

Manual pentru facilitatori



O nouă Metodologie de inserție
a biografiei VIEȚII tale ÎN contextul EUROPEI

Manual Metodologic

Valoarea terapeutică, socială și culturală
a autobiografiei, prin jocul MyLife.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

www.mylifeineurope.nkey.it

MY LIFE in EUROPE:
a new Methodology to insert Your LIFE
biography IN the EUROPE context
2020-1-IT02-KA204-079571

Manual pentru facilitatori
MyLife

Manual Metodologic

Valoarea terapeutică, socială și culturală
a autobiografiei, prin jocul MyLife.

www.mylifeineurope.nkey.it

“Oriunde ar intenționa scrisul să ne ducă, ne va face mai fericiți, atunci când vom găsi acele pagini dispensate de uitare. Dacă ne accelerează respirația, dacă o atenuează, dacă ne mută în zone ar-cane în care apneea regândirii și a gândirii poate deveni o stare de contemplație la care să medităm la noi înșine, el se transformă într-o experiență introspectivă care temperează orice singurătate.”

Duccio Demetrio

CUPRINS

INTRODUCERE	7
SCRIERI DESPRE SINE	9
PROIECTUL “MY LIFE IN EUROPE”	13
REFERINȚE WEB	17
MEMORIE, NEUROPLASTICITATE, MEMORIE AUTOBIOGRAFICĂ	21
MEMORIA AUTOBIOGRAFICĂ	24
ZONELE CREIERULUI DE SCRIERE ȘI VORBIRE.	26
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	30
NARAȚIUNEA DE SINE	35
SCRIERI EGO-GRAFICE	37
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	43
SCURTĂ ISTORIE A AUTOBIOGRAFIEI	47
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	52
REFERINȚE WEB	53
UNIVERSITATEA LIBERĂ DE AUTOBIOGRAFIE DIN ANGHIARI	57
REFERINȚE WEB	59
NARAȚIUNE DE SINE ÎN BOALĂ ȘI TRAUMĂ	63
MEDICINA NARATIVĂ	64
SCRIEREA DESPRE SINE ÎN TRAUMĂ: SCRIERE EXPRESIVĂ	68
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	69
REFERINȚE WEB	70
METODOLOGIE ȘI PRACTICĂ AUTOBIOGRAFICĂ	73
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:	82
REFERINȚE WEB	82



JOCUL “MY LIFE IN EUROPE”	85
REGULI	89
CĂRȚILE CA DISPOZITIVE NARATIVE	90
PACHETUL DE 64 DE CĂRȚI	92
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:	93
ROLUL MAESTRULUI	161
NOTE DESPRE TEORIA LUI M. KNOWLES DESPRE EDUCAȚIA ADULȚILOR	161
ROLUL MAESTRULUI	163
PRINCIPALELE RESPONSABILĂȚI ALE MAESTRULUI ÎN JOCUL DE GRUP SUNT:	165
ROLUL MAESTRULUI ÎN DIFERITE CONTEXTE:	167
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:	173
APENDICE	175
TEXTE AUTOBIOGRAFICE ȘI BIOGRAFICE PROPUSE DE PARTENERI	175
PARTNERI	195



INTRODUCERE

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Acest manual metodologic se dorește a fi un instrument ușor de folosit, util pentru familiarizarea cu abordarea autobiografică pe oricine dorește să scrie despre sine să-i ajute și pe alții să o facă, permițând dezvoltarea abilităților de a scrie despre propria viață sau anumite evenimente, fără competențe lingvistice specifice, prin intermediul unor stimuli propuși în jocul **My Life Game**.

Acesta se adresează operatorilor, educatorilor sau facilitatorilor care și-au oferit serviciile în diverse contexte: cămine de bătrâni, spitale, școli, centre de zi, toate acele locuri în care a scrie despre sine și a împărtăși cu ceilalți ajută să te simți mai puțin singur, să te simți mai bine și să te simți parte a unei lumi mai mari, cum este cea a Comunității Europene. Cu ajutorul unei metodologii autobiografice, diferiți operatori pot integra competențele autobiografice printr-o abordare relațională, pot organiza ateliere de lucru, cursuri de formare repetabilă și cursuri de autoformare.

Manualul își propune să ofere o imagine de ansamblu a celor mai importante aspecte prezentate în cadrul sesiunilor de formare în perioada ÎPAF (Învățare, Predare, Activități de Formare) a proiectului, care se referă la: memorie, jocuri cognitive, povestirea și scrierea despre propria persoană, abordarea autobiografică și metodologia utilizată de Universitatea Liberă a Autobiografiei din Anghiari, oferind referințe bibliografice și site-uri utile pentru a aprofunda subiectele diverse, unele foarte complexe și asupra cărora există o literatură foarte vastă.

Acesta conține, de asemenea, o descriere a cărților folosite ca stimuli narativi în cadrul Jocului My Life, cu câteva propuneri de scriere, precum și a rolului important și delicat al facilitatorului, numit maestru în proiectul "**My Life in Europe**", pe care le dobândește în cadrul jocului de grup.

Crearea unui „context narativ”, în care participanții/jucătorii se pot exprima liber, fără a fi judecați de ceilalți, este, de fapt, una dintre sarcinile fundamentale ale facilitatorului, prin care jocul **My Life** poate servi „la dezvoltarea narațiunii, pentru a vorbi despre propria poveste și pentru a vorbi unii cu alții [...] pentru a încuraja întoarcerea la scrierea personală și plăcerea de a citi autobiografiile altora, romane biografice și tot ceea ce poate contribui la educația memoriei, care astăzi este atât de periclitată” (Duccio Demetrio, 1997).

Acest Manual, produsul final al Proiectului, împreună cu Jocul și cu broșura de instrucțiuni pentru aplicația web, conține, așadar, toate instrumentele de care aveți nevoie pentru a replica experiența în diferite contexte și în alte țări, așa cum este ea formulată în cadrul Proiectului.

Paginile care urmează, intitulate “SCRIERI DESPRE SINE”, nepublicate până acum în altă parte și donate cu amabilitate de către Prof. Duccio Demetrio (Fondator și Director Științific al Universității Libