematów pisarskich oprócz tego wskazanego na karcie, które mogą posłużyć jako bodziec do dalszych przemyśleń i które może wylosować zarówno Mistrz, jak i indywidualny gracz, mając świadomość, że każdy z graczy mogą swobodnie wyrażać wspomnienia, uczucia i myśli niezależnie od wspomnianych propozycji pisarskich.

Nie zapominajmy zresztą, że celem gry My Life, nawiązując do słów Duccio Demetrio, jest "rozwijanie narracji, [...] zachęcenie do powrotu do osobistego pisania i przyjemności czytania autobiografii innych, powieści biograficznych i wszystkiego, co może przyczynić się do owej edukacji pamięci, która jest w dzisiejszych czasach tak zagrożona".

Bibliografia:

- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.
- Jodorowsky, A., Costa, M. *La via dei tarocchi*, traduzione di Finassi Parolo, M. E. Feltrinelli, 2008.
- Jodorowsky, A., *Io, i tarocchi. Con 22 Carte*. Lo Scarabeo, 2021.
- Nichols S. Jung and Tarot: *An Archetypal Journey* Ed. Weiser; New edition, 1994
- Knowles, M., Elwood F. Holton III, Richard A. Swanson *Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*, Ed. Franco Angeli 2016. *The Adult Learner, Sixth Edition: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development*, Ed. Butterworth-Heinemann, 2005.
- Staccioli, G. *Ludobiografia: raccontare e raccontarsi con il gioco*, Ed. Carocci, 2010.

Imię

Obrazek dowodu osobistego

Czy wiesz, kto wybrał Twoje imię i dlaczego?



Termin "imię" ma bardzo szerokie znaczenie. Ma ten sam rdzeń w prawie wszystkich językach indoeuropejskich, w greckim ὄνομα (onoma), w łacińskim nomen, co ma związek z numen, boską mocą. Łacińskie słowo Nomen omen (lub rzeczownik w liczbie mnogiej sunt omina) dosłownie oznacza "imię omenu" i wyraża koncepcję wartości przypisywanej imionom zgodnie z wierzeniami Rzymian, że przeznaczeniem człowieka było zawarte w jego imieniu.

Rzeczowniki pospolite wskazują w sposób rodzajowy ludzi, zwierzęta, rzeczy, działania lub idee tego samego gatunku. Nazwy zwyczajowe to np.: mężczyzna, kobieta, pies, rzeka, jabłko. Nazwy własne wskazują w szczególny sposób na określoną osobę, miejsce, rzecz, zwierzę.

Nadanie imienia komuś lub czemuś oznacza zidentyfikowanie tego, aby zrozumieć, o czym lub o kim mówisz. Dlatego nadanie imienia i otrzymanie go jest bardzo ważne. Zwykle nosimy nasze imię przez całe życie.

Inne propozycje tematów:

Kto nadał ci twoje imię i dlaczego je wybrał?

- Czy znasz znaczenie swojego imienia?
- Czy czujesz, że twoje imię cię reprezentuje?
- Gdybyś mógł zmienić swoje imię, jak byś się nazwał?
- Jakie to uczucie, gdy wymawia się twoje imię?
- Czy wybrałeś dla kogoś imię? Może to być osoba, ale także zwierzę, przedmiot...

Moje pierwsze wspomnienie

Obraz konia na biegunach.

Pierwszą rzeczą, którą pamiętasz z dzieciństwa, jest...

(Karta nr 1 w talii 22 kart)



Wspomnienie zdarzenia, które miało miejsce we wczesnym dzieciństwie, może nie tyle być związane z osobistymi doświadczeniami, co z rodzinnymi historiami, zdjęciami lub domowymi filmami. Ich połączenie jest wtedy doświadczane jako osobiste wspomnienie. (Duccio Demetrio).

Bibliografia

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi Ed. Guerini and ass. , 1997.

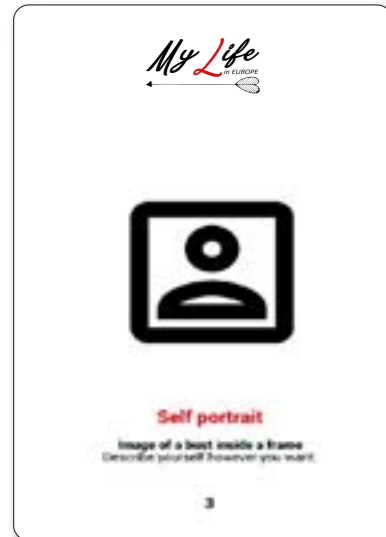
Inne propozycje tematów:

- Kiedy myślisz o wspomnieniach z wczesnego dzieciństwa, jaki obraz przychodzi ci na myśl? Jak myślisz, ile miałeś wtedy lat?
- Czy pamiętasz, kiedy po raz pierwszy...
 - o zdałeś sobie sprawę, że jesteś na świecie
 - o znalazłeś coś ważnego
 - o pokochałeś kogoś
 - o nauczyłeś się czegoś pożytecznego

Autoportret

Obraz połowy popiersia w ramce

Opisz siebie tak, jak chcesz.



Przy opisywaniu siebie, Duccio Demetrio zachęca do pisania bez przerw, a na koniec do ponownego przeczytania własnego tekstu, aby dowiedzieć się, który z poniższych stylów przyjąłeś:

Programowy: bezosobowy i formalny styl bez konotacji emocjonalnych. Kronika tego, kim jesteś.

Autorefleksyjny: rodzaj rachunku sumienia, bez szczególnego rozróżniania okresów życia i pomijania faktów.

Poetycko-metaforyczny: używanie metafor, symboli, obrazów do opisywania siebie.

Złożony: Używanie poprzednich stylów poprzez mieszanie ich ze sobą.

Możliwe, że pojawią się okoliczności, miejsca, okresy życia, które są w jakiś sposób powiązane z opisem siebie. Możliwe też, że w pamięci pojawia się wiele autoportretów (przedstawiam siebie w wieku pięciu, dwudziestu, trzydziestu...), co każe zastanowić się, jakie zmiany w nas zaszły, co się zmieniło, a co pozostało.

Bibliografia

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Thirty proposals to tell Ed. Guerini and ass., 1997.

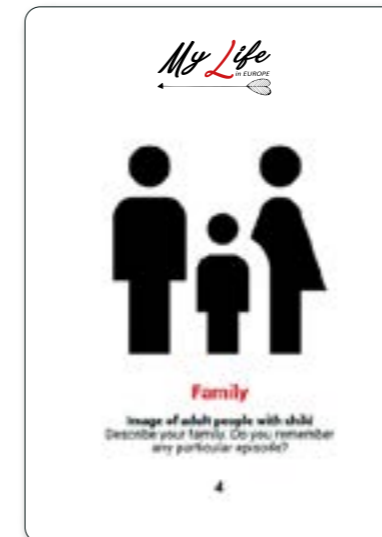
Inne propozycje tematów:

- Które ze swoich cech fizycznych lubisz?
- Które ze swoich cech psychicznych lubisz?
- Gdybyś miał coś w sobie zmienić, co by to było i dlaczego?
- Czy jest jakaś cecha, którą chciałbyś obdarzyć osobę, którą kochasz?
- Co chciałbyś, aby ukochana osoba oddała ci jako cechę fizyczną lub psychiczną?
- Napisz list do swojego ciała lub jego części.

Rodzina

Wizerunek dorosłych ludzi z dzieckiem.

Opisz swoją rodzinę, w tym siebie. Czy pamiętasz jakieś szczególne wydarzenia?



Termin "rodzina" pochodzi od łacińskiego familia, "grupa służących i niewolników należących do głowy domu", od famulus, "sługa, niewolnik". Rodzina rzymska obejmowała także żonę i dzieci głowy rodziny, gdyż prawnie do niego należeli.

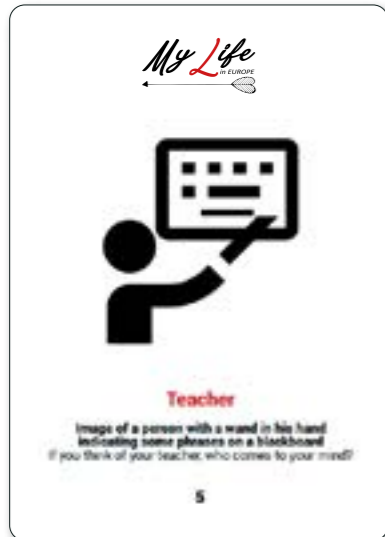
Na przestrzeni lat rodziny przyjmowały różną strukturę i funkcje, zmieniając się zgodnie z historycznymi, ekonomicznymi i społecznymi zmianami w różnych krajach. Dziś pojęcie "rodzina" może być rozumiane na różne sposoby.

Inne propozycje tematów:

- Zapisz istotne cechy każdego członka swojej rodziny, podkreślając, jeśli chcesz, jego mocne i słabe strony.
- Spróbuj zbudować drzewo genealogiczne swojej rodziny. Czy są osoby, których już nie ma lub których nie widziałeś od jakiegoś czasu?
- Czy pamiętasz szczególnie jakieś wydarzenie związane z jednym członkiem rodziny? Z rodzicami, dziadkami, rodzeństwem...? Co się stało? Gdzie byłeś? Ile miałeś lat?
- Czy pamiętasz jakąś imprezę rodzinną? Napisz o tym.
- Czy był czas, kiedy nie czułeś się jak w domu?
- Zastanów się, co dla ciebie oznacza termin "rodzina".

Nauczyciel

Obraz przedstawiający osobę z różdżką w dłoni,
która wskazuje na tablicy kilka zdań.
Gdy myślisz o swoim nauczycielu, kto przychodzi ci na myśl?



Włoskie słowo oznaczające nauczyciela, insegnante, pochodzi od łacińskiego insigne "wyryć, odcisnąć znaki" (rozumiane jako te w umyśle), składające się z in- i signare ze znaku signum. W znaczeniu wystawić kogoś na coś, wyjaśnić coś, aby się tego nauczył, przekazać wiedzę.

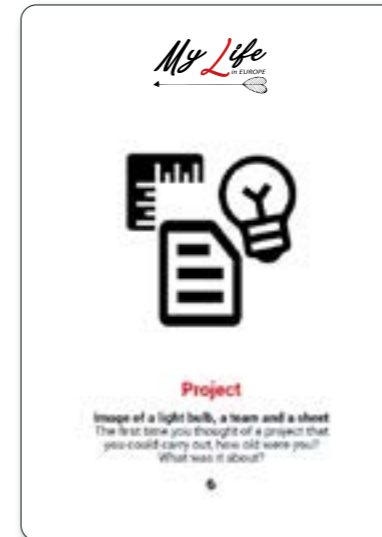
Gdy myślimy o nauczycielach, którzy byli i nadal są w naszym życiu, to ich liczba jest dość duża, ponieważ tak wielu ludzi, których znaliśmy lub znamy, przekazało nam coś, czegoś nas nauczyło. Dziadkowie, rodzice, bracia, siostry lub inni członkowie rodziny, nauczyciele szkolni, przyjaciele, znajomi lub osoby, które znamy od krótkiego czasu, ale także zwierzęta mogły nauczyć nas czegoś, co nam służyło, co pozostało wyryte w naszych umysłach.

Inne propozycje tematów:

- Spróbuj pomyśleć i opisać nauczycieli, których miałeś i czego się od nich nauczyłeś:
 1. w dzieciństwie.
 2. w okresie dojrzewania
 3. w wieku dorosłym.
- Nauczyłeś się wtedy, że... Kto cię tego nauczył? Ile miałeś lat?.
- Pamiętasz jakiegoś nauczyciela z kraju innego niż twój?

Projekt

Obraz przedstawiający żarówkę, zespół ludzi i kartkę papieru
Ile miałeś lat, kiedy po raz pierwszy pomyślałeś o projekcie, który mógłbyś opracować?
Co to było?



Termin "projekt" pochodzi z łaciny: pro, naprzód i jacere, rzut. Coś, co jest rzucone z przodu. Ma różne znaczenie. Wśród nich projektowi zwykle towarzyszy badanie możliwości realizacji lub wykonania tego, co zostało wymyślone (np. projekt budynku, toru, mostu).

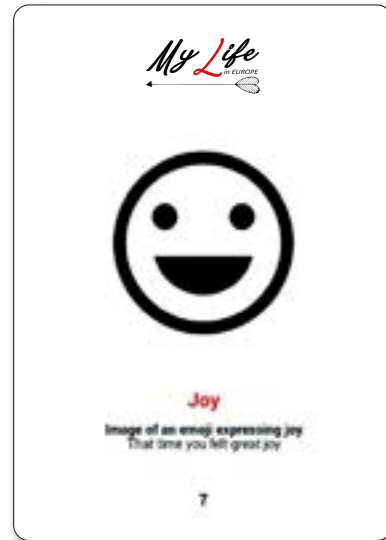
Dla filozofii egzystencjalnej jest to konkretyzacja bytu, który jest zawsze projektowany przed siebie. Projekt to także troska o siebie, innych ludzi, własny świat.

Inne propozycje tematów:

- Pomyśl o ukończonym projekcie i o ścieżce, którą przeszedłeś, aby go ukończyć. Co się stało? Jakie osoby Ci w tym pomogły lub przeszkodziły?
- Pomyśl o projekcie, którego nie zrealizowałeś i o ścieżce, którą przeszedłeś, aby go ukończyć. Jakie osoby Ci w tym pomogły lub przeszkodziły?
- Jakie małe projekty chciałbyś zrealizować w przyszłości?
- Jakie większe projekty chciałbyś zrealizować w przyszłości?
- Czy znasz projekty członka swojej rodziny lub znajomego? Jak możesz im pomóc?

Radość

Obraz emoji wyrażającego radość
Moment, gdy poczułeś wielką radość



Emocje to intensywne, krótkotrwałe reakcje afektywne, determinowane przez bodziec wewnętrzny lub zewnętrzny, którego pojawienie się powoduje zmiany na poziomie psychosomatycznym. Istnieje wiele klasyfikacji emocji. Według amerykańskiego psychologa Paula Ekmana emocje można podzielić na dwie główne kategorie: pierwotne i wtórne. Pierwotne są obecne od urodzenia i są wspólne dla wszystkich ludzi. Dla Ekmana (1972) jest ich siedem: radość, strach, złość, wstręt, smutek, zdziwienie, pogarda.

Wtórne, bardziej złożone emocje, takie jak wstyd, zazdrość czy nostalgia, rozwijają się z interakcjami społecznymi i różnią się w zależności od kultury. Wspomnienia emocjonalne są bardziej żywe.

Bibliografia:

Ekman, P. (1972) Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion. In J. Cole (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 19, pp. 207-282). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Inne propozycje tematów:

- Kiedy poczułeś wielką radość.
- Co oznacza dla Ciebie radość?
- Gdy przypominasz sobie moment, w którym czułeś się szczęśliwy, co przychodzi ci na myśl?
- Czy bałeś się czegoś, kiedy byłeś mały? Napisz o tym.
- Kiedy myślisz o radości, jaki obraz przychodzi ci na myśl?
- Jaką różnicę dostrzegasz między radością a szczęściem?

Dom

Obraz domu
Gdy myślisz o domu, w którym mieszkasz, co przychodzi ci na myśl?



Kiedy między 10 000 a 8 000 lat temu gatunek ludzki porzucił koczowniczy tryb życia i stał się bardziej osiadły, dom stał się symbolem bezpieczeństwa, pokoju, miejscem, w którym rodzina może się rozwijać. Dom to przestrzeń fizyczna, ale także miejsce pełne symbolicznych znaczeń, które odzwierciedla nasze wnętrza i nasze relacje. Według psychoanalityka Alberto Eigue (2007) dom pełni funkcję ograniczającą, która chroni nas przed tym, co zewnętrzne, co może być odbierane jako negatywne i tworzy atmosferę bezpieczeństwa i intymności. Dom jest także reprezentacją tych, którzy w nim mieszkają i może przekazywać rodzinne wspomnienia, jeśli jest dziedziczony przez krewnych. W domu mogą znajdować się przedmioty, nawet bez wartości, które łączą teraźniejszość z przeszłością.

Bibliografia:

Eiguer, A. L'inconscio della casa Ed. Borla, 2007; L'inconscient de la maison Ed. Dunod, 2004.

Inne propozycje tematów:

- Dom twoich dziadków.
- Dom Twoich rodziców.
- Co ci się podoba, a co nie w domu, w którym teraz mieszkasz?
- Czy pamiętasz jakiś konkretny dom, który widziałeś w swoim życiu?
- Jaki chciałbyś mieć dom?
- Co rozumiesz przez słowo dom?

Podróżowanie po Europie

Obraz Europy z dwoma samochodami, motocyklami, rowerem.

Czy odwiedziłeś inne kraje europejskie oprócz swojego? Które chciałbyś odwiedzić?



Unia Europejska opiera się na następujących wartościach określonych w art. 2 Traktatu z Lizbony i w Karcie praw podstawowych Unii Europejskiej: godność ludzka; wolność; demokracja; równość; praworządność; prawa człowieka.

Jako obywatel UE masz prawo do swobodnego przemieszczania się. Jeśli jesteś obywatelem kraju należącego do strefy Schengen, możemy również podróżować do innych krajów strefy Schengen bez konieczności przechodzenia przez kontrolę graniczną. Możesz również korzystać z praw pasażerów w całej UE, korzystając z samolotu, pociągu, autokaru lub statku w celu podróży do, z lub w obrębie UE. Możesz zabrać ze sobą zwierzęta domowe pod warunkiem przestrzegania regulaminu. W UE obowiązują ograniczenia dotyczące ilości alkoholu, tytoniu lub gotówki, które można zabrać ze sobą do innego państwa członkowskiego. Każdy kraj UE może ustalić własne limity lub ograniczenia.

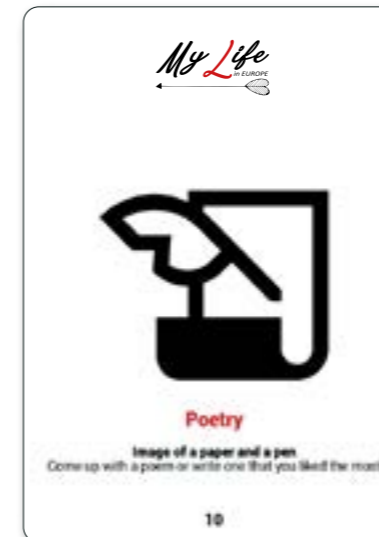
Inne propozycje tematów:

- Po raz pierwszy można było swobodnie podróżować po Europie.
- Pierwszy raz ktoś powiedział Ci, że podróżował swobodnie po Europie.
- Co najbardziej lub co najmniej podobało ci się w kraju, który odwiedziłeś?
- Czy wśród wymienionych powyżej wartości UE jest jedna, która jest dla Ciebie najważniejsza? Dlaczego?
- W jakiej kolejności ułożyłbyś, od najważniejszych do najmniej ważnych dla Ciebie, wartości UE? Dlaczego?
- Napisz o ostatniej podróży swojej lub kogoś znajomego po Europie.

Poezja

Obraz przedstawiający kartkę i długopis

Ułóż wiersz lub napisz jeden z tych, które najbardziej Ci się podobały



Psychoanalityk Z. Freud zdefiniował poezję jako grę (1907). Poeta, zdaniem Freuda, jest jak dziecko, które "[...] buduje swój własny świat [...]"; "tworzy świat fantazy, który traktuje bardzo poważnie, wyraźnie odróżniając go od rzeczywistości".

Dla K. G. Junga, który omówił związek między psychologią a poezją w "Poezji i psychologii" (1979), poezja poprzez słowa ma możliwość jako nieświadomość "powiedzenia niewypowiedzianego", wydobywania na powierzchnię emocji, snów i wspomnień. Dochodzi do tego, gdy część niewypowiedzianego zaczyna się wyłaniać.

Poezja jest potężnym, wyzwalającym, poznawczym medium, które można wykorzystać na polu psychologii, na przykład podczas psychoterapii, aby pomóc pacjentowi przepracować doświadczenia.

Petit Onze to poetycka struktura charakteryzująca się pięcioma liniami składającymi się z 1 - 2 - 3 - 4 - 1 słów, w sumie 11. Jest to krótka kompozycja przypisywana francuskiemu poecie, pisarzowi i surrealiście André Bretonowi (1896-1966). Po francusku ONZE to jedenaście, stąd "mała jedenastka". Jeśli napiszesz słowa na środku arkusza, najpierw na górze, przechodząc dalej, dwa, trzy i cztery, zawsze kończąc jednym słowem otrzymasz małe drzewo słów z pniem.

Bibliografia:

Ethel Spector Person, E.S.; Fonagy, P., Figueira S.A. On Freud's "Creative Writers and Day-dreaming" Ed. Yale University Press, 1995; Freud, S. Creative Writers and Day-dreaming, 1907.

Jung, C.G. Poetry and psychology", Ed it. Bollati Boringhieri, 1979, Psychologie und Dichtung, 1922-50.

Inne propozycje tematów:

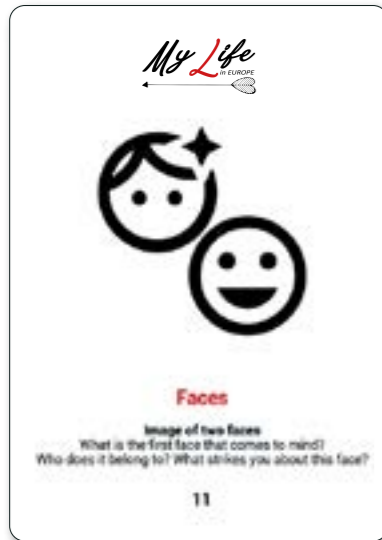
- Czy kiedykolwiek napisałeś wiersz? W jakim wieku?
- Myśląc o wierszu, który ci się podoba, jesteś w stanie stwierdzić z jakiego powodu? Jakie ma cechy?
- Myśląc o wierszu, który ci się nie podoba, jesteś w stanie stwierdzić z jakiego powodu? Jakie ma cechy?
- Napisz Petit Onze na dowolny temat.
- Czy mógłbyś zacytować jakiegoś poetę, który cię fascynuje? Dlaczego cię zafascynował?
- Zacytuj poetę z innego kraju europejskiego.

Twarze

Obraz dwóch twarzy.

Jaka jest pierwsza twarz, która przychodzi ci na myśl? Do kogo należy?

Co cię uderza w tej twarzy?



Są ludzie, którzy wywarli na nas wrażenie, swoim uśmiechem, wyglądem czy postawą. Począwszy od matki i ojca, kiedy przyszliśmy na świat, potem dziadkowie, wujkowie, kuzyni, pierwsi przyjaciele, pierwsze miłości stopniowo wzbogacali nasz album wspomnień. Nie tylko twarze osób, które dobrze znamy, ale także twarze nieznajomych, których gdzieś przypadkowo widzieliśmy, podczas wycieczki lub na przystanku autobusowym. Być może widzieliśmy nie tylko cechy fizyczne, ale także emocje, które wyłaniały się z konkretnej twarzy i które nas uderzyły: radość, ból, zdziwienie, rozpacz, miłość. Ta twarz pozostała w naszej pamięci. W "Fajdroisie" (370 p.n.e.) Platon powiedział, że oczy są zwierciadłem duszy, ponieważ potrafią wyrażać nasze emocje i uczucia, mówią o nas i naszym życiu.

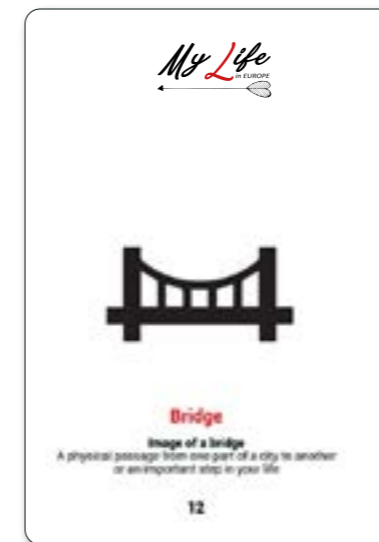
Inne propozycje tematów:

- Co najbardziej uderza cię w twarzy?
- Podczas pandemii koronawirusa twarze były częściowo zasłonięte maseczkami ochronnymi, z wyjątkiem oczu. Czy pamiętasz jakieś szczególne spojrzenie?
- Opisz oczy członka rodziny lub przyjaciela. Co ci mówią?
- Czy są w twoim życiu twarze, które szczególnie pamiętasz?
- Myśląc o filmie, sztuce teatralnej, fotografii lub pracy artystycznej, którą widziałeś, czy możesz przypomnieć sobie jakąś konkretną twarz?
- Pomyśl o wyglądzie zwierzęcia, które widziałeś lub posiadasz. Opisz je.

Most

Obraz mostu

Fizyczne przejście z jednej części do drugiej lub ważne przejście w twoim życiu.



Most to fizyczne przejście przez rzekę, strumień, większą drogę. To fizyczna struktura, która łączy to, co jest podzielone, która pozwala przejść na drugą stronę. Może to być również metaforycznie okres przejściowy w Twoim życiu: od dzieciństwa do dorastania, od dorastania do dorosłości, od dorosłości do starości, ale także od jednej szkoły do drugiej. Z psychologicznego punktu widzenia most odnosi się do tego, co ludzie nauczyli się budować, aby przetrwać bolesny stan separacji i izolacji między sobą a innymi (wymiar interpersonalny) lub między częściami siebie (wymiar intrapsychiczny). Doświadczenie konfliktu, separacji, a jednocześnie pociąg do tego, co nieznanego, do innego, do tego, co inne, uruchomiło w człowieku umiejętność budowania mostów (język, metafory, dialog...), które pozwalają na komunikować się, spotykać się pomiędzy różnymi brzegami bez naruszania tego, co jest pomiędzy (Gordon, 2003).

Bibliografia:

Gordon, R. The bridge: a metaphor of psychic processes, Ed. Boringhieri, 2003, Bridges: Metaphor for Psychic Processes 1st Edition Routledge; 1st edition, 1993.

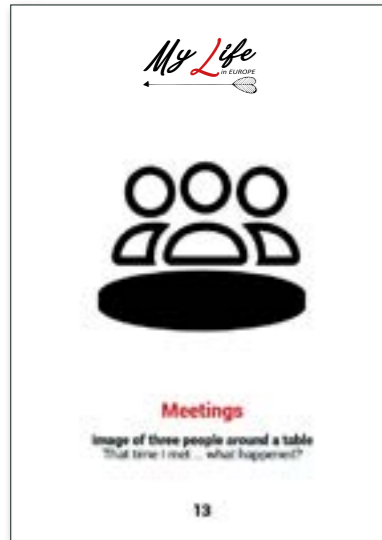
Inne propozycje tematów:

- Kiedy po raz pierwszy zobaczyłeś most.
- Wtedy, gdy przekroczyłeś ten most...
- Gdy myślisz o mostach, które przekroczyłeś lub zbudowałeś w swoim życiu...
- Mosty krajów europejskich: które przychodzą na myśl?
- Zawalenie się mostu: opisz swoje uczucia. O którym moście myślisz?
- Czas, w którym zbudowałeś most między sobą a inną osobą, podczas gdy wcześniej był mur. Opisz doświadczenie własne lub znajomego.

Spotkania

Zdjęcie trzech osób przy stole.

Gdy spotkałem... co się stało?



Podczas poznawania innych mogą narodzić się nowe przyjaźnie, miłości, możliwość pracy lub współpracy naukowej. W każdej sytuacji między ludźmi powstają nowe relacje, które z czasem mogą się rozwinąć lub dobiec końca. Jeśli spojrzymy wstecz na nasze życie lub spojrzymy w teraźniejszość lub przyszłość, zdamy sobie sprawę z wielu spotkań, które odbyliśmy i które w jakiś sposób nas.

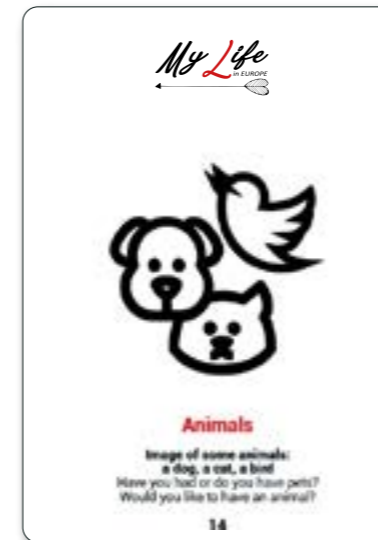
Inne propozycje tematów:

- Spotkanie, którego się nie spodziewałeś.
- Twoje pierwsze spotkanie z miłością.
- Twoje pierwsze spotkanie z przyjaźnią.
- Kiedy pierwszy raz napotkałeś ból.
- Czas, w którym uczestniczyłeś w spotkaniu.
- Specjalne spotkanie.

Zwierzęta

Wizerunki kilku zwierząt: psa, kota, ptaka.

Czy miałaś lub masz zwierzęta? Czy chciałbyś mieć zwierzątko?



Towarzystwo zwierzęcia spełnia zdaniem niektórych badaczy (Shoda, Stayton i Martin, 2011) ważne funkcje pomocy w walce z samotnością i izolacją, wsparcia społecznego, zwłaszcza dla osób starszych, ochrony przed problemami i zaburzeniami o charakterze psychosomatycznym, np. za pomocą stymulowania funkcji układu odpornościowego. Zwykle głaskanie zwierzęcia jest uspokajającym czynnikiem wpływającym na bicie serca i oddychanie. (Solano, 2013)

Bibliografia:

Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252.

Solano, L., *Between mind and body: how to build health*, Ed Cortina, 2013.

Inne propozycje tematów:

- Gdy myślisz o sobie jako o zwierzęciu, jakim zwierzęciem byś był i dlaczego?
- Kiedy po raz pierwszy zobaczyłeś zwierzę...
- Które zwierzę lubisz najbardziej, a które najmniej? Dlaczego?
- Czy są ludzie, których cechy fizyczne lub psychiczne przywodzą na myśl zwierzęta? Pamiętasz kogoś szczególnego?
- Opisz swoje doświadczenie ze zwierzęciem.
- Pomyśl o podarowaniu zwierzęcia komuś, kogo znasz. Co byś zrobił? Które zwierzę byś wybrał? Komu byś je podarował?

Gry z dzieciństwa

Obraz przedstawiający dziewczynki i/lub chłopców bawiących się piłką
Jaka jest twoja ulubiona gra, w którą grałeś w dzieciństwie?



Ten bodziec wprowadza nas w okres dzieciństwa. W każdym kraju europejskim spotkamy różne gry dla dzieci – czasami podobne, ale funkcjonujące pod różnymi nazwami. Ważne jest, aby wiedzieć, w jakie gry grają dzieci we Wspólnocie Europejskiej. Gry mogą się zatem zmieniać na przestrzeni lat, a poznanie tych, w które grali nasi dziadkowie i rodzice jest ciekawym doświadczeniem międzypokoleniowym. Wspólna zabawa z innymi ma wiele wymiarów: komunikacji, tworzenia nowych relacji, zabawy, dyskusji... Jest to doświadczenie, które jest częścią edukacji jednostki. Gry nie ograniczają się tylko do okresu dzieciństwa, ale angażują również osoby dorosłe i okazały się przydatnym narzędziem w nauczaniu terapeutycznym, uczeniu się i rehabilitacji w każdym wieku, zarówno w przypadku osób z niepełnosprawnością jak i bez. Gry mogą być również przydatne do przetwarzania bolesnych i traumatycznych doświadczeń w dziedzinie psychologicznej.

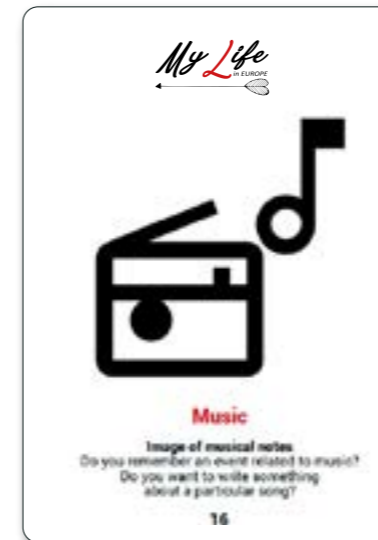
Altre proposte di scrittura

- W jakie gry grałeś w dzieciństwie?
- Twoi towarzysze zabaw
- Gry wspomniane przez twoich dziadków
- Gry twoich rodziców
- Twoje ulubione gry
- Jaki jest twój stosunek do gier?

Muzyka

Obraz nut

Jakie wydarzenia muzyczne pamiętasz? Czy chcesz napisać coś o konkretnej piosence?



Muzyka towarzyszy nam przez całe życie, od kołysanek, przez piosenki w latach nastoletnich, po ulubioną muzykę w wieku dorosłym. Być może nauczyliśmy się grać na instrumencie lub mamy przyjaciela lub członka rodziny grającego na pianinie, gitarze, skrzypcach lub innym instrumencie. Może towarzyszyliśmy im swoim głosem, bo lubimy śpiewać.

Muzyka może dawać ukojenie, relaks, wyzwalać emocje i poprawiać nastrój, na co wskazują badania nad wpływem muzyki na psychikę człowieka.

Muzyka może być również aktywnością społeczną, a wspólne śpiewanie lub granie może pomóc ludziom zbliżyć się i zwiększyć poczucie przynależności do grupy. Innym ciekawym aspektem jest to, że muzyka może wywoływać w umysłach słuchacza określone kolory. W badaniu S. Palmer i współpracowników z University of California (2013) ludzie z Meksyku i USA wykazali niezwykle podobieństwa w łączeniu ciemnych kolorów ze smutnymi i

jaśniejszych kolorów z bardziej wesołymi piosenkami. Te skojarzenia między muzyką a kolorami odzwierciedlają emocjonalną zawartość melodii.

Bibliografia:

Palmer, S. E., Schloss, K. B., Xu, Z., & Prado-León, L. R. (2013). Music-color associations are mediated by emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(22), 8836-8841.

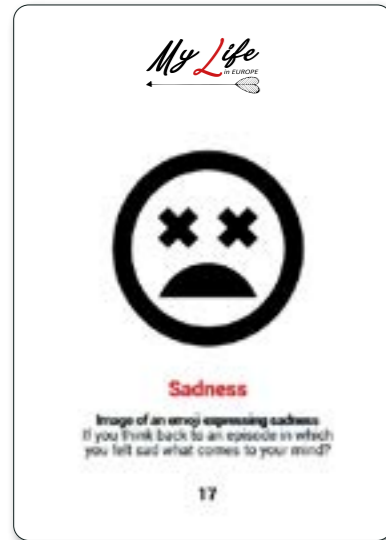
Inne propozycje tematów:

- Jakie piosenki uważasz za ważne w swoim życiu? Przy jakiej okazji ich słuchałeś?
- Jaką muzykę lubisz?
- Kiedy śpiewałeś...
- Gdybyś był instrumentem muzycznym, jaki instrument byś wybrał?
- Gdy usłyszałeś śpiew...
- Grasz na jakimś instrumencie muzycznym lub chciałbyś na nim grać?

Smutek

Obraz emoji wyrażającego smutek

Gdy przypomnisz sobie moment, w którym byłeś smutny, co przychodzi ci na myśl?



Emocje są bardzo ważne, ponieważ odgrywają istotną rolę w jakości naszego życia. Pomagają nam np. w podejmowaniu decyzji i dokonywaniu wyborów, które są dla nas odpowiednie w danym momencie.

Wyrażanie smutku pozwala zasignalizować otaczającym nas osobom potrzebę opieki i wsparcia w określonych chwilach. Pomyślmy o dzieciach, które płaczem manifestują swoje potrzeby. W naszym życiu przeżyliśmy wiele smutnych chwil, które pomogły nam odnaleźć sens w tym, co się z nami działo, przepracować nieprzyjemne wydarzenia, nakłonić nas do zmiany, mającej na celu osiągnięcie równowagi. Smutek stymuluje nas do lepszego poznania siebie, doskonalenia się i lepszego zrozumienia innych.

Inne propozycje tematów:

- Pierwszy raz poczułeś smutek. Ile miałeś lat? Z kim byłeś?
- Moment, gdy widziałeś płaczącego przyjaciela. Co czułeś? Co się stało?
- Kiedy myślisz o smutku, jaki obraz przychodzi ci na myśl?
- Jakie inne słowo lub emocja kojarzy ci się ze smutkiem?
- Gdy myślisz o smutku jako o kwiecie, co widzisz?
- Spróbuj napisać list lub wiadomość do ukochanej osoby, która odeszła.

Europa

Obraz flagi europejskiej

Zachęcamy do zapisania przemyśleń, pomysłów, propozycji, życzeń na temat tego, co wzbudza w Was europejskie motto "zjednoczeni w różnorodności". Napisz wiadomość do kogoś z innego kraju europejskiego.



Flaga europejska powstała w 1955 roku i symbolizuje europejską jedność i tożsamość. Składa się z koła dwunastu złotych gwiazd na niebieskim tle. Liczba 12 jest symbolem doskonałości i pełni. Krąg jest symbolem jedności, solidarności i harmonii między narodami Europy. Podstawowe wartości UE to godność ludzka, swoboda przemieszczania się, demokracja, równość, praworządność, prawa człowieka.

"Zjednoczeni w różnorodności" to motto Unii Europejskiej od 2000 roku, przetłumaczone na języki krajów członkowskich. Sformułowanie podkreśla, że obywatele każdego narodu europejskiego, zachowując bogactwo historii i tożsamość własnej kultury, dążą do wyjścia poza różnice i podziały między narodami, w centrum konfliktów, współpracując na rzecz dobrobytu, pokoju w całej Europie i budowania wspólnej tożsamości.

Melodia używana od 1972 r. do reprezentowania UE pochodzi z "Dziewiątej symfonii", skomponowanej w 1823 r. przez Ludwiga van Beethovena, napisanej do "Ody do radości" Friedricha von Schillera z 1785 r. Hymn bez tekstu wyraża ideały wolności, pokoju i solidarności, do których dąży Europa.

Europejski Dzień lub Dzień Europy świętowany jest 9 maja i ma na celu uczcić pokój i jedność. Data ta upamiętnia rocznicę Deklaracji Schumana, wydanej przez ówczesnego ministra spraw zagranicznych Francji Roberta Schumana 9 maja 1950 r., która zawierała ideę nowej formy współpracy politycznej w Europie, która uczyniłaby wojnę między narodami europejskimi niemożliwą.

Źródła internetowe:

https://european-union.europa.eu/index_it

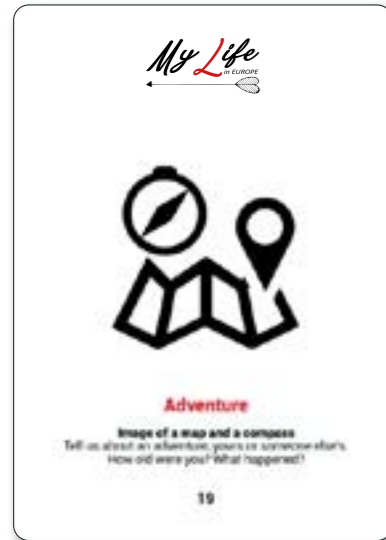
Altre proposte di scrittura

- Zapisz swoje przemyślenia, propozycje lub życzenia na temat obywatelstwa europejskiego.
- Wymyśl własne motto.
- Gdy wyobrazisz sobie Europę patrząc na nią z góry, co przychodzi ci na myśl?
- Która z podstawowych wartości UE najbardziej Cię interesuje? Co to oznacza dla Ciebie?
- Co przychodzi ci na myśl, gdy myślisz o prawach człowieka?
- Co chciałbyś, aby UE osiągnęła przed 9 maja przyszłego roku?

Przygoda

Obraz mapy i kompasu

Pomyśl o przygodzie, twojej lub cudzej. Ile miałeś lat? Co się stało?



Przygoda to ekscytujące lub niezwykle doświadczenie, które może również wiązać się z ryzykiem, na przykład fizycznym lub finansowym. Przygodowe zajęcia na świeżym powietrzu mogą być prowadzone w celach rekreacyjnych, takie jak turystyka przygodowa, ale także w celach terapeutycznych, takich jak terapia przygodowa, forma terapii eksperymentalnej obejmującej różne rodzaje zajęć na świeżym powietrzu (Russell, 2017).

Celem szeroko rozpowszechnionej w wielu krajach terapii przygodowej jest pomoc uczestnikom w rozwijaniu ważnych umiejętności życiowych przydatnych w życiu codziennym. Odpowiedni dla osób w każdym wieku, może być wskazany dla osób cierpiących na przewlekłe schorzenia, takie jak depresja, cukrzyca, otyłość czy nowotwory, ale służy również do nauki i ćwiczenia nowych zachowań, doskonalenia umiejętności interpersonalnych, stawiania czoła lękom, doświadczania pozytywnych emocji.

Bibliografia:

Russell, K.C. (2017). Process Factors Explaining Psycho-Social Outcomes in Adventure Therapy. *Psychotherapy (Chic)* 54 (3), 273-280.

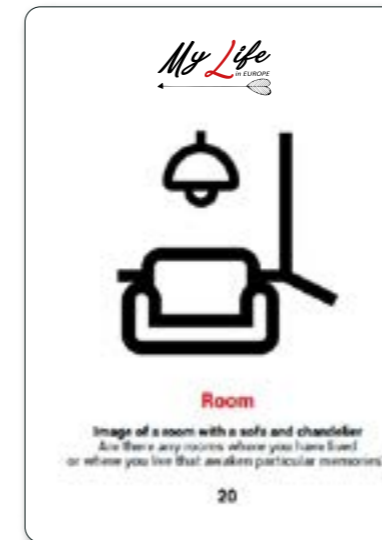
Inne propozycje tematów:

- Gdy myślisz o filmie przygodowym, który przychodzi ci na myśl? Opisz go.
- Gdy myślisz o książce przygodowej, co przychodzi ci na myśl? W jakim wieku byłeś, kiedy ją przeczytałeś? Która postać zrobiła na Tobie największe wrażenie i dlaczego?
- Czy jest jakaś osoba w twojej rodzinie, żyjąca lub nie, która jest lub była zaangażowana w jakąś przygodę?
- Jeśli myślisz o przygodzie, w której możesz stawić czoła ryzyku, co chciałbyś zrobić i z kim?
- Przygoda to dla Ciebie...

Pokój

Obraz pokoju z sofą i żyrandolem

Czy są pokoje, w których mieszkałeś lub mieszkasz, które budzą twoje szczególne wspomnienia?



Pokój zwykle oznacza przestrzeń ograniczoną ścianami, która stanowi wnętrze budynku: na przykład jadalnia, sypialnia, czytelnia. Jeśli pomyślimy o dzieciństwie, młodości i dorosłości, to z pewnością gościliśmy w kilku domach, zamieszkiwaliśmy ich pokoje lub je opuszczaliśmy.

Według Misnera, Emery'ego i Sapio (2022) życie jest jak pokój bez ograniczeń przestrzennych, ale z tylko jednymi drzwiami wejściowymi, przez które ludzie, których wpuszczamy, nie mogą już wyjść i nadal wpływają na nasze życie i nasze wybory. Autorzy chcą pobudzić do autorefleksji, aby lepiej zrozumieć siebie, swoje wartości i wybory, których dokonaliśmy lub których dokonamy.

W snach pokój może reprezentować podstawową przestrzeń psychiczną i emocjonalną naszej osobowości.

Bibliografia:

Misner, J., Emery, S., Sapio, R. Who is in your room? Independently published 2022, Who's in Your Room?, 2018 Ed. Indigo River Publishing, 2018.

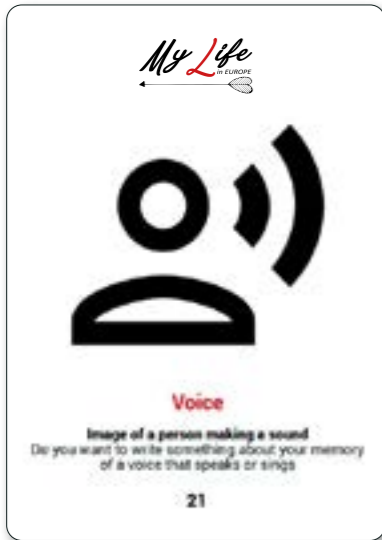
Inne propozycje tematów:

- Który pokój w twoim domu najbardziej ci się podoba? Dlaczego?
- Kiedy po raz pierwszy wszedłeś do tego pokoju...
- Wyobraź sobie, że jesteś w pokoju z tylko jednymi drzwiami, przez które ludzie mogą wejść tylko wtedy, gdy skiniesz głową. Na zewnątrz czeka kilka osób. Kogo byś wpuścił?
- Kiedy śniłeś o tym pokoju...
- Pokój Twoich marzeń.
- Schowek, strych, szafa schowana w ogrodzie to pomieszczenia, w których fantazjujemy, przeżywamy na nowo, pragniemy. Co myślisz o jednym z tych małych pokoi?

Głos

Obraz osoby wydającej dźwięk

Czy chcesz napisać o wspomnieniu głosu, który mówi lub śpiewa?



Wiele głosów towarzyszy nam od urodzenia, poczynając od naszego własnego. Każdy głos ma inny ton, który identyfikuje osobę: głos może być słodki, suchy, intonujący, dzwoniący, wesoły, namiętny, głęboki, zły, melodyjny, smutny, uspokajający, ciepły... Są głosy, które śpiewają kołysanki, które mówią słowa uwodzicielskie lub słowa twarde jak kamień, które mogą zranić. Potem pojawia się inny głos, ten, który słyszymy w sobie.

Inne propozycje tematów:

- Wtedy on/ona szepnął do Ciebie...
- Czy jakiś szczególny głos przychodzi Ci teraz na myśl? Do kogo należy? Przy jakiej okazji go usłyszałeś?
- Czy pamiętasz wiersz, rymowankę, który ktoś ci czytał? W jakim wieku byłeś? Kto go czytał?
- Spróbuj nagrać swój głos i posłuchać go: jak brzmi? Czy mógłbyś go opisać? Czy lubisz go? Jaki kolor przychodzi ci na myśl?
- Myśląc o piosence lub piosence, kto przychodzi Ci na myśl?
- Pomyśl o kłótni, której byłeś świadkiem lub o której ktoś ci opowiedział, z gniewnymi i agresywnymi głosami...

Plecak

Obraz plecaka

Plecak gotowy na wyjazd lub plecak pełen wspomnień, smutków, radości. Opisz jeden z tych plecaków, co włożyłbyś do tego, który wybrałeś?



Plecak zwykle składa się z torby wykonanej z grubej tkaniny lub innego bardzo wytrzymałego i nieprzemakalnego materiału, noszony na ramieniu i służący do przenoszenia różnych przedmiotów. Plecak jest używany w szkole do noszenia książek i zeszytów lub podczas wycieczek, często pieszych, samotnych i w towarzystwie. Podróżnik musi wybrać, co do niego włożyć, aby nie obciążać się zbyt i nie męczyć podczas podróży.

Plecaki są również traktowane jako metafora życia i kojarzą się ze wszystkim, co ze sobą nosimy, i ze wszystkim, co może nas obciążać: rzeczami materialnymi, zmartwieniami, lękami, uciążliwymi relacjami. Chodzenie z nim staje się trudne, jeśli nie usuniemy tego, co jest zbyt ciężkie i jeśli nie ustalimy priorytetów.

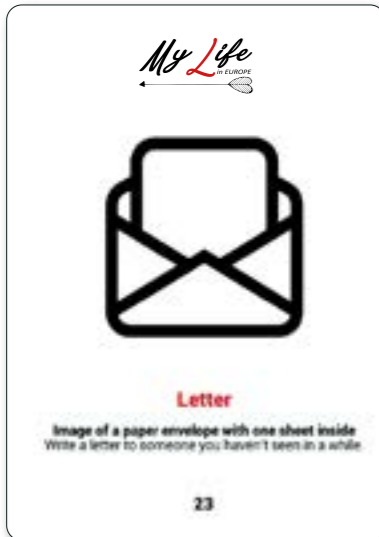
Inne propozycje tematów:

- Czy pamiętasz jeden z plecaków, z którego korzystałeś w jednym lub kilku okresach swojego życia? Opisz go.
- Co zawiera Twój plecak na idealną wycieczkę?
- Jeśli pomyślisz o plecaku jako o metaforze życia, co byś z niego wyjął?
- Wyobraź sobie, że wybierasz się na pieszą wycieczkę z przyjacielem. Z kim byś się wybrał?
- Plecak, który najbardziej lubisz – twój lub kogoś, kogo znasz.
- Pomyśl o bliskiej osobie - jaki przedmiot, który masz w plecaku, byś jej dał?

List

Zdjęcie koperty z listem w środku

Napisz list do kogoś, kogo dawno nie widziałeś.



List jest rodzajem tekstu, w którym zamysłem autora jest skomunikowanie się z adresatem.

W zależności od nadawcy i odbiorcy rozróżnia się różne rodzaje listów.

List osobisty to taki, który napisany jest prostym i bezpośrednim językiem do osób, które znasz: na przykład rodziny lub przyjaciół.

Zwykle jest to list papierowy pisany ręcznie i wysyłany pocztą, składany i umieszczany w kopercie, na której widnieje adres odbiorcy i nadawcy.

W dzisiejszych czasach listy papierowe wypierane są przez inne formy komunikacji, takie jak SMS, e-mail czy komunikatory internetowe.

Powieść epistolarna to taka, w której bohater opowiada, co się z nim dzieje, poprzez listy wysyłane do odbiorcy lub poprzez wymianę listów między kilkoma postaciami. Przykładem powieści

epistolarnej jest "Dracula" Brama Stockera.

Inne propozycje tematów:

- Czy pamiętasz jakiś konkretny list?
- Napisz list do ukochanej osoby.
- Napisz list do siebie i odpowiedz na niego.
- Napisz list do kogo chcesz: może to być zwierzę, przyroda, miejsce, postać historyczna...
- List, który napisałeś lub otrzymałeś jako nastolatek.
- List, którego nie chciałeś otrzymać.

Żywność

Obraz różnych produktów spożywczych

Jakie dania z innych krajów lubisz? Gdzie je jadłeś?



Podczas wycieczki, w książce, czasopiśmie lub w sklepie niedaleko naszego domu możemy zobaczyć jedzenie przyrządzone inaczej niż w naszym kraju lub poczuć zapach, który sprawia, że chcielibyśmy go posmakować. Możesz je lubić lub nie, ale kuchnia jest jednym ze sposobów na lepsze poznanie innych i nas samych. Spróbowanie potrawy z kraju innego niż nasz może skłonić nas do zastanowienia się nad tym, jak bardzo jesteśmy w stanie otworzyć się na Innego i wystawić się na próbę. Jedzenie jest sposobem na poznanie historii, kultury, zwyczajów innego kraju, a także naszego i pomaga nam spojrzeć poza własne granice, otwierając się na integrację i dzielenie się doświadczeniami z innymi.

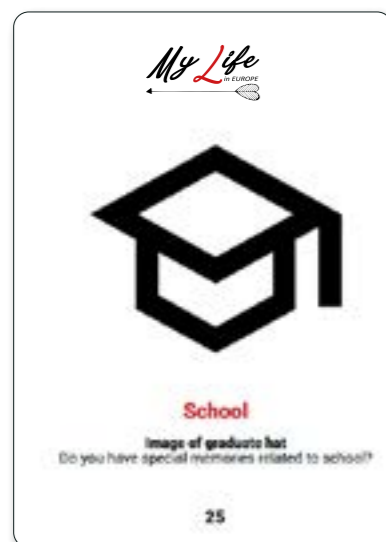
Inne propozycje tematów:

- Czy znasz przepis na danie z innego kraju? Zapisz go.
- Czy jakieś danie z kraju europejskiego, które jadłeś, Ci nie smakowało? Dlaczego? Gdzie to było?
- Przypomnij sobie okazje, kiedy jadłeś razem z ludźmi z różnych krajów. Czego próbowałeś? Co jadłeś?
- Czy jest jakieś danie z Twojego kraju, które lubisz bardziej? Które? Spróbuj zapisać przepis.
- Jak wygląda jest Twój dzienny jadłospis? Jakie potrawy lubisz jeść?
- Jakie emocje odczuwasz, gdy myślisz o jedzeniu?

Szkoła

Obraz biretu absolwenta

Jakie są twoje wspomnienia związane ze szkołą?



Szkoła jest instytucją społeczną, publiczną lub prywatną, zajmującą się edukacją w celu przekazywania uczniom dziedzictwa wiedzy należącej do ich kultury oraz oferowania specjalnego szkolenia w danej dyscyplinie, sztuce, technice lub zawodzie, poprzez system dydaktyczny jest to aktywność zorganizowana według wspólnych zasad. Poza różnicami między krajami, wspólnym elementem różnych szkół jest tworzenie i utrwalanie wiedzy zgodnie z określonymi celami nauczania. Ponadto szkoła, w innych niż rodzinne ramach, może zapewnić rozwój kontekstów relacyjnych z dorosłymi i rówieśnikami. To miejsce, w którym rodzą się uczucia, rozwijają się przyjaźnie, które czasem trwają na całe życie. Ważną funkcją szkoły jest zatem dostarczanie niezbędnych narzędzi do rozwoju kulturowego, psychicznego i społecznego oraz nabywania odpowiedzialności i autonomii w dokonywaniu wyborów.

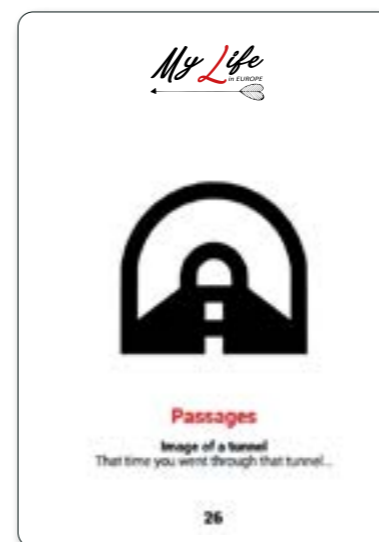
Inne propozycje tematów:

- Jak zorganizowany jest system nauczania w twoim kraju?
- Pierwszy dzień szkoły, koledzy, nauczyciele: wspomnienia, nadzieje, rozczarowania, pragnienia.
- Twoja edukacja: twoi koledzy, nauczyciele, szkoła.
- Wybór szkoły: czy ktoś Ci ją doradził? Twoje motywacje i pomysły.
- Twoje oczekiwania co do studiów.
- Kiedy otworzyłeś zeszyt i zobaczyłeś...

Przejście

Obraz tunelu

Moment, gdy przeszedłeś przez ten tunel.



Termin przejście ma wiele znaczeń. Między innymi jest to fizyczne miejsce, przez które przechodzisz, ale także przejście z jednego miejsca do drugiego. Tunel jest najbardziej klasycznym przykładem przejścia, które może być fizyczne, ale może mieć również znaczenie metaforyczne. W tej perspektywie tunel jest drogą, na końcu której mogą zajść zmiany w tych, którzy przez niego przeszli, zmiany, które mogą mieć wpływ na życie społeczne, zawodowe, emocjonalne i zawodowe.

Niektórym osobom nie jest łatwo wyjść z tunelu (na przykład przez narkotyki lub depresję) i potrzebne jest im wsparcie członków rodziny i specjalistów.

Inne propozycje tematów:

- Kiedy przeszedłeś przez mroczny moment w swoim życiu...
- Gdy pomyślisz o swoim dotychczasowym życiu, jak myślisz, przez ile etapów przeszedłeś? W jakim to było wieku?
- Gdy myślisz o przejściu, czy mógłbyś zastanowić się, jaki byłeś wcześniej i jak się zmieniłeś?
- Jeśli myślisz o tunelu, co przychodzi ci na myśl?
- Czy pamiętasz jakiś tunel lub inny podobny obiekt, przez który przeszedłeś w jakimś europejskim kraju?
- Czy pamiętasz sytuację, w której pomogłeś znajomemu/członkowi rodziny przejść przez określony okres jego życia?

Studia i praca w Europie

Obraz przedstawiający flagę europejską, dwie osoby czytające przy stole i jedną osobę, która słucha.

Czy miałeś lub masz doświadczenie w studiowaniu lub pracy w innym kraju europejskim? Napisz swoje wrażenia. Czy ktoś z rodziny lub znajomych miał takie doświadczenia?



Unia Europejska pomaga państwom członkowskim zapewnić ich obywatelom najlepsze możliwości kształcenia i szkolenia. Promuje również naukę języków w Europie: zachęca nauczycieli i uczniów do nauczania i uczenia się języków; zachęca studentów, stażystów, nauczycieli i młodzież do podróżowania i studiowania/pracy za granicą; tworzy sieci wymiany wiedzy i doświadczeń. Istnieje kilka programów UE, które mogą pomóc w poprawie edukacji, umiejętności i rozwoju osobistego w wielu krajach UE.

Obywatele UE pracujący w UE również korzystają z pewnych praw wynikających z prawa UE. Na przykład: w miejscu pracy za granicą mają takie same prawa jak obywatele tego kraju (płace, zdrowie i bezpieczeństwo, ubezpieczenie społeczne i ulgi podatkowe oraz reintegracja w przypadku niesłusznego zwolnienia).

Źródła internetowe:

https://european-union.europa.eu/live-work-study/studying-and-training-eu_it

https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_en

Inne propozycje tematów:

- Czy są jakieś aspekty innych krajów europejskich, które chciałbyś lepiej poznać? Które?
- Gdybyś miał taką możliwość, czy wyjechałbyś na studia lub do pracy do innego kraju europejskiego? Gdzie chciałbyś pojechać?
- Czy chciałbyś, aby członek Twojej rodziny wyjechał na studia lub do pracy do innego kraju europejskiego? Dlaczego?
- Jaki rodzaj studiów chciałbyś odbyć w innym kraju europejskim?
- Jaki rodzaj pracy chciałbyś wykonywać?
- Jak myślisz, jakie możliwości miałbyś, gdybyś studiował lub pracował w innym kraju?

Pragnienie

Obraz spadającej gwiazdy i kogoś, kto myśli życzenie

Jednym z Twoich największych pragnień jest...



Z łacińskiego desiderium, złożonego z de i sidera, brak gwiazd, słowo pragnienie wskazuje na brak czegoś, co jest daleko, do czego można dążyć.

Pragnienie w przeszłości, w teraźniejszości, w przyszłości. Wybierz propozycję pisania, która najbardziej Cię w tej chwili inspiruje.

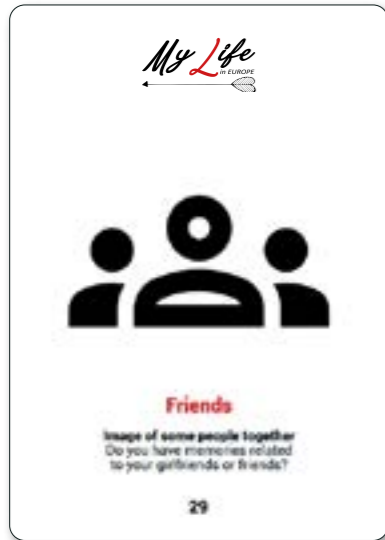
Inne propozycje tematów:

- Kiedy po raz pierwszy poczułeś chęć... ile miałeś lat?
- W przyszłości chciałbyś...
- Twoje życzenia.
- Życzenia kogoś, komu pomogłeś je zrealizować.
- Życzenia, których nie spełniłeś.
- Pomyśl życzenie.

Przyjaciele

Obraz kilku osób.

Czy masz wspomnienia związane z przyjaciółmi?



Karta przedstawia dwie postacie po bokach osoby, jak przyjaciele, którzy są obok ciebie, pomagają ci w potrzebie i dzielą z tobą radości, smutki i wiele innych doświadczeń. Przyjaźń to relacja, której towarzyszy uczucie zaufania, szacunku, szczerości i wzajemnej dostępności.

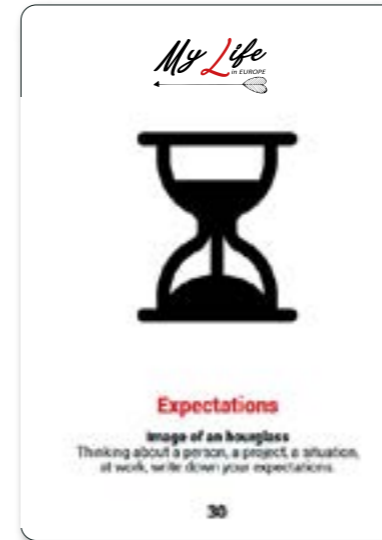
Inne propozycje tematów:

- Opisz swojego najbliższego przyjaciela. Kiedy go spotkałeś? Jakie cechy macie wspólne, a jakie się różnią?
- Czy pamiętasz jedną lub więcej chwil spędzonych z przyjacielem?
- Co dla ciebie oznacza "przyjaźń"?
- Kiedy poczułeś się zraniony przez przyjaciela. Napisz o tym.
- Napisz list do przyjaciela/przyjaciół.
- Czas spędzony z przyjaciółmi...

Oczekiwania

Obraz klepsydry

Zapisz swoje oczekiwania dotyczące osoby, projektu, sytuacji lub pracy.



Klepsydra to narzędzie, które zostało wynalezione do mierzenia upływu czasu i symbolicznie wskazuje na związek pamięci z czasem, z doświadczeniami życiowymi i zmianami, które zaszły.

Oczekiwanie to zachowanie lub cecha, której oczekujemy od sytuacji i innych osób w określonych kontekstach i okolicznościach, które również na nas wpływają. Oczekiwanie jest jednokierunkowe, ponieważ wynika z nas samych i reprezentuje nasze osobiste przekonanie, że nastąpi jedno lub więcej zdarzeń.

Nasze oczekiwania powstają na podstawie informacji, które posiadamy, na podstawie naszych przeszłych bezpośrednich lub pośrednich doświadczeń i mogą służyć jako przewodnik dla naszego zachowania.

Inne propozycje tematów:

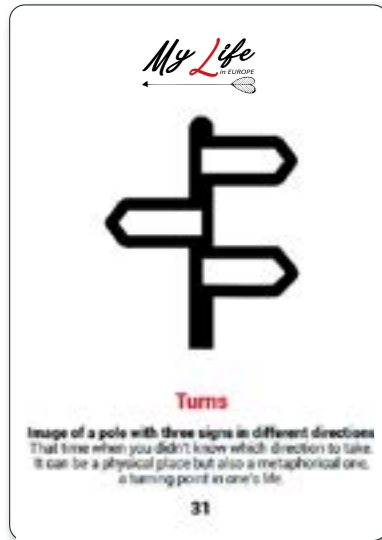
- Czy kiedykolwiek byłeś rozczarowany oczekiwaniami, jakie miałeś wobec jakiejś osoby?
- Czy kiedykolwiek byłeś rozczarowany oczekiwaniami, jakie miałeś w związku z sytuacją, pracą lub projektem?
- Oczekiwany czas... zamiast...
- Ile razy w swoim życiu zbudowałeś oczekiwania?
- Kiedy zobaczyłem obraz klepsydry, pomyślałem o...
- Czas oczekiwania...

Punkty zwrotne

Obraz drogowskiego z trzema znakami, które idą w różnych kierunkach

Kiedy nie wiedziałeś, w którą stronę iść.

Może to być miejsce fizyczne, ale także miejsce metaforyczne, punkt zwrotny w życiu



Wiele razy w życiu mamy do czynienia ze zmianą kierunku, gdy podróżujemy samochodem lub w jakikolwiek inny sposób lub gdy idziemy pieszo. Widzimy nowe krajobrazy, różne miejsca, które mogą być mniej lub bardziej piękne. W przypadku znaków drogowych znak wskazujący zakręt może skłonić nas do zwrócenia większej uwagi na drogę, po której jedziemy lub zabronić nam skręcania w określonym kierunku (np. zakaz skrętu w lewo)

W sensie przenośnym punkt zwrotny może oznaczać konieczność podjęcia decyzji, dokonania wyboru gdy pojawiają się sytuacje, które mogą radykalnie zmienić bieg wydarzeń, dokonać ważnego zwrotu w naszym życiu (na przykład w pracy czy naszym życiu osobistym). Niektóre wydarzenia mogą radykalnie zmienić nasze życie lub życie osób wokół nas. Może to nastąpić na przykład w przypadku choroby lub wypadku drogowego. Konieczne jest zatem znalezienie nowych znaczeń i nowych dróg, aby podążać naszą drogą życia.

Inne propozycje tematów:

- Wtedy musiałeś wybrać inną drogę... z kim byłeś? Ile miałeś lat?
- Pierwszy raz skręciłeś za róg i...
- Kiedy myślisz o punktach zwrotnych swojego życia, co przychodzi ci na myśl?
- Wydarzenie życiowe, którego się nie spodziewałeś. Czy przyniosło zmiany w Twoim życiu?
- Jeśli patrzysz na swoje życie z góry, ile zakrętów wykonałeś lub chciałeś zrobić?
- Gdybyś chciał zmienić swoje życie dzisiaj, co byś zrobił?

Wiadomość

Obraz wiadomości

Zapisz otrzymaną wiadomość, która zrobiła na tobie szczególne wrażenie.



Wiadomość to komunikat, ogłoszenie skierowane do jednej lub więcej osób, przekazane ustnie lub pisemnie, za pośrednictwem dowolnego środka komunikacji lub przez osobę odpowiedzialną (przyjaciół, członków rodziny...).

Może to być również przemówienie wygłaszane przez ważne osobistość, przy specjalnych okazjach i w szczególnie uroczystej formie (np. wygłaszane przez głowę państwa na koniec każdego roku).

Wiadomość może również stanowić propozycję refleksji na określony temat, naukę, którą autor dzieła literackiego, filmowego lub artystycznego chce przekazać innym.

Pisząc naszą autobiografię, przekazujemy nasze osobiste przesłanie tym, którzy będą nas czytać.

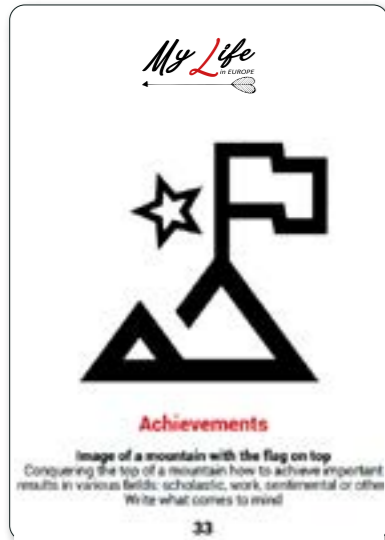
Inne propozycje tematów:

- Czy pamiętasz jakąś konkretną wiadomość?
- Napisz wiadomość do ukochanej osoby.
- Pomyśl o umieszczeniu wiadomości w butelce, którą wypuścisz na morze i którą ktoś znajdzie. Co byś napisał?
- Wiadomość, której nie chcesz otrzymać.
- Czy pamiętasz film, który niósł ważne przesłanie?
- Jakie przesłanie chciałbyś przekazać innym za pomocą swojej autobiografii?

Osiągnięcia

Obraz góry z flagą

Zdobywanie szczytów gór jako osiągnięcie wyników w różnych dziedzinach: szkole, pracy, życiu osobistym lub innych. Napisz co ci przychodzi do głowy.



Kiedy myślimy o podboju, myślimy o zawładnięciu krajem, miastem, ludnością, zazwyczaj przy użyciu broni.

Jeśli jednak odwołamy się do angielskiego terminu "achievement", myślimy o osiągnięciu celu, który sobie wyznaczaliśmy, intensywnie angażując się np. w naukę, pracę czy sport.

Może to być zaspokojenie pragnienia miłości, zdobycie czyjejs sympatii i szacunku, ale także zdobycie szczytu góry, przejście do Santiago de Compostela, napisanie książki...

W szerszym znaczeniu to także żmudne zdobywanie czegoś przez lata (np. dorobek robotników, kobiet, postęp nauki).

Inne propozycje tematów:

- Czy osiągnąłeś ważny dla siebie cel? Jaki? W jakiej dziedzinie?
- Czy chcesz osiągnąć cel, który wyznaczyłeś sobie dawno temu? Jaki? Jak planujesz do niego dotrzeć?
- Kiedy piękno tego krajobrazu cię podbiło...
- Ten czas, kiedy..... i myślałeś, że nie możesz.
- Kiedy po raz pierwszy osiągnąłeś...
- Osiągnięcia obywateli w Unii Europejskiej.

Miejsca

Obraz pałacu, pomnika, ulicy.

Opisz jedno lub więcej miejsc, które są dla Ciebie ważne. Co ci przypominają?



Słowo "miejsce" ma wiele znaczeń. Przyjrzyjmy się niektórym z nich: mówiąc ogólnie jest to część przestrzeni fizycznej, którą ktoś lub coś może zajmować (na przykład miejsce do odpoczynku); może wskazywać miasto, kraj, wieś; może być miejscem otwartym, nie ograniczonym schronieniami, a może być ufortyfikowane; może być to miejsce, w którym coś się dzieje lub coś miało miejsce (np. miejsce zbrodni; miejsce bitwy); może być to budynek lub jego część przeznaczona do określonego użytku (miejsce zabawy, nauki, kary, modlitwy).

Miejsce może być symbolem przynależności i przywołuje wartości, tradycje, wspólne wydarzenia. "Każdy krajobraz jest w istocie konkretyzacją wydarzeń, zbiorem śladów stóp, znaków, «wspomnień»" (Turri, 1974).

Z psychologicznego punktu widzenia miejsce to zbudowany krajobraz kulturowy, na który rzutowane są znaczenia.

Każdego dnia, z różnych powodów, odwiedzamy wiele miejsc: dzielnicę, w której mieszkamy, drogę do miejsca pracy, nawyki, które skłaniają nas do przedkładania jednego miejsca nad inne. Każde miejsce ma dla nas określone znaczenie, budzi określone emocje.

Bibliografia:

Turri E., Anthropology of the landscape, Edizioni di Comunità, Milan 1974, p. 80.

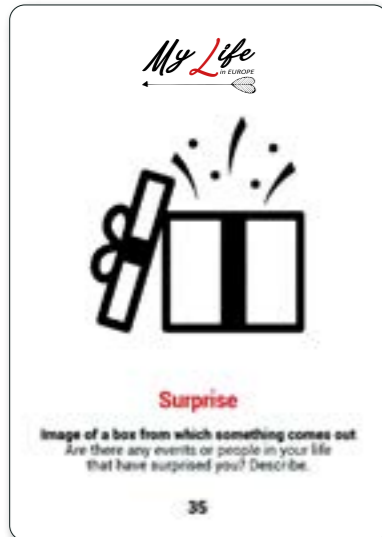
Inne propozycje tematów:

- Miejsca z Twojego dzieciństwa
- Miejsca Twojej młodości
- Miejsce w kraju innym niż twój, do którego chciałbyś wrócić.
- Gdzie jest Europa?
- Miejsca z mitów: Europa ujeżdżająca byka.
- Miejsce, do którego nie chcesz iść.

Niespodzianka

Obraz pudełka, z którego się coś wyłania

Czy w twoim życiu są wydarzenia lub osoby, które cię zaskoczyły? Opisz je.



Zaskoczenie to krótkotrwały stan emocjonalny, będący konsekwencją nieoczekiwanego zdarzenia lub sprzeczny z oczekiwaniami tych, którzy go doświadczają. Zaskoczenie stymuluje kolejne reakcje emocjonalne i behawioralne począwszy od analizy nowej sytuacji. Kolejnymi emocjami mogą być radość, złość, smutek, wstręt czy strach.

W filozofii arystotelesowskiej w tekście "Poetyka" zdziwienie, emocja zachwytu, rozumiana jest jako źródło wiedzy, dokładnie w momencie wejścia się postaci do gry. W rzeczywistości jednostka uświadamiając sobie, co myślała, w co wierzyła i co widziała w porównaniu z tym, co faktycznie się dzieje, może znaleźć sposób na przystosowanie się do nieoczekiwanego.

Może to być również drobny upominek, słodycz włożona do opakowania.

Inne propozycje tematów:

- Niespodzianka, która mnie ucieszyła. Ile miałem lat?
- Obrzydliwa niespodzianka.
- Po tej niespodziance wszystko się zmieniło.
- Chciałbym zrobić niespodziankę...
- Pierwszy raz poczułem zdumienie.
- Bolesna niespodzianka.

Europejskie miasta

Obraz miasta

Czy odwiedziłeś jakieś europejskie miasta? Które chciałbyś odwiedzić?



W Europie jest wiele miast bogatych w historię, naturalne krajobrazy, zabytki i charakterystyczne miejsca.

Symbolika miast wyrażana jest zarówno w obiektach fizycznych (ulice, place, pomniki), jak i w sposobach życia, zwyczajach, rytuałach reprezentujących ich tożsamość.

Z tej złożonej całości wywodzi się poczucie przynależności jej mieszkańców oraz kultura pamięci zbiorowej i współdzielonej, połączona z lokalną mową, narracją miejskiego życia, charakterystycznymi zawodami. Cały ten system wartości, zwyczajów i tradycji tworzy oblicze i urok miasta.

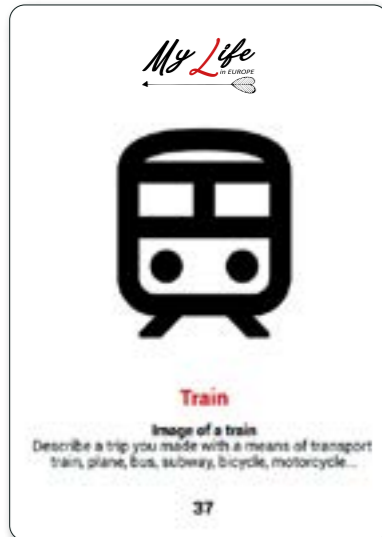
Other proposals for writing

- Każde europejskie miasto ma jeden lub więcej charakterystycznych symboli: czy pamiętasz któryś z nich?
- Czy są miejsca w twoim mieście, które szczególnie lubisz?
- Czy istnieją jakieś uroczystości, wydarzenia, które są charakterystyczne dla twojego miasta? Jakie?
- Co podobało ci się najbardziej w odwiedzionym europejskim mieście?
- Czy widziałeś lub słyszałeś o wydarzeniach lub uroczystościach związanych z określonym europejskim miastem? O jakich?
- Opisz swoją prawdziwą lub wymyśloną podróż do miasta, do którego chciałbyś pojechać.

Pociąg

Obraz pociągu

Opisz podróż, którą odbyłeś środkiem transportu: pociągiem, samolotem, autobusem, metrem, rowerem, motocyklem...



Pociąg jest środkiem transportu, składającym się z elementów, wagonów, trwale lub czasowo połączonych w jeden konwój. Stanowił punkt zwrotny w XIX wieku, w okresie rewolucji przemysłowej i przez wiele lat odgrywał centralną rolę w strukturze politycznej, gospodarczej i społecznej wielu krajów.

Z psychologicznego punktu widzenia pociągi mogą być postrzegane jako metafora życia, z ich wagonami, stacjami, przesiadkami, torami i wypadkami. W momencie wsiadania do pociągu, przy narodzinach, spotykamy naszych rodziców i dziadków, z czasem w naszym pociągu spotkamy jednak wiele innych osób, niektóre z nich będą znaczące: braci, siostry, przyjaciół, kochanków, dzieci. Inne osoby będą mniej ważne i wkrótce wysiądą z naszego pociągu. Inni, kiedy wysiadają, pozostawiają w nas pustkę. Nadal będziemy podróżować nie wiedząc, na której stacji wysiądziemy, ale ważne jest, aby zwracać uwagę na to, kto usiądzie po naszej stronie.

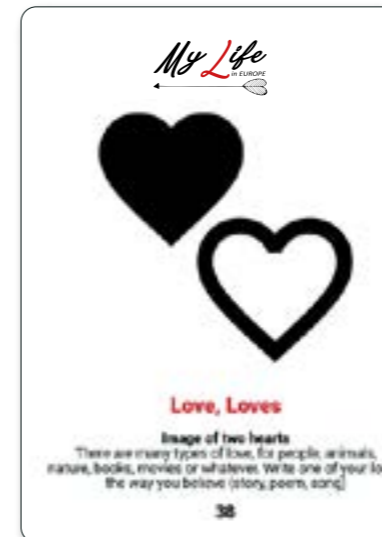
Inne propozycje tematów:

- Jakim środkiem transportu wolisz podróżować? Dlaczego?
- Kiedy pierwszy raz jechałeś... (samolotem, pociągiem, jechałeś rowerem...)
- Gdybyś jechał przez życie pociągiem, jakie krajobrazy byś zobaczył?
- Gdyby twoje życie składało się z wielu wagonów, co lub kogo umieściłbyś w pierwszej klasie? Co lub kogo umieściłbyś w drugiej klasie, a kogo lub co w wagonie towarowym? A gdzie siebie samego? Nazwij swój pociąg.
- Pasażer, który siedział obok ciebie.
- Kogo wysadziłbyś z pociągu?

Miłość

Obraz dwóch serc

Istnieje wiele rodzajów miłości do ludzi, zwierząt, przyrody, książek, filmów i innych. Napisz o jednej ze swoich miłości, wybierając wybrany przez siebie styl (opowiadanie, wiersz, piosenka).



Ile form miłości istnieje w życiu!

Miłość romantyczna, miłość namiętna, miłość platoniczna, miłość rodzicielska, miłość synowska, miłość braterska, miłość przyjacielska, miłość zdradzona, miłość do pracy, miłość do zwierząt, miłość do natury, miłość do książek, miłość, a czasem niechęć do życia...

Wiele książek, filmów, wierszy, dzieł sztuki powstało w imię miłości.

Wiele wspomnień i wiele historii do opowiedzenia.

Some writing proposals:

- Pierwszy raz się zakochałeś.
- Napisz o swojej miłości. Możesz napisać o ludziach, ale także o zwierzętach, przyrodzie, książkach, filmach i nie tylko.
- Zastanów się, jakie znaczenie ma dla ciebie termin "miłość".
- Napisz wiadomość, list, wiersz lub piosenkę do swojej ukochanej.
- Napisz list miłosny do swojego ciała.
- Wtedy chciałeś, żeby ktoś ci powiedział "Kocham cię".

Upadanie

Obraz spadającej osoby

W życiu jest tak wiele momentów, w których można upaść, a potem znów się podnieść.

Napisz co przychodzi ci do głowy.



W życiu są chwile, kiedy można upaść, naprawdę lub w przenośni. Możesz spaść ze schodów, możesz spaść z roweru, możesz spaść z krzesła. Można też upaść, bo plecak, który nosimy na ramionach jest za ciężki: może zawierać cierpienie, smutek, niewdzięczność, ból, niespełnione potrzeby.

Akt upadku, który w zbiorowej wyobraźni jest często synonimem porażki i poddania się, może być także narzędziem poznania, akceptacji, mocną stroną, która pozwala nam uświadomić sobie, co się z nami dzieje i iść do przodu.

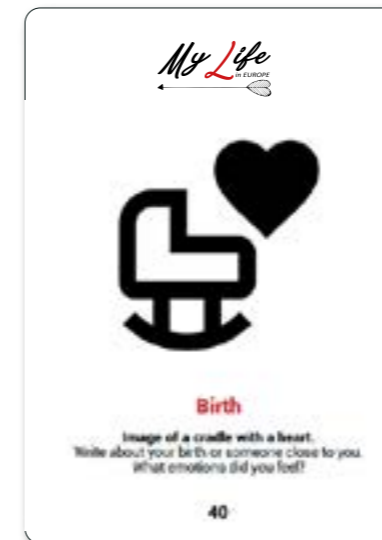
Inne propozycje tematów:

- Kiedy upadłeś... czy byłeś sam? Kto z tobą był?
- Kiedy czułeś się "uziemiony" i zmuszony do czegoś? Co to było? Z kim wtedy byłeś? Co się działo później?
- Kiedy widziałeś upadek innej osoby. Co zrobiłeś?
- Kiedy śniłeś o upadku. Co to może oznaczać dla Ciebie?
- Jak się czułeś, kiedy wstałeś po upadku? Co wtedy myślałeś? Napisz o tym.
- Podnoszenie się po upadku: co się zmieniło?

Narodziny

Obraz kołyski z sercem

Napisz o swoich narodzinach lub narodzinach kogoś, na kim ci zależy. Jakie emocje odczuwałeś?



W Europie używanie kołyski jest bardzo starym zwyczajem (od łacińskiego słowa cuna; cunarius lub cunaria była osobą odpowiedzialną za kołysanie kołyski), a każda kultura ma swój własny obrzęd powitania noworodka. Kołyska została wykonana z zamiarem odtworzenia ruchu, jakiego doświadcza noworodek w łonie matki, aby dodać mu pewności siebie i uspokoić.

Kołyska symbolicznie przedstawia również narodziny, czyli akt przyjścia na świat, początek życia dla każdej istoty, ale też początek czegoś, jakiegokolwiek działalności, na przykład narodziny ruchu artystycznego, wielkiego kompleksu przemysłowego, imprezy...

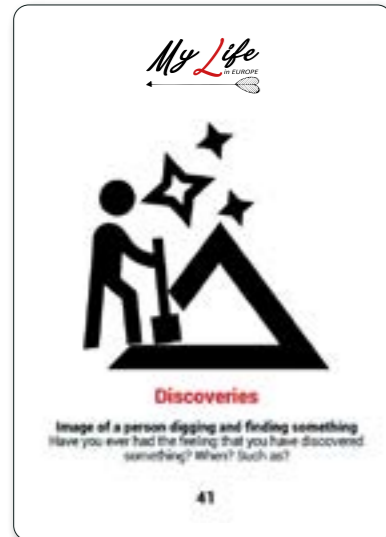
Inne propozycje tematów:

- Czy masz jakieś szczególne wspomnienie swoich narodzin, o którym ktoś ci opowiadał?
- Czy kiedykolwiek byłeś świadkiem czyichś narodzin?
- Czy kiedykolwiek opiekowałeś się nowonarodzonym zwierzęciem?
- Gdy uczestniczyłeś w narodzinach...
- Czy znasz jeden lub więcej symbolicznych obrazów związanych z narodzinami?
- Myśląc tym rodzinnym zdjęciu...

Odkrycia

Obraz osoby kopiącej i znajdującej coś

Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że coś odkryłeś? Kiedy? W jaki sposób?



Przez lata naukowcy i odkrywcy dokonali wielkich odkryć: kontynentów, nowych gatunków zwierząt, gwiazdozbiorów, DNA, odkryć, które objęły całą ludzkość. Są też odkrycia osobiste, które wpływają na życie jednostki: odkrycie skarbu, miasta, cennej książki ukrytej w kufrze, nowej drogi, własnych talentów, że lubimy osobę lub że ktoś lubi nas i tak dalej. Odkrycia przynoszą małe lub duże zmiany, dobre lub złe.

Inne propozycje tematów:

- Otwierając szufladę, znalazłeś...
- Wtedy odkryłeś niesprawiedliwość...
- Czas, w którym odkryłeś samotność.
- Kiedy dowiedziałeś się, że jesteś w stanie...
- Kiedy otworzyłeś te drzwi, tę szufladę, tę kopertę...
- Kiedy przyłapano cię na...

Podróże

Obraz walizki

Czy pamiętasz coś z jednej ze swoich podróży? Jaką wycieczkę chciałbyś odbyć?



“Prawdziwą podróżą nie jest poszukiwanie nowych lądów, ale nowe spojrzenie” – mówi francuski pisarz Marcel Proust (1871-1922).

Ważne jest, aby poznać się lepiej, dowiedzieć się, jak podróżujesz czy lubisz planować, czy wolisz wcześniej zorganizowaną wycieczkę, jakim typem podróżnika jesteś i jaki rodzaj wyjazdu najbardziej Ci odpowiada. Może to być wyjazd z dala od domu lub całkiem blisko. Może to być podróż, o której marzyłeś lub za którą tęskniłeś.

Some proposals of writing:

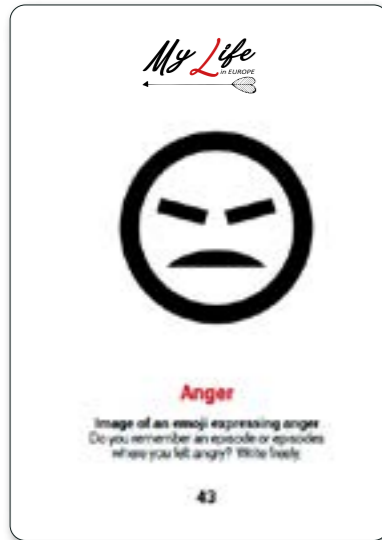
Podróże twojego życia. Napisz o tym, gdy:

- Kiedy po raz pierwszy poszedłeś...
- Idąc, przyszedłeś do...
- Kraje europejskie, które odwiedziłeś lub chciałbyś odwiedzić.
- Co oznacza dla ciebie “podróżowanie”?
- Podróże w świecie fantasy.

Gniew

Obraz emoji wyrażającej złość

Czy pamiętasz moment lub momenty, w których czułeś złość? Napisz o nich.



Gniew jest pierwotną, uniwersalną emocją, która przynależy do ludzkiego doświadczenia, wynika z instynktu samoobrony w celu przetrwania w środowisku, w którym się przebywa, i może mieć różny stopień nasilenia. Może zatem pełnić funkcję adaptacyjną, działając jako sygnał w określonych okolicznościach, na przykład, gdy stajemy w obliczu niebezpieczeństwa. Każdy z nas wyraża złość na różne sposoby i czasami potrafi ją stłumić. O gniewie dezadaptacyjnym lub dysfunkcyjnym można mówić wtedy, gdy powoduje indywidualne cierpienie lub zaburza relacje społeczne. Gniew różni się od agresji tym, że nie zawsze następuje po nim agresywne zachowanie fizyczne lub słowne.

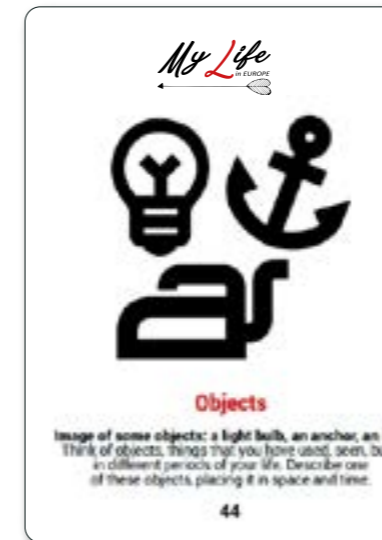
Inne propozycje tematów:

- Kiedy myślisz o złości, jaki obraz przychodzi ci na myśl?
- Ten czas, kiedy gniew przyniósł ci coś dobrego.
- Pierwszy raz poczułem złość
- Co najbardziej cię denerwuje?
- Wtedy ta osoba się na ciebie zdenerwowała.
- Gniew i ból: refleksja

Obiekty

Obraz przedmiotów: żarówka, kotwicy, żelazka.

Pomyśl o przedmiotach, rzeczach, których używałeś, widziałeś, budowałeś w różnych momentach swojego życia. Opisz jeden z tych obiektów, umieszczając go w czasie i przestrzeni.



Przedmioty, zdjęcia, ubrania, pocztówki wypełniają nasze domy. Czasami są zamknięte w kufrze lub szufladzie i są zapomniane. Jednak otwierając tę szufladę czy ten kufer i przeglądając je, wraca do nas wiele wspomnień i wiele emocji. Przedmioty reprezentują naszą pamięć i mają dla nas wiele znaczeń.

Inne propozycje tematów:

- Pomyśl o przedmiotach, zdjęciach lub innych rzeczach, których używałeś, widziałeś, budowałeś w różnych okresach swojego życia. Umieść je w konkretnych miejscach swojego życia, na ulicach, w domach, w pokojach, pod gołym niebem. Co ci przypominają? Jakie wydarzenie?
- Pomyśl o jednym konkretnym przedmiocie. Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?
- Przedmiot, który jest ci drogi: czy został ci przez kogoś подарowany? Co to dla Ciebie oznacza?
- Pomyśl o przedmiotach, które posiadasz i zbuduj powieść: na przykład dzbanek do kawy, który mówi, filizanka, która reaguje, łyżeczka, która skacze. Daj się ponieść wyobraźni.
- Czy są jakieś przedmioty, które chciałbyś wyrzucić?
- Tym razem przegrałeś...

Waluta europejska

Obraz flagi europejskiej i euro

Co oznacza dla Ciebie posiadanie wspólnej europejskiej waluty?



Euro zostało wprowadzone w Unii Europejskiej 1 stycznia 1999 r. Przez pierwsze trzy lata było pieniądzem bezgotówkowym, używanym wyłącznie do celów księgowych. Gotówka weszła do obiegu 1 stycznia 2002 r. Nazwa "euro" została wybrana przez Radę Europejską w Madrycie w 1995 r. Symbol euro (€) jest inspirowany grecką literą Epsilon (€) i reprezentuje również pierwszą literę słowa "Europa", podczas gdy dwie równoległe poprzeczki oznaczają stabilność.

Europejski Bank Centralny i Komisja Europejska są odpowiedzialne za utrzymanie wartości i stabilności Europejskiego Banku Centralnego oraz za zapewnienie spełnienia kryteriów wymaganych od wejścia krajów UE do strefy euro. Obecnie banknoty i monety euro są prawnym środkiem płatniczym w 19 z 27 państw członkowskich Unii Europejskiej, w tym na wyspach, departamentach i terytoriach zamorskich, które są częścią tych krajów lub są z nimi stowarzyszone. Kraje te tworzą strefę euro.

Źródła internetowe:

<https://www.ecb.europa.eu/euro/intro/html/index.it.html>

<https://www.ecb.europa.eu/pub/f/pdothor/euroleafletit.pdf>

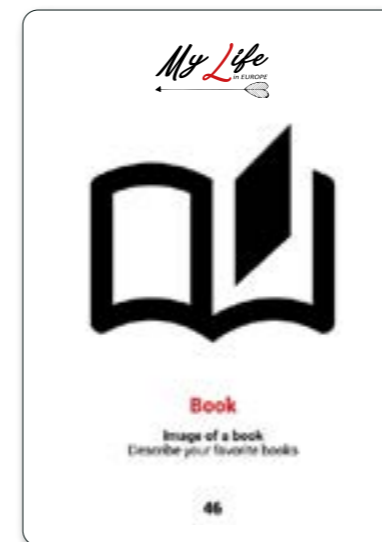
Inne propozycje tematów:

- Spójrz na posiadany pieniądz, metalowy lub papierowy: jakie obrazy tam widnieją? Co ci przypominają?
- Obejrzyj na powyższej stronie wizerunki pieniędzy innych krajów. Co ci przypominają?
- Czy masz pieniądze z różnymi rewersami?
- Czy masz pieniądze z innych krajów, które nie należą do strefy euro?
- Pieniądze z przeszłości: co przychodzi ci na myśl?
- Kiedy znalazłeś tę monetę w swojej dłoni...

Książki

Obraz książki

Opisz książki, które najbardziej lubisz



Książka to dzieło złożone z zestawu kartek lub innego materiału, oprawionych i zabezpieczonych okładką.

Na przestrzeni dziejów książki przestały być pisane odręcznie i/lub malowane, a stały się tomami drukowanymi, dzięki wynalezieniu druku przez Jana Gutenberga, który wydał po raz pierwszy Biblię w 1455 roku.

Obecnie rynek książki przeżywa rewolucję wraz z przejściem na format cyfrowy (eBooki) i adaptacji na format audio - audiobooki.

Książki mogą obejmować dowolny temat: naukę, literaturę, beletrystykę, medycynę, biografię itp. Książki można czytać w różnych celach: do nauki czy przyjemności...

Książki zawsze były i nadal są niezwykle ważne dla ludzkości jako podstawowe narzędzie zachowania i przekazywania wiedzy, wierzeń i kultury.

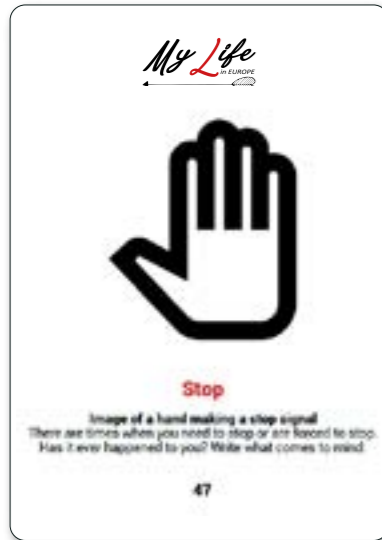
Inne propozycje tematów:

- Jakie książki lubisz najbardziej?
- Książki drukowane, eBooki, audiobooki: co wolisz?
- Opisz postać z książki, która cię zafascynowała.
- Pierwsza książka, którą dostałeś. Ile miałeś lat? Jaka to była książka?
- Gdybyś miał napisać książkę o historii swojego życia, jaki tytuł byś jej nadał? Jaką okładkę byś wybrał?
- Podręczniki szkolne: radość i smutek.

Przystanek

Wizerunek ręki robiącej znak stopu

Są chwile, kiedy musisz się zatrzymać lub kiedy musisz się zatrzymać. Czy kiedykolwiek przytrafiło to się Tobie? Napisz co ci przychodzi do głowy.



W życiu może być wiele przystanków: w autobusie, pociągu, samolocie, na statku; są momenty, w których trzeba się zatrzymać z powodu choroby, żałoby, by znaleźć czas i przestrzeń dla siebie.

W niektórych sytuacjach mogą być postrzegane jako zjawisko negatywne, ale są też okazją do refleksji i zmiany.

Inne propozycje tematów:

- Twoje spóźnione przystanki: kiedy chciałeś się zatrzymać i tego nie zrobiłeś.
- Zatrzymałeś się i zobaczyłeś, odkryłeś, wyobraziłeś sobie...
- Kiedy lekarz powiedział ci, że...
- Wtedy wysiadłeś z autobusu i zobaczyłeś...
- Kiedy nie wiedziałeś, co zrobić, gdy zobaczyłeś, że ktoś się zatrzymuje.
- Jakie przystanki w twoim życiu pozwoliły ci znaleźć drogę? Co robiłeś?

Ogród

Obraz przedstawiający podlewanie kwiatów konewką

Czy pamiętasz jakiś konkretny ogród, który widziałeś i który cię zafascynował?



Ogród to przestrzeń publiczna lub prywatna, duża lub mała, w której uprawiane są kwiaty i rośliny ozdobne.

Wiele miast posiada piękne ogrody, w których można się zatrzymać, odpocząć i podziwiać piękne i pachnące kwiaty. Pomyślmy też o ogrodach wielu królewskich pałaców, które można odwiedzić.

Istnieją również ogrody komunalne, które pozwalają mieszkańcom jednego lub kilku budynków cieszyć się wspólną przestrzenią zwykle otoczoną murem lub bramą. Ci, którzy nie mają domu z ogrodem, mogą wydzielić sobie miejsce na balkonie do uprawy kwiatów, a także skorzystać z małego ogródka warzywnego.

Uprawa własnego ogrodu, dbanie o rosnącą roślinę jest aktem troski o siebie i innych.

"To czas, który poświęciłeś dla swojej róży, uczynił ją tak ważną".
(Antoine de Saint-Exupéry, 2016)

Bibliografia:

Saint-Exupéry, The Little Prince, translation by Maurizia Balmelli, Milano, Rizzoli, 2016, The Little Prince. Reynal & Hitchcock, New York, 1943.

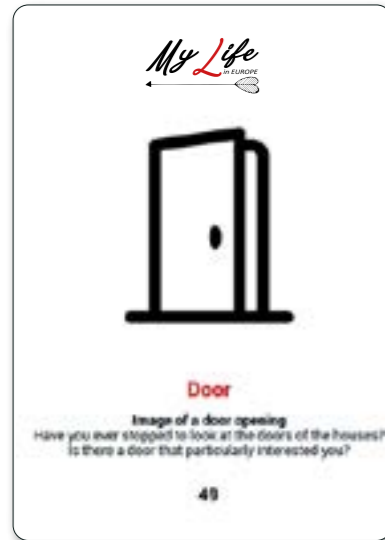
Inne propozycje tematów:

- Czy pamiętasz ogród, który szczególnie Ci się podobał lub który lubisz do dziś?
- Jeśli masz ogród, jaki on jest? Kto się tym zajmuje?
- Gdybyś miał opisać siebie jako kwiat, jaki byś wybrał? Dlaczego?
- Ogród twoich dziadków. Czy masz jakieś szczególne wspomnienia?
- Gdy myślisz o członkach swojej rodziny to jakie kwiaty wybrałbyś dla każdego z nich? A dla siebie?
- Wtedy, gdy otrzymałeś kwiat.

Drzwi

Zdjęcie otwieranych drzwi.

Czy kiedykolwiek zatrzymałeś się, aby spojrzeć na drzwi domów? Czy są jakieś drzwi, które przykuły twoją uwagę



Drzwi to wyłom charakteryzujący się barierą, zawiasową, przesuwaną lub obrotową przy wejściu do budynku, pokoju lub pojazdu. Jest to przestrzeń, która rozgranicza i definiuje dwa odrębne środowiska.

Drzwi mogą być wykonane z różnych materiałów, często z drewna, mogą mieć różne rozmiary, zdobienia i kolorystykę.

Od starożytności drzwi nabrały również znaczenia symbolicznego, które przywołuje na myśl ideę ograniczenia, granicy, a przekroczenie progu symbolizuje wejście w przestrzeń inną niż ta, z której się przychodzi, być może nieznaną, tajemniczą, magiczną lub świętą, jak wejście do świątyni i przejście z życia do śmierci.

Inne propozycje tematów:

- Czy pamiętasz drzwi do swojego pierwszego domu?
- Kiedy przeszedłeś przez te drzwi...
- Zamykanie drzwi przed kimś lub szansą. Czy kiedykolwiek ci się to przydarzyło?
- Wyobraź sobie, że otwierasz drzwi domu, którego nie znasz. Co widzisz?
- Jest takie włoskie przysłowie: "Se si chiude una porta, si apre un portone" (Kiedy jedne drzwi się zamykają, drugie się otwierają); co przychodzi ci na myśl?
- Kiedy zapukałeś do tych drzwi...

Marzenia

Zdjęcie osoby w łóżku z chmurą nad nią

Czy miałeś sen, który wyraźnie pamiętasz?
Czy ktoś kiedykolwiek opowiadał ci o swoich snach?



Czasami rano budzimy się z poczuciem, że byliśmy w innej rzeczywistości, a potem uświadamiamy sobie, że śniliśmy.

W literaturze naukowej nie ma zgody co do definicji snu, a wiele jest badań nad snem w dziedzinie neuronauki i psychologii. Sen można uznać za czynność umysłową związaną ze snem, w szczególności z fazą REM (Rapid Eyes Movement), chociaż ostatnie badania wykazały, że śnienie jest możliwe także w fazie innej niż REM (Foulkes i Vogel, 1965). Sny charakteryzują się postrzeganiem obrazów i dźwięków, które wydają się pozornie realne dla podmiotu, który śni, a nawet historii, które można pamiętać po przebudzeniu (Domhoff i Fox, 2015).

Według "teorii snu" psychoanalityka Zygmunta Freuda, który jako pierwszy wykorzystał interpretację snów jako narzędzie terapeutyczne, sny są reprezentacją nieświadomych pragnień. Marzenia na jawie określane są jako "przyjemne myśli, które sprawiają, że zapominasz o teraźniejszości" (ze Słownika Oksfordzkiego), odrywają nas chwilowo od sytuacji, w której się znaleźliśmy. Podobnie jak sny nocne, sny na jawie są również wykorzystywane jako narzędzie terapeutyczne w podejściu psychoterapeutycznym, na przykład w przypadku "snów kierowanych" francuskiej psychoanalityczki Nicole Fabre (2002).

Sztuka wróżbiarstwa, która, jak się uważa, pomaga interpretować sny, nazywana jest oneiromancją.

Bibliografia:

- Foulkes, D., & Vogel, G. (1965). Mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology*, 70, 231-243.
- Domhoff, G. W., & Fox, K. R. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition*, 33, 342-353.
- Freud S., L'interpretazione dei sogni. prima edizione in lingua tedesca, 1899; Ed. Boringhieri 2019.
- Fabre, N. "Allo specchio dei sogni" Ed. Magi 2002.

Inne propozycje tematów:

- Czy pamiętasz sen, który miałeś w dzieciństwie?
- Sen, który pomógł ci coś przemyśleć lub zrozumieć.
- Marzenia. Czy kiedykolwiek ich doświadczyłeś?
- Czy pamiętasz jakiś film poruszający temat snów nocnych lub marzeń na jawie?
- Czy pamiętasz jakiś obraz przedstawiający sny?
- Czy pamiętasz doświadczenie związane ze snem?

Rozrywki

Obraz przedstawiający telewizor, piłkę i długopis
Czy masz jakąś ulubioną rozrywkę? Jaką?



Rozrywka to przyjemne zajęcie, sposób spędzania wolnego czasu. Choć nie ma dużej różnicy między rozrywką a hobby, terminami, których można używać w tym samym znaczeniu, w rzeczywistości jednak "hobby" oznacza aktywność, której jesteśmy pasjonatami i którą lubimy wykonywać każdego dnia, podczas gdy "rozrywka" oznacza czynność, na której spędza się czas, kiedy nie ma nic do roboty.

Rozrywki i hobby, takie jak słuchanie muzyki, czytanie, pisanie, gotowanie, spacer, gra na instrumencie, malowanie są bardzo ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Posiadanie rozrywek i hobby jest bardzo ważne, nawet w starszym wieku, ponieważ stymuluje kreatywność i utrzymuje aktywność umysłu. Osoby starsze muszą zagospodarować na nowo wolny czas i odkryć siebie na nowo, aby się nie nudzić i spędzać czas na czynnościach, które prowadzą do dobrego samopoczucia psychofizycznego.

Inne propozycje tematów:

- Twoja ulubiona rozrywka w dzieciństwie i okresie dojrzewania.
- Czy pamiętasz jakąś ulubioną rozrywkę swoich dziadków lub rodziców?
- Hobby, które stało się pasją: czy coś przychodzi Ci do głowy?
- Czy stworzyłeś coś (obiekt, opowiadanie, robótkę na drutach, blog) w ramach swojego hobby?
- Czy przypomina Ci się ktoś z rodziny lub znajomych, kto stworzył coś w związku ze swoim hobby?
- Czy kiedykolwiek grałeś lub widziałeś, jak inni grają w gry online?

Kołysanka

Zdjęcie osoby śpiewającej dziecku w łóżeczku
Czy masz ulubioną kołysankę? Kto ci ją śpiewał?



Kołysanka to kojąca melodia śpiewana dzieciom, aby mogły zasnąć. Ideą kołysanki jest to, że piosenka wykonywana znajomym głosem usypia dzieci. Kołysanki można znaleźć w kulturach na całym świecie.

Unia Europejska sfinansowała projekt "Kołysanki Europy", mający na celu zebranie wszystkich kołysanek w różnych językach Wspólnoty w celu zachowania jej dziedzictwa kulturowego. Lista zebranych kołysanek, przetłumaczona na siedem języków (czeski, duński, włoski, rumuński, grecki, turecki i angielski), jest dostępna na stronie internetowej "Kołysanki Europy"

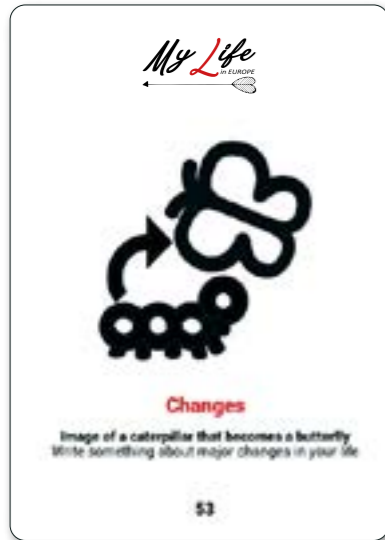
<http://www.lullabies-of-europe.org/> <https://www.facebook.com/Lullabies-of-Europe-129112613133>

Inne propozycje tematów:

- Czy znasz kołysankę z kraju innego niż twój?
- Czy znasz jakąś kołysankę z filmu, który widziałeś?
- Czy kiedykolwiek śpiewałeś komuś kołysankę?
- Czy ktoś Ci kiedyś powiedział, że śpiewał Ci kołysankę, gdy byłeś dzieckiem?
- Wymyśl dla kogoś kołysankę. Komu byś ją zaśpiewał?
- Przeczytaj wybraną przez siebie kołysankę. O czym jest?

Zmiany

Obraz gąsienicy zamieniającej się w motyla
Napisz o ważnych zmianach w swoim życiu



W życiu może nastąpić wiele znaczących zmian. Mogą przynieść szczęście, rozczarowanie, złość, niepokój, pogodę ducha. Możesz zmienić kolor swojego pokoju, możesz zmienić dom, szkołę, pracę, partnera, przyjaciół. Jak zmieniłeś się w stosunku do tego, jaki byłeś wcześniej? Jest tak wiele możliwości, tak wiele rzeczy do napisania, poszukaj ich w swojej pamięci.

Some writing proposals:

- Jeśli myślisz o zmianie, którą przeszedłeś, co przychodzi ci na myśl? Czy jest to związane z jakimś miejscem, porą roku, okresem?
- Myśląc o różnych zmianach w życiu społecznym, uczuciowym, w relacjach, napisz, które z nich dały Ci satysfakcję.
- Gdy myślisz o własnej zmianie, o czym byś napisał: "Byłem... stałem się/a."
- Jakie zmiany zaszły w Twoim w dziedzinie szkoły lub pracy?
- Gdy myślisz o życiu osobistym, jakie zmiany zaszły w twoim życiu, które uważasz za ważne dla twojego rozwoju?
- Jak poradziłeś sobie w trudnym okresie w swoim życiu (choroba, utrata bliskiej osoby, wypadek)? Z kim byłeś? Czy znalazłeś równowagę?

Zdrowie w Europie

Obraz europejskiej flagi, stetoskopu i krzyża medycznego
Czy byłeś kiedyś w szpitalu z wizytą lub na hospitalizacji? Kto był tam z tobą? Osoby towarzyszące, pracownicy służby zdrowia... opisz to doświadczenie. Byłeś w swoim kraju czy innym?



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), międzynarodowej organizacji zdrowotnej założonej w Nowym Jorku w 1946 roku z siedzibą w Genewie, zdrowie rozumiane jest jako "stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, który nie polega jedynie na braku choroby lub kalectwa" "jest podstawowym prawem każdej istoty ludzkiej, bez względu na rasę, religię, przekonania polityczne, status ekonomiczny lub społeczny".

W 2011 roku zaprezentowano nową koncepcję zdrowia, która polegała na "zdolności do przystosowania się i samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami społecznymi, fizycznymi i emocjonalnymi".

Postanowiono, że 7 kwietnia każdego roku, w dniu powstania WHO, będzie obchodzony Światowy Dzień Zdrowia.

Unia Europejska integruje krajowe polityki zdrowotne, wspierając samorządy UE w osiąganiu wspólnych celów, dzieleniu się zasobami i pokonywaniu wspólnych wyzwań. Oprócz formułowania praw i

norm dotyczących produktów i usług zdrowotnych na poziomie UE zapewnia również finansowanie projektów związanych ze zdrowiem na całym terytorium.

Polityka zdrowotna UE ma na celu ochronę i poprawę zdrowia, zapewnienie równego dostępu do nowoczesnej i skutecznej opieki zdrowotnej dla wszystkich obywateli Europy oraz koordynację zapobieganiu poważnym zagrożeniom zdrowotnym, które dotyczą więcej niż jednego kraju UE. Zapobieganie chorobom i reagowanie na nie to dwie główne kwestie dotyczące zdrowia publicznego w UE.

Źródła internetowe:

https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/health_it; https://health.ec.europa.eu/index_en

Inne propozycje tematów:

- Czy zapamiętałeś szczególnie jakiegoś pracownika służby zdrowia?
- Czy byłeś kiedyś w szpitalu z wizytą lub na hospitalizacji? Kto był tam z tobą? Osoby towarzyszące, pracownicy służby zdrowia... opisz to doświadczenie. Byłeś w swoim kraju czy innym?
- Twój lekarz rodzinny: czy zawsze miałeś tego samego? Jaką masz z nim/nią relację? Opisz kilka historii związanych z twoim lekarzem rodzinnym.
- Kiedy po raz pierwszy przechodziłeś przez gabinet lekarski.
- Czym jest dla ciebie zdrowie?
- Jakie zmiany zaproponowałbyś w celu poprawy usług opieki zdrowotnej?

Zmysły

Obraz nosa, ucha, ust, oka, dłoni

Czy pamiętasz jakieś szczególne zapachy, dźwięki lub smaki?



Spróbujmy przypomnieć sobie za pomocą zmysłów to, co widzieliśmy, słyszeliśmy, czego dotykaliśmy, smakowaliśmy i co wąchaliśmy w różnych czasach i miejscach. Z naszych wspomnień może wyłonić się określone jedzenie, zapach lub perfumy.

A może pamiętamy, z jaką rozkoszą odczuwaliśmy dotyk tkaniny lub skóry człowieka albo jak uderzał nas harmonijny dźwięk lub ogłuszający hałas.

Być może doświadczyliśmy również tak zwanego "szóstego zmysłu", tej cennej zdolności naszego umysłu, która pozwala nam mieć intuicje, przewidywania, spostrzeżenia, których nie można przypisać innym zmysłom.

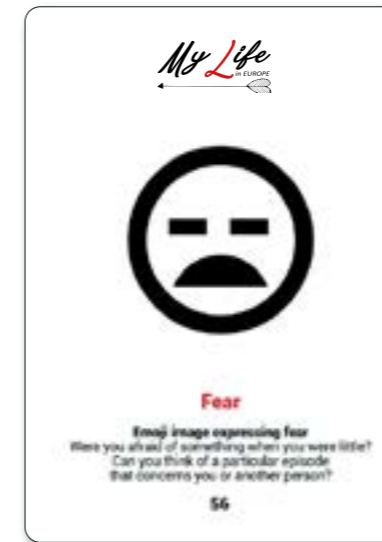
Inne propozycje tematów:

- Kiedy spróbowałeś...
- Kiedy poczułeś te perfumy, ten zapach, ten smród...
- Pierwszy raz pieściłeś, dotykałeś...
- Kiedy wyczułeś, dostrzegłeś...
- Kiedy pomyślałeś o kimś, a potem go spotkałeś...
- Weź perfumy, kwiat, jedzenie, które masz pod ręką: spójrz na nie, powąchaj je, dotknij, poczuj, jak smakuje. Opisz to

Strach

Obraz emoji wyrażającego strach

Czy bałeś się czegoś, kiedy byłeś dzieckiem? Czy pamiętasz jakiś konkretny epizod związany z własną osobą lub kimś innym?



Lęk można uznać za stan napięcia psychicznego i fizycznego, który prowadzi do uruchomienia poszczególnych zasobów, przydatnych do przygotowania podmiotu do stawienia czoła określonej sytuacji, która jest oceniana jako niebezpieczna. Termin "strach" odnosi się do stanów o różnej intensywności, które mogą wahać się od bardzo intensywnych poziomów, gdy mówimy na przykład o "terrorze, wysokim poziomie lęku, panice" i mniej intensywnych poziomach, gdy mówimy o "lęku, niepokoju i napięciu".

Wszyscy możemy bać się zmiany, utraty kogoś, na kim nam zależy, pracy, ukochanej osoby, niemożności pokonania przeszkody, z którą musimy się zmierzyć.

Inne propozycje tematów:

- Czy są zwierzęta, które Cię przerażają? Napisz o tym.
- Pierwszy raz, kiedy poczułeś strach...
- Kiedy czułeś, że nie dasz rady poradzić sobie z sytuacją...
- Kiedy w ciemności usłyszałeś...
- Kiedy myślisz o strachu, jaki obraz przychodzi ci na myśl?
- Ten moment, kiedy sparaliżował Cię strach...

Mentor

Obraz dwóch osób wysyłających do siebie wiadomości

Czy są nauczyciele życia, ważne dla Ciebie osoby, może nawet postaci, których nie znasz osobiście, jak pisarze i artyści, którzy Cię uczyli, doradzali Ci w przeszłości lub nadal to robią?



Termin "mentor" oznacza osobę, która pomagała, uczyła, doradzała komuś w przeszłości lub obecnie, towarzysząc mu w trakcie życiowych wyborów.

Mogą to być również ludzie, których nie znasz osobiście, na przykład pisarze, artyści, uczeni, których idee i nauka pobudziły cię do rozwoju.

Inne propozycje tematów:

- Czy w twoim życiu byli jacyś mentorzy, na przykład wśród członków rodziny lub spoza niej? Kim oni są? Ile miałeś lat, kiedy ich poznałeś? Czego cię nauczyli?
- Czy są postaci, które postrzegasz jako negatywne, ale mimo to czegoś cię nauczyły? Czego cię nauczyły?
- Gdy myślisz o mentorze, wyobrażasz sobie...
- Gdy myślisz o sobie, czy myślisz, że jesteś lub byłeś dla kogoś mentorem?
- Twoim aktualnym mentorem jest...
- Czy jest jakaś postać, którą znasz z książek, filmów, muzyki, sportu lub innych źródeł, o której myślałeś lub nadal myślisz jako o mentorze?

Labirynt

Obraz labiryntu

*Czy byłeś kiedyś w labiryncie? Jakie były twoje emocje?
Czy byłeś w sytuacjach, z których nie mogłeś znaleźć wyjścia?*



Labirynt to fizyczna struktura, zwykle dość duża, zbudowana w taki sposób, że wiąże się z trudnościami z odnalezieniem wyjścia. Składa się ze złożonej trasy, która jest niezwykle trudna w nawigacji.

Termin "labirynt" pochodzi od greckiego rzeczownika labýrinthos (λαβύρινθος), używanego w mitologii do określenia labiryntu króla Minosa w Knossos na Krecie znanego z czasów starożytnych.

Labirynty mogą symbolizować trud kroczenia przez życie, ale też nadzieję na znalezienie wyjścia.

Dziś labirynty są również wykorzystywane do celów rekreacyjnych, takich jak układanie puzzli i inne klasyczne rozrywki.

Inne propozycje tematów:

- Czy są jakieś labirynty, które odwiedziłeś w swoim kraju lub innych krajach europejskich?
- Kiedy wszedłeś do labiryntu...
- Są takie sytuacje w życiu, w których czujesz, że nie możesz się wydostać. Czy znasz kogoś, kto doświadczył czegoś takiego lub sam byłeś w podobnej sytuacji?
- Czy przychodzi ci do głowy jakieś dzieło sztuki lub film, w którym znajduje się labirynt?
- Narysuj swój labirynt na kartce i opisz go.
- Jeśli myślisz o słowie "labirynt", co przychodzi ci na myśl?

Artysta

Obraz osoby malującej obraz

Jaki rodzaj sztuki lubisz najbardziej? A jaki najmniej?



Artysta to osoba zdolna do stworzenia dzieła sztuki w różnych dziedzinach: malarstwie, muzyce, rysunku, pisarstwie...

Poprzez swoje prace artysta jest w stanie wyrazić swoją osobowość i wywołać emocje w tych, którzy na nie patrzą, słuchają, czytają.

Wchodząc do galerii sztuki, słuchając muzyki czy czytając książkę zdajemy sobie sprawę, że otaczają nas dzieła sztuki, które mówią nam także o tych, którzy je stworzyli.

Artyści nie zawsze są znani wielu ludziom. Dzieła sztuki możemy znaleźć w nieoczekiwanych miejscach, które czekają na odkrycie.

Inne propozycje tematów:

- Dzieło sztuki, które lubisz: co to jest? Opisz je.
- Artysta, którego podziwiasz.
- Kiedy po raz pierwszy spotkałeś tego artystę...
- Kiedy wszedłeś do galerii sztuki... gdzie byłeś? W jakim mieście?
- Gdybyś był artystą, co chciałbyś robić?
- Jeśli jesteś artystą, opisz swoją sztukę.

Krajobrazy

Obraz drogi z drzewami.

Wieś, morze, góry, jeziora, miasta. Opisz jedną lub więcej historii ze swojego życia związanych z jednym lub kilkoma z tych krajobrazów.



Krajobrazy składają się z szeregu elementów charakterystycznych dla danego obszaru (np. krajobraz górski lub morski). Opis krajobrazu może mieć walor afektywny i estetyczny: krajobraz może wydawać się nędzny, melancholijny, czarujący, malowniczy.

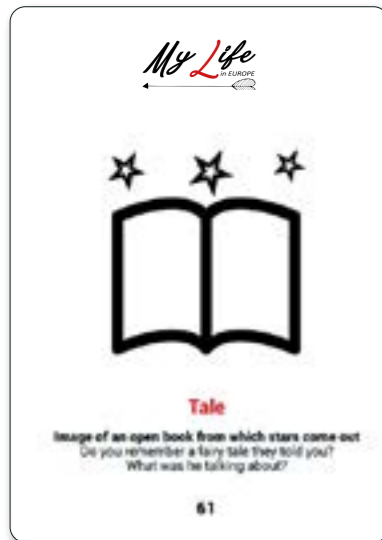
Krajobrazy są również często przedmiotem reprodukcji artystycznych, takich jak prace malarskie, kinematograficzne, fotograficzne i audiowizualne. W naszym życiu widzieliśmy i podróżowaliśmy przez wiele krajobrazów, które nas zafascynowały.

Inne propozycje tematów:

- Twoja pierwsza rodzinna wycieczka.
- Opisz swój ulubiony krajobraz i wspomnienia z nim związane.
- Pierwszy raz podziwiałeś krajobraz, którego nigdy wcześniej nie widziałeś. Ile miałeś lat? Z kim byłeś?
- Gdy myślisz o odległym krajobrazie, co przychodzi ci na myśl?
- Twój pierwszy kontakt z ziemią....
- Natura, która do ciebie przemawia...

Bajki i baśnie

Obraz otwartej książki, z której wychodzą gwiazdy
Pamiętasz bajkę, którą ci opowiadano? O czym był?



Klasyczne bajki to historie charakteryzujące się elementami fantastycznymi, których bohaterami są zwykle ludzie. Jednak w baśniach głównymi bohaterami są często zwierzęta, które ucieleśniają zalety i wady istot ludzkich. Według rosyjskiego uczonego Władimira Proppa (1895-1970), który wniósł znaczący wkład w zrozumienie baśni, jej struktura jest znacznie bardziej złożona i wyrazista niż bajki, z licznymi niezwykle postaciami i opiera się na schemacie narracyjnym wspólnym dla każdej z nich: sytuacja wyjściowa, od której rozpoczyna się opowieść i w której przedstawione jest miejsce i czas, w którym jest osadzona; kluczowe wydarzenie, które łamie początkową równowagę i wyznacza początek nowych wydarzeń; rozwój, w którym występują przygody i przeszkody, które bohater musi pokonać, również przy pomocy elementów magicznych (magiczna lampa, różdżka, pierścień...); przywrócenie równowagi i zakończenie happy endem, w którym bohater zwykle otrzymuje nagrodę.

Baśnie pomagają dzieciom i dorosłym porozumiewać się na głębszym poziomie, który wymyka się codziennemu językowi. Poprzez baśnie dziecko może nawiązać kontakt z otaczającym go światem i zrozumieć, że będzie w stanie rozwiązać swoje problemy i znaleźć szczęśliwe zakończenie, mierząc się z lękami i niepewnością.

Europejskie baśnie i cała literatura dziecięca wniosły fundamentalny wkład w budowanie europejskiej tożsamości i wspólnoty

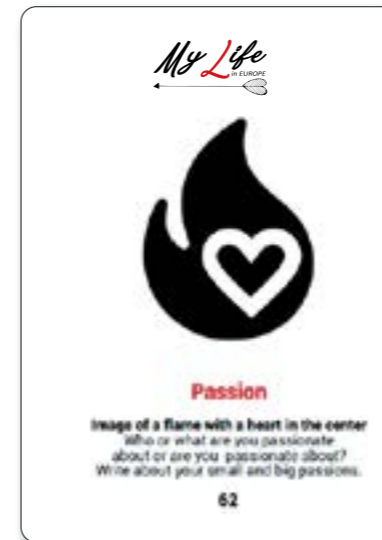
Bibliografia: Propp, V., Morfologia della fiaba, a cura di Gian Luigi Bravo, Torino, Einaudi, 2000, (Sankt-Peterburg 1928); Morphology of the Folktale. Trans., Laurence Scott. 2nd ed. Austin: University of Texas Press (1927)

Inne propozycje tematów:

- Czy kiedykolwiek opowiedziałeś komuś bajkę? Kiedy?
- Wymyśl bajkę. Podaj jej tytuł.
- W jakiej bajce chciałbyś żyć i w jaką postać chciałbyś się wcielić?
- Bajka, która najbardziej Ci się podobała.
- Bajka, która najmniej Ci się podobała.
- Czy ktoś kiedyś opowiedział Ci bajkę? Kto? Ile miałeś lat?

Pasja

Obraz płomienia z sercem w środku
Kim lub czym się pasjonujesz lub byłeś pasjonatem? Napisz o swoich małych i dużych pasjach.



Pasja (z greckiego πάθος "cierpieć") to uczucie intensywnego entuzjazmu lub nieodpartego pragnienia kogoś lub czegoś, takiego jak pomysł, propozycja, działanie, praca, osoba.

Któż z nas nie miał w swoim życiu małej lub wielkiej pasji do kogoś lub czegoś, co dawało nam emocje i chwile radości? Tylko obraz, zdjęcie, zapach, muzyka, aby przywrócić te wspomnienia, aby przywrócić je do naszego umysłu i serca.

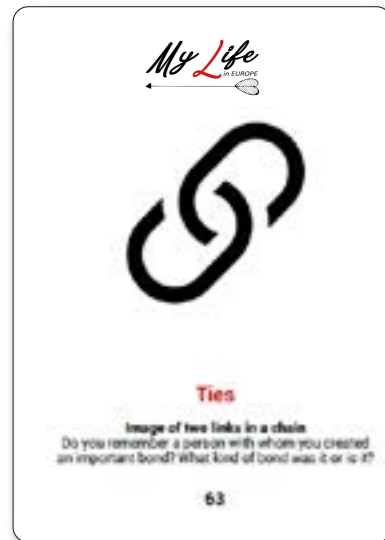
Inne propozycje tematów:

- Twoją największą pasją jest....
- Twoje pasje. Ile miałeś lat? Czy dzisiaj są inne?
- Czas, w którym Twoje serce zaczęło szybciej bić.
- Twoje zapomniane pasje.
- Pasje Twojej rodziny.
- Przytłaczająca pasja.

Więzi

Obraz dwóch ogniw łańcucha

Czy pamiętasz osobę, z którą nawiązałeś ważną więź? Co to była za więź?



Termin "więź" ma wiele znaczeń. Można go zdefiniować jako środek połączenia, zamknięcia. Na przykład wiązanie chemiczne to siła, która utrzymuje razem atomy. Można je również rozpatrywać jako związek lub więź afektywną, która wiąże się z wzajemną wiernością lub ograniczeniem indywidualnej wolności. Więź, rozumiana jako relacja między dwiema lub więcej osobami, może mieć różne typy (przyjaźń, więź małżeńska, więź rodzicielska), może mieć różny stopień intensywności i może na nią wpływać kontekst.

Inne propozycje tematów:

- Jakie znaczenie przypisujesz słowu więź?
- Kiedy po raz pierwszy nawiązałeś silną więź...
- Jeśli pomyślisz o więziach, które miałeś w swoim życiu, jak byś je opisał?
- Tym razem, gdy zerwałeś łańcuchy...
- Więzy jako mocne strony. Co przychodzi Ci na myśl?
- Kiedy myślisz o więziach, jaki obraz przychodzi Ci do głowy?

Linia mety

Obraz strzałki na tarczy

Dotarłeś do końca tej podróży. Pierwszym zwycięstwem jest poświęcenie czasu i przestrzeni dla siebie. Jak się czujesz?



Zadbałeś o siebie, pisząc o swoich wspomnieniach, doświadczeniach, myślach, emocjach i uczuciach, które odczuwałeś lub czujesz. Możesz rozpocząć tę podróż od nowa, używając innych bodźców do pisania niż te, których użyłeś i które znalazłeś w tym podręczniku lub wymyślić nowe. Daj przestrzeń swojej kreatywności i zabawie. Łącząc wszystkie swoje prace razem, możesz skomponować swoją autobiografię i podzielić się nią z innymi ludźmi.

8

ROLA MISTRZA

Sara Calcini, Grazia Chiarini



ROLA MISTRZA

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Uwagi na temat teorii edukacji dorosłych M. Knowlesa

Przed opisaniem roli prowadzącego, która w projekcie My Life nazywana jest Mistrzem, ważne jest, aby dokonać krótkiego wprowadzenia na temat uczenia się i edukacji dorosłych, aby lepiej zrozumieć rolę, jaką będzie odgrywał Mistrz.

W 1973 r. raport Rady Europy sugerował głęboką transformację systemów edukacji poprzez integrację edukacji szkolnej z edukacją dorosłych. Procesy formacyjne w dorosłości rozwinęły się w wyniku uświadomienia sobie, że człowiek zmienia się w czasie i może być przedmiotem edukacji przez całe życie, także dla potrzeby ciągłego podwyższania kompetencji na polu zawodowym. W działania szkoleniowe mogą zaangażować się nie tylko osoby zainteresowane szkoleniem, ale także takie, które początkowo nie czują takiej potrzeby.

Andragogika jest teorią uczenia się i edukacji dorosłych, sformułowaną w 1980 roku, której najbardziej znanym przedstawicielem jest Malcolm Knowles (1913-1997). Termin, analogicznie do pedagogiki, który odnosi się do edukacji dzieci, pochodzi od greckiego ἀνήρ -ἀνδρός i ἄγω, prowadzić.

Podstawowym aspektem modelu Malcolma Knowlesa jest traktowanie dorosłych jako uczniów (podmiotów uczenia się) z ich specyficzną indywidualną perspektywą.

Knowles określa model andragogiczny jako oparty na sześciu założeniach:

1. *Potrzeba wiedzy: dorośli odczuwają potrzebę uczenia się i poznania korzyści płynących z uczenia się*
2. *Koncepcja siebie: podczas gdy życie dziecka opiera się na zależności od innych, dorośli na ogół żyją w wymiarze autonomicznym.*
3. *Rola wcześniejszych doświadczeń: w edukacji dorosłych istotną rolę odgrywają*

doświadczenia wcześniejsze i zdobyte w terenie: są to doświadczenia poprzez techniki doświadczalne, laboratoria, symulacje, działania związane z rozwiązywaniem problemów, w porównaniu z technikami transmisji. Doświadczenie stanowi podstawę działań edukacyjnych.

4. Chęć uczenia się: dorośli chcą nauczyć się radzić sobie w rzeczywistych sytuacjach.

5. Orientacja na naukę: Dorośli są zmotywowani do inwestowania energii w takim stopniu, w jakim wierzą, że pomoże im to w wykonywaniu zadań lub rozwiązywaniu problemów napotykanym w rzeczywistych sytuacjach.

6. Motywacja: chęć uzyskania większej satysfakcji z pracy, poczucia własnej wartości, jakości życia.

Na podstawie tych cech osób dorosłych, Knowles próbuje sformułować andragogiczny model szkolenia, w którym centralne znaczenie ma odpowiedzialność ucznia i dzielenie się projektem.

The fundamental elements of the andragogic model are:

- Zapewnienie środowiska uczenia się
- Stworzenie mechanizmu wspólnego projektowania
- Diagnozowanie potrzeb edukacyjnych
- Projektowanie modelu doświadczeń edukacyjnych
- Wdrażanie programu
- Ocena programu

Knowles proponuje zatem bezpośrednie zaangażowanie osób uczących się na wszystkie etapy procesu, począwszy od ustalenia celów. Dokonuje ponownej oceny między zasobami edukacyjnymi, doświadczeniem, stanem emocjonalnym i

afektywnym jednostek, interakcjami między nimi i kontekstem, w którym żyją.

Po tych przesłankach, biorąc pod uwagę fakt, że udział w grze My Life angażuje ludzi na ścieżce szkolenia i uczenia się poprzez pisanie autobiograficzne w procesie współkonstrukcji wzbogacającej wiedzę o sobie i innym, postać Mistrza nabiera bardzo ważnej roli.

Rola Mistrza

Mistrz jest nieinwazyjną postacią, która udziela wszelkich informacji niezbędnych do wyboru i korzystania z różnych wersji gry My Life, pomaga uczestnikom, którzy mogą mieć problemy z grą online, wspiera graczy w trakcie całej gry, opiekuje się grupą i nadaje kontekst narracyjny, tak aby uczestnicy czuli się usatysfakcjonowani i swobodnie pisali o sobie, dzielili się swoimi tekstami z innymi w atmosferze zaufania, szacunku i wzajemnego słuchania.

Mistrz powinien poeksperymentować z pisaniem autobiograficznym za pomocą gry My Life przed rozpoczęciem warsztatów, korzystając z wielu propozycji wymienionych w grze i Podręczniku, aby pisać o sobie. W ten sposób może rezonować i budować relacje z uczestnikami, wzbogacając także własną autobiografię. Każda historia ma zawsze coś do opowiedzenia i wywołuje w słuchaczu pewien rezonans emocjonalny, angażujący Mistrza, który pomaga wyrażać emocje w bezpiecznym i nieoceniającym kontekście. Mistrz może również dzielić się swoimi emocjami i uczuciami, ale nie osobistymi opiniami lub preferencjami, ani interpretować słów i myśli uczestników. Chociaż nie mówimy o grupie terapeutycznej, która wymagałaby obecności specjalistycznego prowadzącego, pisanie i dzielenie się swoimi tekstami przynosi ulgę i poprawę samopoczucia osób uczestniczących w zajęciach. Niezależnie od tego, czy dana osoba woli uczestniczyć w zajęciach grupowych, czy woli intymne, indywidualne pisanie, twórczość autobiograficzna jest "sztuką dbania o siebie" (Demetrio, 2008).

ważne jest, aby Mistrz zwracał uwagę nie tylko na słowa, ale na cały zestaw

zachowań grupy, na sposoby bycia i działania (postawa, mimika, milczenie, modulacja w mowie...) na wszystko, co dzieje się w grupie podczas każdego spotkania, a także powinien mieć możliwość obserwowania siebie. Może również sporządzać krótkie notatki na temat aspektów, które uzna za istotne. Na przykład:

- potrafią napisać o przeżywanej chwili;
- potrafią pisać o swoich wrażeniach zmysłowych (dźwięki, światła, komfort/dyskomfort);
- potrafią opisać swoje osobiste doświadczenia, myśli, emocje, co może uświadomić im, co czują.
- Wszystko to może się przydać do retrospektywnego odczytania tego, co wydarzyło się w grze, a wstępne notatki zawsze można modyfikować i poprawiać.
- Na początku spotkania Mistrz może zaprosić uczestników do swobodnego opisanego tego, co przyjdzie im do głowy w ciągu kilku minut, bez dzielenia się zapiskami i może skorzystać z gier otwierających, tzw. "lodołamaczy", które pomagają uczestnikom przełamać lody i współdziałać ze sobą, ułatwiając wyzwolenie kreatywności i nawiązania relacji w grupie. Kilka przykładów do wykorzystania zarówno online, jak i na żywo:
- napisz trzy słowa o tym, jak się czujesz na początku i na końcu każdego spotkania;
- wskaż kolor, drzewo, kwiat, zwierzę, książkę lub postać opisującą Ciebie lub Twoje samopoczucie.

Ten rodzaj aktywności można powtórzyć na koniec kilkudniowego warsztatu, aby pozwolić Mistrzowi na sprawdzenie, czy nastąpiły zmiany w stosunku do stanu początkowego i uwzględnienia rozwoju uczestników, słuchając również tego, co sami zechcą na ten temat powiedzieć.

Z czasem Mistrz może zbudować swój własny "przybornik", na który mogą składać się cytaty znanych osób, wiersze, muzyka, utwory literackie, zdjęcia, obrazy,

filmy, z których może korzystać wraz z innymi propozycjami pisarskimi, aby zachęcić uczestników do zagłębienia się w ich pamięć.

Umiejętność słuchania, nieoceniać i szacunek to podstawowe cechy, które musi posiadać Mistrz. Aktywne i otwarte słuchanie pozwala dać przestrzeń myślom i intuicjom uczestników, którzy potrzebują czasu i cierpliwości, aby wzbudzić większą świadomość w grupie, ale także w samym Mistrzu, który może nauczyć się, kiedy milczeć i mówić tylko tyle, aby zachęcać innych do wyrażania siebie.

"Podążanie trasą", "nawigowanie wzrokiem" to metafory dające wyobrażenie o postawie, jaką musi przyjąć Mistrz w różnych kontekstach.

W przypadku, gdy uczestnicy mają tendencję do dzielenia się swoimi wspomnieniami werbalnie bez ich zapisywania, zwłaszcza w przypadku osób w bardzo podeszłym wieku i/lub niepełnosprawnych, Mistrz powinien zachęcać do pisania, ale nie zmuszać. Ogólnym celem praktyki autobiograficznej w grze My Life jest zachęcenie ludzi do napisania własnej historii, ale także umożliwienie im czerpania radości z tego doświadczenia.

Główne obowiązki Mistrza w grze grupowej to:

- Zidentyfikuj kontekst (zdrowotny, edukacyjny, społeczny...) i uczestników, którym chcesz zaproponować grę.
- Zaplanuj spotkanie z uczestnikami, określ przestrzeń, czas i harmonogram.
- Na pierwszym spotkaniu przywitaj uczestników i zaprezentuj siebie. Zaproponuj wstępne pisanie na rozgrzewkę i/lub aktywności na przełamanie lodów. Zidentyfikuj oczekiwania, motywacje i cele uczestników.
- Opisz charakterystykę i cele projektu Moje życie w Europie.
- Opisz grę w jej różnych wersjach i typach kart, informując uczestników, że na koniec gry można zapisać historie w formacie PDF, skopiować je w formacie Word, aby stworzyć swoją pierwszą autobiografię, która będzie rozbudowywana z czasem, podczas ponownych sesji gry.
- Udziel wskazówek technicznych dotyczących wybranej wersji gry,

rozwiązując wątpliwości i odpowiadając na pytania.

- Rozpocznij grę, zapraszając uczestników do swobodnego pisania, bez martwienia się o formę czy gramatykę.
- Zapraszaj do dzielenia się własnymi tekstami i/lub doświadczeniami, bez zmuszania uczestników do niczego.
- Poinstruj uczestników, aby uważnie słuchali i odpowiadali na teksty innych poprzez konstruktywne opinie, bez osądów, krytyki czy interpretacji.
- Przyjmij emocje i przemyślenia różnych uczestników.
- Pomóż uczestnikom wyjaśnić wszelkie wątpliwości, ograniczenia, opory i poprowadź ich do odnalezienia możliwych rozwiązań.
- Wyjaśnij, że spotkania są przestrzenią grupowej refleksji nad dzieleniem się doświadczeniami życiowymi w bezpiecznym i przyjaznym środowisku.
- Wyjaśnij, że stale uczysz się na podstawie doświadczeń własnych i innych osób w różnym wieku i różnych sytuacjach życiowych.
- W razie potrzeby wygłoś słowa końcowe.
- Zbierz historie po podpisaniu przez uczestników formularzy zgody i zachowaj je.
- Pożegnaj uczestników i zaplanuj ewentualne przyszłe spotkania.

Niektóre aspekty gry grupowej online

W internetowej grze grupowej Mistrz uzgadnia z grupą uczestników sposób spotkania: na żywo, w wybranym wcześniej miejscu lub na platformie internetowej (Zoom, Google meet...).

Na pierwszym spotkaniu Mistrz rozpoczyna grę zgodnie z instrukcją techniczną skierowaną do Mistrza, która znajduje się na stronie Projektu i udostępnia wszystkim graczom hasło. Gracze, którzy nie będą mogli uczestniczyć w pierwszym spotkaniu, również otrzymają hasło i link.

Mistrz zaprasza graczy do pisania na pierwszej karcie i dzielenia się swoimi zapiskami, jak wskazano wcześniej. Lepiej nie stosować zbyt wielu bodźców, zwłaszcza przy pierwszym spotkaniu, aby dać przestrzeń oczekiwaniom uczestników i sprzyjać budowaniu więzi. Nieobecni na pierwszej sesji gracze będą opisywać te

same karty na następnym spotkaniu.

Na koniec każdego spotkania Mistrz wyznacza kolejne spotkanie bez kończenia gry.

Pod koniec gry Mistrz może ponownie przeczytać to, co zostało napisane, w tym swoją własną pracę, razem z uczestnikami, zachęcając do dzielenia się i meta-pisania. Mistrz może też wskazać punkty styeczne, różnice, wykryć metafory, często używane słowa i inne odkrycia. Ta praca wykonywana podczas każdej sesji gry wpływa także na rozwój Mistrza z perspektywy zawodowej i osobistej; będzie mógł dzielić się doświadczeniem z innymi Mistrzami i tworzyć sieć wymiany wiedzy i dobrych praktyk.

Rola Mistrza w różnych kontekstach:

Praktyczne przykłady

Biorąc pod uwagę, że Gra My Life może być używana w dowolnym kontekście i dla użytkowników w każdym wieku, wymienimy pięć przykładów sytuacji, w których może się znaleźć Mistrz.

PIERWSZY PRZYPADEK

Kontekst: dom spokojnej starości

Uczestnicy: Osoby dorosłe w wieku 60 lat i więcej, sprawne i niepełnosprawne

Mistrz: zewnętrzny; wspierany przez animatora z domu pomocy społecznej;

Zalecana liczba uczestników: minimum dwóch, maksymalnie pięciu. Przy większej liczbie uczestników preferowana jest większa liczba grup.

Liczba i częstotliwość spotkań: raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie przez okres minimum czterech spotkań, w zależności od wybranej talii i cech uczestników (zdolności manualne, zdolność do koncentracji, stopień niepełnosprawności).

Czas trwania spotkania: godzina/półtorej godziny, w zależności od czasu pozostałych zajęć i liczby uczestników.

Zalecany rodzaj gry: wersja papierowa; wersja hybrydowa; wersja online. Mistrz przy wyborze rodzaju gry weźmie pod uwagę stopień i rodzaj niepełnosprawności występujących u uczestników.

Rodzaje talii: wszystkie dostępne na stronie My Life.

Rola Mistrza w różnych wersjach

Wersja papierowa: Mistrz proponuje uczestnikom rozgrywkę na zasadach gry "w gąskę" (gra rozgrywana na planszy o 64 polach) i używa talii czarno-białej; alternatywnie każe każdemu uczestnikowi wyciągnąć kartę z talii, jeśli używa wersji kolorowej, "luźnych" kart. Mistrz zachęca do opowiadania historii, zbiera i/lub rejestruje historie osób starszych i przepisuje je. Może je również zapisywać na platformie internetowej gry, tworząc własną, indywidualną wersję, w której w odpowiednim miejscu każdej karty pojawi się zestaw historii osób, które zostały zebrane.

Wersja hybrydowa: Mistrz wybiera talię i pokazuje na komputerze lub dużym ekranie poszczególne karty, zapraszając uczestników do pisania o tej samej karcie i zbiera historii w sposób, jaki opisano wcześniej.

Wersja online: jest zalecana, jeśli uczestnicy cechują się wysoką sprawnością manualną i są w stanie pisać oraz w przypadku łagodnych zaburzeń poznawczych.

W przypadku wersji online ważne jest, aby Mistrz nie zamykał gry przed zakończeniem całego cyklu spotkań.

Wskazówki dla Mistrza: pozostaw uczestnikom swobodę wypowiedzi, w razie potrzeby skorzystaj z zestawu narzędzi pomocniczych, nie spiesz się, pozwól uczestnikom osiągnąć cel, jakim jest dotarcie do końca gry. Cała przyjemność leży w podróży i dzieleniu się historiami. Możesz przygotować drobne nagrody, na przykład dyplomy uczestnictwa, aby podkreślić aspekt wspólnej zabawy i przyjemności z bycia razem. Można też organizować spotkanie z członkami rodziny i zaprezentować wykonane prace, a nawet stworzyć na ich bazie publikację.

DRUGI PRZYPADEK

Kontekst: organizacja/stowarzyszenie/spółdzielnia socjalna/fundacja zajmująca się osobami z niepełnosprawnością i w niestabilnej sytuacji.

Uczestnicy: osoby dorosłe w wieku około 40 lat i starsze, o różnym stopniu sprawności. W turnieju mogą wziąć udział także zawodnicy do 40 roku życia.

Mistrz: osoba zewnętrzna; wspierana przez pracownika Stowarzyszenia/Spółdzielni/Fundacji;

Zalecana liczba uczestników: minimum dwóch, maksymalnie pięciu. Przy większej liczbie uczestników preferowana jest większa liczba grup.

Liczba i częstotliwość spotkań: raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie przez okres minimum czterech spotkań, w zależności od wybranej talii i cech uczestników (zdolności manualne, zdolność do koncentracji, stopień niepełnosprawności).

Czas trwania spotkania: godzina/półtorej godziny, w zależności od czasu pozostałych zajęć i liczby uczestników.

Zalecany rodzaj gry: wersja papierowa; wersja hybrydowa; wersja internetowa. Mistrz przy wyborze rodzaju gry kieruje się także preferencjami uczestników.

Rodzaje talii: wszystkie dostępne na witrynie My Life.

Rola mistrza w różnych wersjach gry:

Wersja papierowa: Mistrz proponuje uczestnikom rozgrywkę na zasadach gry "w gąskę" (gra rozgrywana na planszy o 64 polach) i używa talii czarno-białej; alternatywnie każe każdemu uczestnikowi wyciągnąć kartę z talii, jeśli używa wersji kolorowej, "luźnych" kart. Wszyscy uczestnicy mogą pisać o tej samej karcie lub o różnych kartach. W zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności Mistrz zaprasza uczestników do zapisywania historii na papierze lub na komputerze lub zachęca do opowiadania historii, zbiera i/lub rejestruje je i przepisuje je. Może je

również zapisywać na platformie internetowej gry, tworząc własną, indywidualną wersję, w której w odpowiednim miejscu każdej karty pojawi się zestaw historii osób, które zostały zebrane.

Wersja hybrydowa: Mistrz wybiera talię i pokazuje na komputerze lub dużym ekranie poszczególne karty, zapraszając uczestników do pisania na ten sam temat.

Wersja online: jest zalecana, jeśli uczestnicy cechują się wysoką sprawnością manualną i są w stanie pisać oraz w przypadku łagodnych zaburzeń poznawczych oraz dla osób niewidomych i niedowidzących.

W przypadku wersji online ważne jest, aby Mistrz nie zamykał gry przed zakończeniem całego cyklu spotkań.

Wskazówki dla Mistrza: pozostaw uczestnikom swobodę wypowiedzi, w razie potrzeby skorzystaj z zestawu narzędzi pomocniczych, nie spiesz się, pozwól uczestnikom osiągnąć cel, jakim jest dotarcie do końca gry. Cała przyjemność leży w podróży i dzieleniu się historiami. Możesz przygotować drobne nagrody, na przykład dyplomy uczestnictwa, aby podkreślić aspekt wspólnej zabawy i przyjemności z bycia razem. Można też organizować spotkanie z członkami rodziny i zaprezentować wykonane prace, a nawet stworzyć na ich bazie publikację.

PRZYPADK TRZECI

Kontekst: Stowarzyszenie kulturalne, biblioteka, centrum rekreacji.

Uczestnicy: Osoby dorosłe w wieku około 40 lat i starsze, sprawne i z niepełnosprawnościami.

W grze mogą wziąć udział także gracze poniżej 40 roku życia.

Mistrz: zewnętrzny lub wewnętrzny w stosunku do kontekstu.

Rekomendowana liczba uczestników: minimum czterech uczestników, maksymalnie dziesięciu.

Przy większej liczbie uczestników preferowana jest większa liczba grup.

Liczba i częstotliwość spotkań: raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie przez okres minimum czterech spotkań, w zależności od wybranej talii i cech uczestników (zdolności manualne, zdolność do koncentracji, stopień niepełnosprawności).

Czas trwania pojedynczego spotkania: od półtorej godziny do dwóch godzin.

Zalecana gra gry: wersja papierowa; wersja hybrydowa; wersja internetowa. Mistrz przy wyborze rodzaju gry weźmie pod uwagę preferencje uczestników, stopień i rodzaj występującej niepełnosprawności.

Rodzaje talii: wszystkie oferowane na stronie My Life.

Rola mistrza w różnych wersjach gry:

Wersja papierowa: Mistrz proponuje uczestnikom rozgrywkę na zasadach gry "w gąskę" (gra rozgrywana na planszy o 64 polach) i używa talii czarno-białej; alternatywnie każe każdemu uczestnikowi wyciągnąć kartę z talii, jeśli używa wersji kolorowej, "luźnych" kart. Mistrz zachęca do opowiadania historii i zaprasza uczestników do zapisania swojej historii na papierze lub komputerze.

Wersja hybrydowa: Mistrz wybiera talię i pokazuje na komputerze lub dużym ekranie poszczególne karty, zapraszając uczestników do pisania na ten sam temat.

Wersja online: jest zalecana, jeśli uczestnicy cechują się wysoką sprawnością manualną i są w stanie pisać oraz w przypadku łagodnych zaburzeń poznawczych oraz dla osób niewidomych i niedowidzących.

W przypadku wersji online ważne jest, aby Mistrz nie zamykał gry przed zakończeniem całego cyklu spotkań.

Wskazówki dla Mistrza: pozostaw uczestnikom swobodę wypowiedzi, w razie potrzeby skorzystaj z zestawu narzędzi pomocniczych, nie spiesz się, pozwól uczestnikom osiągnąć cel, jakim jest dotarcie do końca gry. Cała przyjemność leży w

podróży i dzieleniu się historiami. Możesz przygotować drobne nagrody, na przykład dyplomy uczestnictwa, aby podkreślić aspekt wspólnej zabawy i przyjemności z bycia razem. Można też organizować spotkanie z członkami rodziny i zaprezentować wykonane prace, a nawet stworzyć na ich bazie publikację.

PRZYPADEK CZWARTY

Kontekst: szpital, placówka służby zdrowia

Uczestnicy: dorośli

Mistrz: zewnętrzny lub wewnętrzny w stosunku do struktury.

Zalecana liczba uczestników: rozważ pisanie w parach (Mistrz-gracz) lub w małej grupie maksymalnie pięciu/sześciu uczestników.

Liczba i częstotliwość spotkań: raz w tygodniu przez okres zróżnicowany w zależności od potrzeb uczestników i ośrodek goszczący.

Czas trwania pojedynczego spotkania: maksymalnie do półtorej godziny.

Zalecany rodzaj gry: indywidualna z Mistrzem, możliwa jest także gra grupowa w wersji papierowej, hybrydowej i klasycznej wersji internetowej. Mistrz przy wyborze rodzaju gry weźmie pod uwagę preferencje uczestników, stopień i rodzaj występującej niepełnosprawności.

Rodzaje talii: wszystkie oferowane na stronie My Life.

Rola mistrza w różnych wersjach gry:

Wersja papierowa: Mistrz proponuje uczestnikom rozgrywkę na zasadach gry "w gąskę" (gra rozgrywana na planszy o 64 polach) i używa talii czarno-białej; alternatywnie każe każdemu uczestnikowi wyciągnąć kartę z talii, jeśli używa wersji kolorowej, "luźnych" kart. Mistrz zachęca do opowiadania historii i zaprasza uczestników do zapisania swojej historii na papierze lub komputerze.

Wersja hybrydowa: Mistrz wybiera talię i pokazuje na komputerze lub dużym ekranie poszczególne karty, zapraszając uczestników do pisania na ten sam temat.

Wersja online: jest zalecana, jeśli uczestnicy cechują się wysoką sprawnością manualną i są w stanie pisać oraz w przypadku łagodnych zaburzeń poznawczych oraz dla osób niewidomych i niedowidzących.

W przypadku wersji online ważne jest, aby Mistrz nie zamykał gry przed zakończeniem całego cyklu spotkań.

Wskazówki dla Mistrza: pozostaw uczestnikom swobodę wypowiedzi, w razie potrzeby skorzystaj z zestawu narzędzi pomocniczych, nie spiesz się, pozwól uczestnikom osiągnąć cel, jakim jest dotarcie do końca gry. Cała przyjemność leży w podróży i dzieleniu się historiami. Możesz przygotować drobne nagrody, na przykład dyplomy uczestnictwa, aby podkreślić aspekt wspólnej zabawy i przyjemności z bycia razem. Można też organizować spotkanie z członkami rodziny i zaprezentować wykonane prace, a nawet stworzyć na ich bazie publikację.

Bibliografia

Anzaldi,L.,Bella,S. Bolzoni,A, Castiglioni,M., Demetrio, D., Ghedini,A.,Rossetti,S.A. "L'educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni di aiuto" a cura di Duccio Demetrio, Ed. Unicopli,1999

Knowles, M. "La formazione degli adulti come autobiografia", Raffaello Cortina Editore, 2021; The Making of an Adult Educator, Jossey-Bass Inc., Publishers, 1989.

ZAŁĄCZNIK

Teksty autobiograficzne i biograficzne zaproponowane przez partnerów

WŁOCHY

Fragmenty autobiografii z więzienia. Warsztaty pisarskie dla więźniów i ludzi wolnych Carli Chiappini i Marco Baglio, wyd. Franco Angeli, 2019.

Bycie ojcem i bycie dzieckiem widziane na podstawie krótkich tekstów autorstwa ponad stu mężczyzn zebranych metodą autobiograficzną badaną i promowaną przez LUA w pięciu włoskich zakładach karnych. Ojcowie skazani i ci przebywający na wolności spotykali się na warsztatach pisarskich aby opowiadać o sobie i innych w różnych kontekstach: "pierwsze wspomnienie mojego ojca", "tego dnia zostałem ojcem", "jako dziecko byłem" "ludzie, których podziwiałem" Podróż przez wspomnienia, emocje i fragmenty osobistych historii. Mężczyźni w różnym wieku i różnych narodowości, skazani na krótkie lub długie wyroki oraz wolni ludzie wykonujący różne zawody dzielili się osobistymi historiami za pomocą prostych słów, które dają wgląd w refleksję i stanowią wkład dla nauczycieli, badaczy i ekspertów.

Cytaty z tekstu:

W swojej długiej - jeszcze nie zakończonej - podróży przez więzienia naszego kraju zebrałem wiele zapisków, mniej lub bardziej gęstych i mniej lub bardziej poprawnych gramatycznie, wiele łez, wzruszeń i wyzwajającego śmiechu. Carla Chiappini

"Miłość to za mało. Zbiorowa autobiografia" Luigiego Ciottiego, wyd. Giunti 2020.

Don Luigi Ciotti jest założycielem Grupy Abele, która jest przykładem społecznego zaangażowania w pomoc ludziom borykającym się z różnymi problemami: uzależnieniami, prostytutką, migracjami, poważnymi chorobami takimi jak AIDS

czy trudnościami ekonomicznymi. Wraz z Wolnym Uniwersytetem Autobiografii w Anghiari realizuje projekt "Historie bez domu". Od 1995 roku współtworzy organizację "Libera", propagującą kulturę legalizmu przeciwko przestępczości zorganizowanej. W książce *"Miłość to za mało"* Luigi Ciotti opowiada o swoim życiu, "życiu poświęconym nam", poprzez ludzi i spotkania, które pozwoliły mu żyć pełnią życia. Poprzez swoją opisaną chronologicznie historię opowiada również o najważniejszych wydarzeniach z najnowszej historii politycznej Włoch. Cytaty z książki: *"...jeżeli chcesz troszczyć się o innych, o słabą i uciśnioną ludzkość nie wystarczy miłość...potrzebne jest poczucie sprawiedliwości, czyli głęboka empatia dla ludzkich spraw, potrzeba czuć na własnej skórze rany innych, te emocje, które powstrzymują obojętność, osądzanie i uprzedzenia, trujące owoce ignorancji. I to sprawia, że czujesz, że każda forma życia zasługuje na najwyższą troskę i szacunek, w tym nie tylko życie ludzkie"* (p. 176)

"Rzeka życia. Historia wewnętrzna", Eugenio Borgna, 2020

W tej książce psychiatra Eugenio Borgna rekonstruuje swoją własną historię. Kierując się *"Wyznaniami"* świętego Augustyna, twórczością Leopardiego, Emily Dickinson, Thomasa Manna i Virginii Woolf podąża tropem wspomnień z dzieciństwa i młodości jako powrotu do wielkiego ojcowskiego domu zniszczonego przez Niemców podczas okupacji hitlerowskiej. Wspomina czas spędzony w klinice uniwersyteckiej w Mediolanie, odkrywanie neurologii i pracę w azylu dla kobiet w szpitalu Maggiore w Novarze. Opowiada o rewolucji prawa Basaglii i latach, które po niej nastąpiły.

"W tej podróży moja uwaga – pisze psychiatra – nie jest skierowana na zewnętrzną historię, ale na wewnętrzną historię mojego życia: na niepokoje i niepewność, rozczarowania, smutek i nostalgię, oczekiwania i nadzieje, wybory i decyzje, które były jego częścią". Psychiatria staje się wglądem w życie emocji i namiętności, w fenomenologię świata społecznego. Obraz rzeki jest metaforą życia, tłem wyborów,

dramatów, wielkich i małych dramatów jednostek.

Na koniec swojej opowieści autor cytuje *"Alla luna"* Giacomo Leopardiego, gdzie kluczem do odczytania autobiografii jest jego ponowne połączenie przeszłości z przyszłością, z *"odkupieńczą funkcją wspomnień"* i niezastąpionym pokarmem nadziei jako pamięci o przyszłości: *"Znając siebie, wiedząc, jak uciec od zaczarowanego uroku teraźniejszości, rozproszenia i beztroski dnia dzisiejszego, banalnej codzienności i jak odzyskać przeszłość, te wspomnienia ożywają, nadając sens gorączkowemu i śmiertelnemu upływowi lat"*.

"Wciąż żyję" Roberto Saviano i Asaf Hanuka, Bao Publishing, 2019.

Pisarz, dziennikarz i scenarzysta Roberto Saviano, po opublikowaniu swojej debiutanckiej powieści *"Gomorra"*, zainspirowanej prawdziwymi wydarzeniami z kryminalnego świata Camorry i kierowanymi do niego groźbami śmierci, od 2006 roku żyje pod eskortą. *"Wciąż żyję"* to historia jego drugiego życia, które rozpoczęło się w 2006 roku. Saviano jest ocalańcem, który się nie poddaje i nadal pisze prawdziwe historie o przestępczości zorganizowanej. Powieść plasuje się pomiędzy dziennikiem podróży jego życia a dziennikarstwem graficznym, dziennikarstwem komiksowym. *"Wciąż żyję"* ma formę komiksu zilustrowanego przez izraelskiego rysownika i ilustratora Asafa Hanukę.

Cytat z książki:

Chciałem krzyczeć, chciałem krzyczeć, chciałem rozerwać sobie płuca jak Papillon, krzyczeć z całej siły żołądka, łamiąc sobie tchawicę, całym głosem, jaki jeszcze było w stanie wydobyć moje gardło: "Cholerne dranie, ja wciąż żyję!" Saviano

"Mój dom jest tam, gdzie ja" Igiaba Scego, Rizzoli 2010

Urodzona w Rzymie pisarka i dziennikarka Igiaba Scego przeplata w swojej książce wspomnienia z życia w Rzymie z historią swojej rodziny (jej ojciec był ważnym somalijskim politykiem, który po zamachu stanu wybrał rodziną wyjazd do Rzymu) oraz historii Somalii w różnych jej okresach (przedkolonialnej, kolonialnej, postkolonialnej, czasach niepodległości, Somalijskiej Republice Demokratycznej i współczesnej Somalii). Igiaba mówi o różnicach i podobieństwach między Rzymem a Mogadiszu, stolicą Somalii oraz o wszystkich trudnościach, z jakimi borykała się ona i jej rodzina. Ze swojego rzymskiego dzieciństwa wspomina wyzwiska kolegów z klasy związane z jej kolorem skóry, a także nocne poszukiwania jedzenia i ubrań od stowarzyszeń charytatywnych. Autorka opowiada również historie, które w dzieciństwie opowiadała jej matka, urodzona w Somalii i wychowana w koczowniczym trybie życia, porównując je do baśni braci Grimm, w szczególności do tej o Królewnie Śnieżce. Badając swoje miasto, stara się odkryć głęboką więź między krajem, w którym żyje, a tym, z którego pochodzi. Pod koniec swoich fizycznych i wewnętrznych poszukiwań, udaje się jej zrekonstruować własną mapę egzystencjalną, zaakceptować swoją tożsamość jako czarnoskórej Włoszki, związanej z Mogadiszu, ale jednocześnie fanki rzymskiej drużyny piłkarskiej. Przede wszystkim rozumie znaczenie opowiadania sobie jako narzędzia do zrozumienia i dzielenia się swoją osobistą historią: *“To był klucz. Próba wypełnienia zawieszonych punktów definicji była bezcelowa. To była przegrana bitwa od samego początku. Kropki prześladowałyby nas przez całe życie. Lepiej było postąpić jak Kardynał: spróbować opowiedzieć o drodze, którą przebyłeś do tej pory i o podróży tych, którzy są nam naprawdę bliscy (s. 160)”* Scego.

PORTUGALIA

Contra Mim di Valter Hugo Mãe ,2020.

Valter Hugo Mãe zaczyna opowieścią o swoim pochodzeniu, czyli skrywanej i niewinnej miłości jego rodziców, którzy ostatecznie pobrali się i przenieśli do Angoli, gdzie później się urodził. Przez całą książkę opowiada o epizodach z codziennego

życia, które jakoś na niego wpłynęły. Relacjonuje, że z uporu odkrył oświetlony wizerunek Chrystusa wśród śmieci. Jego rodzina szybko ogłosiła, że stał się pisarzem, ponieważ zobaczył światło Chrystusa, którego nikt inny nie był w stanie dostrzec, nazywając to “wezwaniami od Boga”. Zgodnie z tą ideą odnosi się do tematów takich jak religia, Bóg i cała otaczająca go tajemnica. Do dziś przechowuje oświetlony wizerunek Chrystusa i wiarę w istnienie Boga, którego uważa za zrobionego z papieru - Biblii. Opowieści zmuszają nas do tworzenia obrazów mentalnych tego, co czytamy, i chęci wejścia w nie, aby poczuć napisane słowa. Pozostawiają nas zastanawiającymi się i próbującymi przeżyć dzieciństwo, które nie należy do nas.

Opisy są płynne, jakby słuchaliśmy bezpośrednio i wyłącznie opowiadającego. Są również pełne chłopięcości i głębokiej niewinności. Wszystkie zdekodowane i wyjaśnione myśli są fundamentalne, nie tylko dla zrozumienia unikalnego sposobu, w jaki widzi rzeczy, ale także dla bogactwa treści, gdyż rozwijane są dość interesujące i szczególne filozofie.

„Contra Mim” zostało napisane z wyjątkową subtelnością, nigdy nie łagodząc tematu. Pisarstwo jest wciągające i przyciąga czytelnika zwykłym, ale nieporównywalnym sposobem, w którym narracje są opowiadane. Zawsze jest coś poza tym, co zostało powiedziane, zawsze jest coś do wyjaśnienia i przeanalizowania, a Valter Hugo Mãe wchodzi w te szczegóły, ukryte na pierwszy rzut oka, w sposób niemalże niezauważalny. Ponadto, zawsze istnieje wielkie pragnienie ze strony czytelnika, aby podążać za tą oprowadzaną wycieczką po dzieciństwie, nie wymagając przerw w celu odpoczynku wzroku.

W życiu niektórych pisarzy wszystko wydaje się składać się na nieuchronność pisania. Każdy szczegół, bez względu na to, jak chaotyczny lub ukryty jako nieważny, już buduje fascynację tekstem, co jest splecione z przetrwaniem, ze wszystkimi jego trudnościami i radościami.

Valter Hugo Mãe, w “introspektywnym roku”, jak sam mówi, powraca z historią swojego własnego dzieciństwa i głębokiej magii dorastania, czyniąc “słowa”

swoim jedzeniem, towarzyszem, miejscem, oczekiwaniem lub kawałkami Boga. Książka składa się z krótkich i szczerých opowieści, które pozwolą nam poznać chronologię Valtera Hugo Mãe, zapoznając się z wieloma miejscami i postaciami, które ukształtowały go jako człowieka i pisarza. I to, kiedy zostanie ukończona, pozwoliło Valterowi powrócić do starszej motywacji i pewności: że zawsze będzie piękno. I wiersze. Najbardziej lubiane zdania:

“Estamos sempre à procura das nossas grandes crianças. Essas que começámos por ser e que se tornam paulatinamente inacessíveis, como irreais e até proibidas. Crianças que caducaram, partiram, tantas por ofensa, tantas apenas por esquecimento.”

“Zawsze szukamy naszych wielkich dzieci. Tych, którymi mieliśmy być i którzy stopniowo stają się nieosiągalni, jak nierzeczywisti i nawet zabronieni. Dzieci, które upadły, zniknęły, tak wiele z powodu winy, tak wiele tylko przez zapomnienie.”

Amália nas suas palavras di Amália Rodrigues and Manuel da Fonseca, Porto Editora, 2020

W 1973 roku wydawnictwo Arcádia Publishing zleciło pisarzowi Manuelowi da Fonseca napisanie biografii Amáliei Rodrigues. Pomysł wydawał się genialny - poprosić znanego pisarza, znanego ze swojego komunistycznego zaangażowania, o napisanie portretu kobiety, która wtedy była uważana za ikonę fado i jedną z “filarów” propagandy reżimu. Ta biografia nigdy nie powstała, ale długie godziny rozmów między dwoma osobami zostały nagrane, zarówno w domu na Rua de São Bento, jak i na posiadłości Amáliei w Brejão. Jednak Arcádia upadła, a nagrania zostały zapomniane. Aż do teraz...

W tej książce, która z pewnością będzie najważniejszą w setną rocznicę narodzin Amáliei, ta rozmowa - która dotąd nie została opublikowana - w końcu zostanie ujawniona, pozwalając nam śledzić życie Amáliei, w jej własnych słowach,

od ubóstwa, w którym się urodziła i wychowała, aż po szczyt jej kariery artystycznej.

Cebola Crua com Sal e Broa – da infância para o mundo di Miguel Sousa Tavares, Ed. Clube do Autor, 2018

Jako wieczny opowiadacz, autor ożywia swoje wczesne lata: od dzieciństwa po młodość, od gazet po politykę. To świadectwo wyjątkowego życia z historią współczesnej Portugalii jako tłem. W swojej nowej książce Miguel Sousa Tavares dzieli się swoimi najwcześniejszymi wspomnieniami - o dzieciństwie, rodzinie i świecie, który widział. O bolesnym rozstaniu rodziców, gdy miał sześć lat, o pierwszej podróży do Madrytu jako specjalny wysłannik RTP, o chaotycznym i pozbawionym zasad życiu rodzinnym, o swoich podróżach po świecie i miłościach. Ale także o zamarznętym morzu na północy i morzu, które oczyszcza duszę na południu, o jezuickiej szkole, którą uczęszczał przez osiem lat w długim i głębokim nienawiści, o studiach prawniczych, o polityce. O Chico Buarque, Jorge de Sena, Ruy Belo, którzy często odwiedzali dom, gdzie zawsze było wyczuwalne poczucie wolności. Najbardziej lubiane zdania:

“Mas sim, tive sempre uma escola alternativa, que era a casa dos meus pais. Aquilo era um universo anárquico, irracional por vezes, fascinante muitas outras. Mas não era um mundo fácil para se crescer como adolescente: ou se aproveitava o que era fascinante e se ultrapassava o resto, ou se sucumbia.

(...)

Crescemos e aprendemos a viver num ambiente que era estranho e incompreensível a todos os meus amigos de então. Era uma casa sem horários, sem rotinas, sem nada daquilo que dá segurança às crianças. Nunca se sabia quando é que o meu pai vinha jantar, quando é que a minha mãe deixaria de recitar poesia ou de dançar como uma bailarina pela noite fora ou de entrar pelo meu quarto adentro a meio da noite,

para ver se não haveria um ladrão debaixo da minha cama.”

“Tak, zawsze miałem alternatywną szkołę, którą była dom moich rodziców. To była anarchiczna przestrzeń, czasami nielogiczna, ale dla wielu innych fascynująca. Jednak nie było łatwo dorastać tam jako nastolatek: albo korzystało się z tego, co było fascynujące i przetrwało resztę, albo się poddawało.

(...)

Dorastaliśmy i uczyliśmy się żyć w środowisku, które było dziwne i niezrozumiałe dla wszystkich moich ówczesnych przyjaciół. To był dom bez planów dnia, bez rutyn, bez żadnych rzeczy, które dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Nigdy nie wiedziałeś, kiedy mój ojciec przyjdzie na kolację, kiedy moja matka przestanie recytować poezję lub tańczyć jak baletnica przez całą noc, albo kiedy zaczai się w moim pokoju w środku nocy, żeby sprawdzić, czy pod moim łóżkiem nie ma złodzieja.”

Eu, Carolina di Carolina Salgado , 2006

Więcej niż autobiografia, ta książka to osobiste, skromne i zaskakująco szczere świadectwo o życiu niezależnej i pełnej pasji kobiety, o kulissach i zawłościach portugalskiej piłki nożnej, o życiu nocnym, o wydarzeniach, o których wiemy opowiedzianych w inny sposób.

Fernando Pessoa, uma quase auto-biografia. José Paulo Cavalcanti Filho, Ed. Universidade Falada, 2013.

Obfita, ale nie mniej przyjemna biografia okazuje się najbardziej kompletną rekonstrukcją smutnego, cierpiącego i zdezorientowanego życia największego poety języka portugalskiego. Najbardziej kompletna i szczegółowa rekonstrukcja życia autora, jaką kiedykolwiek stworzono. To 712 stron książki, która jest absolutnie niesamowita i będzie tematem numer jeden. Zafascynowany postacią, której powieść jeszcze nie powstała i ogromnym dorobkiem, który nie wymaga przedstawienia, José

Paulo Cavalcanti Filho postanowił odkryć człowieka, którego tu przedstawia w pełni: wieloaspektowego Fernando Pessoa, próżnego człowieka z talentami wynalazcy i astrologa, z nieokiełznanymi ambicjami i skromnym życiem; zwykłego i smutnego życia dla naprawdę uniwersalnej pracy.

Od rekonstrukcji sfer kulturowych tamtego czasu po szczegóły codziennego życia, Cavalcanti odkodowuje życie za słowami, samotną mnogość jednego Pessoa.

RUMUNIA

“Dziennik małego myśliwego” Mircea Eliade Ed. Istros Books, 2018.

Mircea Eliade (1906-1986) był jednym z najważniejszych rumuńskich historyków religii, pisarzy fikcyjnych i filozofów. Większość życia spędził za granicą, gdzie był profesorem na Uniwersytecie w Chicago. Opowieść “Dziennik małego myśliwego” opiera się na doświadczeniach Eliade z czasów licealnych i została napisana w latach 20. XX wieku, gdy Eliade był jeszcze nastolatkiem. Odkryta po śmierci autora, została opublikowana w 1989 roku w Rumunii (angielskie tłumaczenie ukazało się w 2016 roku w Wielkiej Brytanii). Jak napisano w recenzji w The Guardian: “Eliade może opisywać życie ucznia rumuńskiego liceum sprzed prawie wieku, ale każdy, kto kiedykolwiek chodził do szkoły, pełen ideałów, ale także zbyt nieśmiały, by rozmawiać z przeciwną płcią, lub niezdolny do powtarzania materiału na egzamin do samego końca, będzie miał z tym wiele wspólnego. Tak samo jak każdy, kto kiedykolwiek zanotował swoje prywatne myśli na papierze, jako prawdziwy zapis swojej duszy i upomnienie dla potomnych”.

W tekście Eliade widać pewną pewność siebie, pełną niechęci do nauczycieli i instytucji szkoły. Nieznany narrator jest zagrożony powtórzeniem roku szkolnego i, jak miliony nastolatków przed nim i po nim, “cierpi z powodu niezrozumienia”. Głównym źródłem jego lęku jest przepaść między jego własnym wizerunkiem („wiem,

kim jestem”) a litanią porażek, które naznaczają jego szkolne życie. Jak prawdziwy romantyczny bohater, dręczony jest przez *“moją duszę, która cierpi, nieznana nikomu, mój umysł, który walczy, tęskniąc za rzeczami, o których idioci wokół mnie nigdy nawet nie słyszeli”*. W jego wyobraźni jest wrażliwym geniuszem otoczonym przez przeciętność: *“nienawidziłem tych niewykształconych, bezcharakteryjnych nastolatków z szerokimi czołami, którzy zawsze robili swoją pracę domową”*. Najbardziej lubiane zdania:

“Ale za każdym razem, gdy próbowałem czytać pierwszy rozdział, odkrywałem, że albo mój ołówek nie był wystarczająco ostry, albo moje tabele logarytmiczne nie były łatwe do zrozumienia. Albo okno skrzypiało, albo moje nogi nie były we właściwej pozycji, albo kołnierz koszuli mnie uwierał, albo papier na biurku był poplamiony, albo moja ikona nie była odkurzana od dawna, albo atrament w kałamarzu wyschł, albo po prostu nie miałem wystarczającej ilości papieru, itd.” (mówił o swoich wysiłkach w nauce trygonometrii przed egzaminem. Kocham ten akapit, ponieważ spotyka się z nim każdy, kto musi wykonać zadanie, którego nie lubi).

“Nie jestem jak inni młodzieńcy, naiwny marzyciel, chorowity, głupi, sentymentalny i śmieszny. Moja dusza jest zrobiona z twardszego materiału. Moja wola może być absurdalna, ale nadal jest mocna, potężna, przepychająca i dusząca wszystko, co stoi na jej drodze.”

Journal 1935-1944 Mihail Sebastian, Ed. Rowman & Littlefield, 2013.

Mihail Sebastian był obiecującym młodym żydowskim pisarzem z międzywojennej Bukaresztu, powieściopisarzem, dramaturgiem, poetą i dziennikarzem, który miał wśród swoich przyjaciół czołowych intelektualistów i społecznych światłościami wyrafinowanej kultury wschodnioeuropejskiej.

Po tym, jak został wyrzucony z domu z powodu nowych antysemitycznych praw, Sebastian przeprowadził się do slumsów kamienic, gdzie kontynuował swoje pisanie. 23 sierpnia 1944 r. rząd rumuński Iona Antonescu został obalony, a

Rumunia przystąpiła do Aliantów. Podobnie jak poprzednia powieść Mircei Eliade, dziennik Sebastiana (pisany w latach 1935-1944) został opublikowany w 1996 roku. Jego dziennik dokumentuje narastające prześladowania, które doświadczał oraz pokazuje pogardę, jaką dawni przyjaciele zaczęli mu okazywać w coraz bardziej antysemitycznym krajobrazie społeczno-politycznym Rumunii.

Dziennik Sebastiana oferuje nie tylko kronikę najciemniejszych lat europejskiego antysemityzmu, ale także przejrystą i wyrafinowaną analizę życia erotycznego i społecznego, notatnik czytelnika i dziennik miłośnika muzyki. Przede wszystkim jest to zrównoważone, ale piorunujące konto głównych rumuńskich intelektualistów, przyjaciół Sebastiana, pisarzy i myślicieli, którzy zostali oczarowani nazistowsko-faszystowskim majaczeniem “rewolucji reakcyjnej” Europy. W poruszających i niezapomnianych sekwencjach Sebastian dotyka postępującej maszyny brutalizacji oraz kontekstu historycznego, który leżał za nią. (patrz Rumunia podczas II wojny światowej). Najbardziej lubiane zdania:

“Nie jestem gotowy na rozczarowanie. Nie akceptuję, że mam takie prawo. Niemcy i hitlerizm zniknęli. To wystarczy. Zawsze wiedziałem w głębi duszy, że chętnie umarłbym, aby zniszczyć Niemcy nawet o ułamek cala. Niemcy upadły - a ja żyję. Czego więcej mogę chcieć? Tyle osób zginęło, nie widząc, jak bestia ginie przed ich oczami! My, którzy pozostali przy życiu, mieliśmy tę ogromną szczęśliwą okoliczność.” (ta notatka z dziennika pochodzi z końca 1944 roku, po tym jak Rumunia zwróciła broń przeciwko Niemcom i jest wspaniałym przykładem spokoju i spokoju, niesamowitym, kiedy pochodzi od osoby, która cierpiała jak Mihail Sebastian).

“Nigdy nie przestanę być Żydem, oczywiście (...) Nie jest to pozycja, z której mogę zrezygnować. To nie jest kwestia dumy ani wstydu”. (uwielbiam ten cytat, ponieważ często mam poważne kłótnie z różnymi ludźmi, czasem z dobrymi przyjaciółmi, na temat “dumy z bycia Rumunem” i staram się wyjaśnić, że zwykłe przynależenie do pewnej nacji, jakiegokolwiek by to nie było, nie jest kwestią dumy ani wstydu. Po prostu urodziłeś się tak, nie masz żadnych zasług ani winy.)

Historia mojego życia jako Marii, Queen of Romania, Ed. Independently published, 2019

Urodzona jako angielska księżniczka, Maria, królowa Rumunii, w swojej opowieści o życiu dała nam fascynujący dokument ludzki. Córka księcia Edynburga i wielkiej księżnej Marii, wnuczka królowej Wiktorii i cara Aleksandra II, była spokrewniona z większością dawnych europejskich rodów królewskich.

Historia jej życia obejmuje niemal pół wieku jednych z najważniejszych lat w historii i opowiedziała ją z głębią uczuć, poczuciem charakteru, wysokim duchem i prostą uroczystością, co czyni ją nie tylko ważnym historycznym zapisem, ale także istotnym i poruszającym dokumentem ludzkim. Urodzona w rodzinie królewskiej, młoda dziewczyna dorastała, równie dobrze zaznajamiając się z dworską życiem w Rosji i Anglii, gdzie rodzina miała swoją siedzibę.

Jej opisy dzieciństwa w Anglii i na Malcie, gdzie jej ojciec, "Książę Marynarz", był stacjonowany, są pełne życia i dobrego humoru, a wypełniają je błyskotliwe portrety młodych ludzi, którzy później odegrali swoją rolę w tragicznych dniach wojny.

Jej opisy życia na carskim dworze rosyjskim, koronacji Mikołaja II i Aleksandry, zimowych zabaw w Petersburgu są niezapomniane, podobnie jak strony, na których opowiada o swoim małżeństwie w wieku siedemnastu lat z Ferdynandem, następcą tronu Rumunii, i o swoim życiu w dziwnym, niemal mitycznym kraju, którym miała rządzić - z białowłosą poetką królową i surowym ascetycznym królem.

Wspaniałe nazwiska zdobią strony tej książki. Wielcy ludzie - i niektórzy nie tak wielcy, ale równie fascynujący - przemijają przez jej rozdziały, postrzegani nie jako "osobistości", lecz jako ludzie ze wszystkimi swoimi wadami i słabościami. Jest to obraz utraconego świata - wspaniałego imperialnego świata Europy, który się skończył; społeczeństwa, które umarło z czasem, który został wymazany z powierzchni ziemi. Oto intymna autoekspresja kobiety i królowej. Najbardziej lubiane zdania:

"Moda istnieje dla kobiet bez gustu, etykieta dla ludzi bez klasy" (To bardzo

poruszyło moją duszę, ponieważ jestem "anty-moda" i "anty-etykieta". A kiedy królowa to mówi... to jest genialne).

"Są wielcy marzyciele i są wielcy pracownicy na świecie! Kiedy marzyciel jest również pracownikiem, pracuje dla dzisiaj i dla jutra. Buduje bowiem dla tych, którzy przyjdą po nas". (To również jest dla mnie ważne, ponieważ określam siebie jako marzyciela i pracownika).

Wspomnienia z dzieciństwa, Ion Creangă, Ed. Tiberian Press, 2019.

Urok "Wspomnień z dzieciństwa" (również znany jako "Wspomnienia dzieciństwa") polega na przedstawieniu życia wiejskiego i tradycyjnych zwyczajów oraz zapisie mowy mołdawskiej z ubiegłego wieku. Życie rodzinne, psoty dziecięce, metody nauczania w szkole, święta kościelne, kolędy w czasie świąt, targi wiejskie, piękno krajobrazu - wszystko to powraca z cichą nostalgią, łagodzoną mądrością i humorem.

Jak Swift lub Mark Twain, Creanga jest więcej niż tylko opowiadaczem dla dzieci czy humorystą. Jego dzieło jest dokumentem ludzkim i społecznym sposobu myślenia oraz życia w rumuńskiej wsi XIX wieku. Może się wydawać, że jest to temat o ograniczonym zainteresowaniu ze względu na wiejskie ustawienie i język, w którym zostało napisane, ale niesie ze sobą radość i patos książki o uniwersalnym znaczeniu. Wspomnienia Creangi symbolicznie przedstawiają los każdego dziecka, które kroczy drogą do dojrzałości i doświadczenia. Praca ta wprowadza oryginalną formułę w sztuce pisania pamiętników i stanowi pomnik wysokiego ducha i obfitości słownej. Jowialna lawina słów, rodzaj wybuchu leksykalnego, hojnie zalewa tę rapsodię wiecznego dzieciństwa. Najbardziej lubiane zdania:

"Nie twierdzę, że wiem, jakimi są inni ludzie, ale jeśli chodzi o mnie, wydaje mi się, że moje serce nadal bije z radością, gdy przypominam sobie moje miejsce urodzenia, moje dom w Humulești, słupek podpierający komin piecyka, do którego matka przypinała sznurek z frędzlami, którymi bawiły się koty, dopóki nie padły z wycieńczenia, płaski półwierzchołek piecyka, do którego się przytrzymałem, ucząc się chodzić, miejsce na

górze piecyka, gdzie się ukrywałem, gdy my dzieci bawiliśmy się w chowanego, a także inne zabawy i uroki pełne dziecinnej zabawy i uroku.” (ta książka była - i nadal jest - w programach nauczania i poznałam ją w szkole podstawowej. Moje dzieciństwo nie było bardzo szczęśliwe, ale ten cytat - o którym usłyszałam, gdy miałam 8 lub 9 lat - zawsze przypominał mi, że szczęście oznacza cieszenie się małymi rzeczami w życiu).

“Jeśli wszyscy mieliby być wypełnieni wiedzą z książek, jak uważasz, że powinni, nie zostałoby nikogo, kto ściągnąłby nasze buty. Czy nie słyszałeś historii o gościu, który poszedł do Paryża, gdziekolwiek to jest? Poszedł jako wół, a wrócił jako krowa! Teraz mamy Grigore, syna Petra i wnuka Łukasza, w naszej wiosce. Jakie szkoły uczęszczał, żeby nauczyć się robić tak dowcipne przemówienia i pełnić rolę uśmieška oraz recytatora wierszy na weselach? Czy nie widzisz, że jeśli facet nie ma oleju w głowie, to po prostu nie ma, i tyle w tym temacie?” (to jest odpowiedź ojca Iona na matkę, gdy ta nalegała, żeby syn został księdzem. To przykład mądrości kulturowej w przeciwieństwie do formalnych instytucji i szkół).

**Petrache Poenaru di George Potra (the main biographer of Petrache Poenaru),
Editura: Stiintifica , 1963**

Petrache Poenaru, założyciel systemu edukacji w naszym kraju, był bardzo interesującą postacią naszego kraju. Był wynalazcą, matematykiem, fizykiem, inżynierem, nauczycielem, agronomem, politykiem, zootechnikiem, filantropem i inżynierem. Ten wielki Rumun urodził się w Benești, Vâlcea, pięć kilometrów od naszej szkoły, 10 stycznia 1799 roku. Był siostrzeńcem bojarów Otetelișanu, którzy wspierali go w czasie jego szkolnej aktywności w naszym kraju i Europie. Podczas swojej edukacji studiował grekę, łacinę, francuski, włoski i angielski. Studiując we Francji wynalazł *“wieczny przenośny długopis, który samodzielnie ładuje się atramentem”*, a jego wynalazek został zarejestrowany pod numerem 3208 25 maja 1827 roku. Po zakończeniu studiów wrócił do Rumunii jako nauczyciel. W 1830 roku został ministrem edukacji, pełniąc tę funkcję przez dziesięć lat. W tym czasie założył system

edukacyjny w szkołach wiejskich, gdzie dzieci nie miały możliwości uczenia się. Dlatego nazywamy go ojcem systemu edukacji w naszym kraju. Poenaru był człowiekiem epoki oświecenia. Dał biednym dzieciom prawo do nauki, starał się otworzyć umysły ludzi, wbrew woli konserwatywnych bojarów, którzy byli jego niebezpiecznymi wrogami. To był początek rumuńskiej szkoły.

Poenaru był także założycielem Towarzystwa Filharmonijnego, Narodowego Muzeum Starożytności w Bukareszcie i Ogrodów Botanicznych. Najbardziej lubiane zdania:

“...Petrache Poenaru, ten, który przeszedł przez ten świat, czyniąc tylko dobro, pertansiit benefaciendo, był za życia i zawsze będzie w pamięci każdego z nas, prawdziwym ojcem naszej rumuńskiej szkoły”

“Każde dziecko rodzi się dobrym człowiekiem, ale tylko jego matka może zachować nienaruszoną tę dobroć oferowaną przez Matkę Naturę”.

POLSKA

Holland. Biografia od nowa, Wydawnictwo Znak, 2022

Żaden polski reżyser nie osiągnął takiego sukcesu w kinematografii jak ona. Jest ikoną i - jak młodsze osoby czasem ją nazywają - matką chrzestną całego pokolenia filmowców.

W tej książce ujawnia prawdę o swoim życiu po raz pierwszy. Jakie to było pracować i tworzyć w męskim świecie kina? Jakie było jej dzieciństwo po tragicznej śmierci ojca? Dlaczego, spośród wielu utalentowanych polskich filmowców, zrobiła karierę na Zachodzie? Jak znalazła się w Paryżu jako samotna matka uchodźcy? Jak trafiła do Hollywood pod skrzydłami takich celebrytów jak Coppola?

Karolina Pasternak, dziennikarka filmowa, dzięki swojemu nietypowemu związkowi z bohaterką tej książki, była w stanie stworzyć biografię reżyserki pełną nieznanymi i zaskakującymi faktami.

Wedlowie. Czekoladowe impreium, Łukasz Garbal, Wydawnictwo Czarne, 2021

Carl Wedel przybył do Warszawy z Berlina i w 1851 roku otworzył swoją pierwszą cukiernię na ulicy Miodowej. Emil i później Jan Wedel, przedstawiciele kolejnych generacji tej dynastii, przekształcili małą cukiernię w ogromną fabrykę i odnieśli sukces bez precedensu, przekraczając wymiar finansowy - ich produkty stały się stałym symbolem pysznego smaku dla Polaków. Sami zaś coraz bardziej wrosli w warszawski krajobraz, angażując się z całego serca (a czasem z portfelem) w polskie sprawy. Byli Polakami z wyboru.

Rodzina Wedłów nie bała się nowych technologii i innowacyjnych form promocji w tamtych czasach. Musieli jednak także znaleźć swoje miejsce w nowej rzeczywistości społecznej - coraz więcej kobiet walczyło o swoje miejsce na rynku pracy, a coraz więcej pracowników strajkowało, domagając się poprawy swoich warunków życia. A potem przyszła wojna, która wszystko zmieniła.

Autor zabiera nas do warsztatu dziewiętnastowiecznych mistrzów cukierniczych, dawnych fabryk czekolady, do biur warszawskich właścicieli fabryk i hal fabrycznych, jednocześnie opowiadając gorzkosłodką historię naszej przeszłości.

Maria Czubaszek. W coś trzeba nie wierzyć, Violetta Ozminkowska, Prószyński Media

Jej rozmówcy bali się jej ostrej riposty. Ona tylko bała się myszy.

Maria Czubaszek, wyjątkowa postać, kontrowersyjna dla wielu, mistrzyni ostrych osądów i delikatnego szyderstwa, skradła serca milionów Polaków. Była niechętna do mówienia o sobie, ograniczając się do kilku anegdot na służbowe potrzeby. Nie lubiła dzieci, zdrowego stylu życia, podróży, za to uwielbiała palenie i psy.

Wojciech Karolak nic nie zmienił w pokoju swojej żony od czasu jej śmierci. Violetta Ozminkowska zdołała wejść do tego zatrzymanego świata, poznać archiwum satyryczki i przekonać jej bliskich do szczerzej rozmowy. Dzięki temu mogła opowiedzieć historię fascynującej kobiety, która pod uśmiechem skrywała

samotność, smutek i czasem rozpacz.

Maria Czubaszek nie była kojarzona z cierpieniem. Pamiętamy ją jako piekielnie inteligentną i dowcipną staruszkę z papierosem. Zawsze uśmiechniętą, zawsze gotową wbić wrażliwy szpil. Na początku jej kariery wątpiono, czy w ogóle istnieje. Podejrzewano, że za jej nazwiskiem kryje się kilku prominentnych satyryków. W tym była perwersyjna prawda, bo ona sama nigdy nie zdarzyłaby się światu, jak kiedyś na nią krzyknęła matka. Ona jednak nie miała nic przeciwko, bo trzymała się przy życiu wiedząc, że gdy już jej dość, popełni samobójstwo. W młodości próbowała zabić się dwukrotnie, na końcu życia spokojnie umarła na oczach całej Polski. Uśmiechnięta, powiedziała wprost, że życie przestało ją bawić, a my przyjęliśmy to jako kolejny żart. Zawsze mówiła to, co myślała, była wolną kobietą i zapłaciła za to wysoką cenę, ale dzięki niej może czasem bierzemy życie mniej poważnie

„Dzieci getta”, Łucyan Magda, Znak Horyzont, 2021.

Zostali skazani na śmierć jeszcze przed swoim narodzeniem.

„Wybuch wojny zniszczył mój świat, moje poczucie bezpieczeństwa. Spędziłam trzy i pół roku w getcie. To był trzyipółletni pobyt w piekle” – wspomina Krystyna, jedyna ocalała z dziesięcioosobowej rodziny.

„Na początku byliśmy wszyscy razem, nie mieliśmy pojęcia, że nasze dni są policzone. Nie wiedzieliśmy, co to strach, głód i walka o życie” – tak swoje przerwane dzieciństwo wspomina Józef.

„Przyzwyczajają się z czasem. Do widoku zwłok na chodnikach i do myśli, że może już następny raz przyjdzie na mnie” – latami później wyznaje Marian.

Świat, który znali, zniknął nagle wraz z inwazją Niemiec na Polskę. Niemal natychmiast oni i ich rodziny stali się podludźmi w oczach okupantów. Represje narastały z miesiąca na miesiąc, odbierano im coraz więcej praw, a w końcu odebrano im to najważniejsze – prawo do życia.

Wszyscy Żydzi zostali zobowiązani do zamknięcia się w wyznaczonych, szczelnie zamkniętych dzielnicach. W gettach. Tam, każdego dnia towarzyszył im straszliwy głód, przytłaczający strach i obawa o utratę ukochanej osoby. Patrzenie na śmierć i cierpienie stało się ich codziennością. Mogli być jedynie zadowoleni, że mają jeszcze wystarczająco siły, by przeżyć kolejny dzień.

Z dnia na dzień jest coraz mniej świadków tych strasznych wydarzeń. Jesteśmy ostatnim pokoleniem, które ma szansę usłyszeć opowieści na własne uszy o najtragiczniejszych wydarzeniach II wojny światowej. Usłyszmy ich głosy i zapobiegijmy temu, by te historie kiedykolwiek się powtórzyły.

“Wojna to najgorsza rzecz, jaka może przydarzyć się ludzkości, dlatego: nigdy więcej.”

Czerwony Żuraw Nocny. Biografia Wojciecha Jaruzelskiego

Jest to biografia najważniejszej postaci Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, człowieka, który utrzymał się na szczycie władzy dłużej niż jakikolwiek inny przedstawiciel komunistycznej elity. Zawdzięczał to swojej inteligencji, przebiegłości, bezwzględności wobec wrogów i przyjaciół oraz posłuszeństwu wobec Moskwy.

Bierut i Gomułka stanowili fundamenty komunistycznej Polski. Historia przydzieliła Jaruzelskiemu rolę jej obrońcy - najpierw w Czechosłowacji w 1968 roku, potem w grudniu 1970 i wreszcie w 1981 roku. Po ośmiu latach jego dyktatorskiej władzy, nie było już nic do obrony...

Był milczącym wielbicielem Piłsudskiego, zafascynowanym polską literaturą romantyczną, w przeciwieństwie do innych generałów unikał alkoholu. Miał ogromny zapał i ciężko pracował, wierzył, że czytając podsłuchy aktywistów opozycyjnych i najbliższych współpracowników, a nawet aktorów, organizując spotkania i słuchając w leninowskim stylu “mądrego głosu klasy robotniczej”, uratuje komunizm. Komunizm, który zabił jego ojca i pozbawił go rodzinnej posiadłości.

Podczas swoich rządów, zbudował Polskę w opakowaniu substytutów - biedną, brudną, zawsze posłusznie podążającą za krokiem kreliwskiej satrapii. Czy był rosyjską “matryoshką”, agentem sowieckich służb specjalnych ubranym w mundur polskiego żołnierza, czy też został po prostu złamany przez komunistyczną władzę, posłusznym wykonawcą “wiecznie żyjących” idei Lenina i Stalina?

PARTNERZY

4 narody zebrane w projekcie



www.nkey.it



www.lua.it



www.asphi.it



www.proxpert.org



www.cebs.org.pl

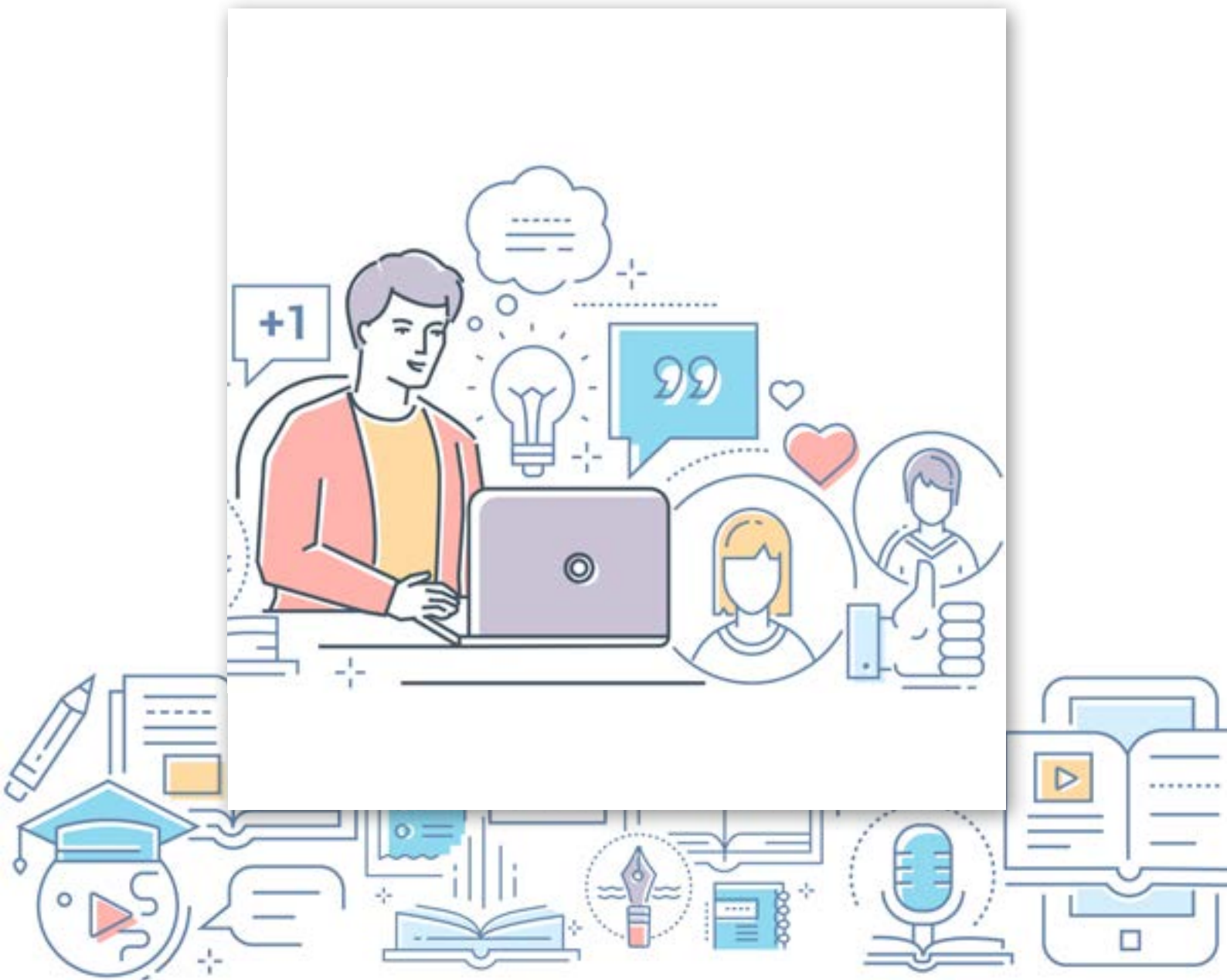


www.vaiavante.org

Wpierający

Wspierający projekt MY LIFE IN EUROPE





The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Manual for facilitators
MyLife

Methodological Manual

The therapeutic, social, and cultural value
of autobiography, through the game MyLife.

www.mylifeineurope.nkey.it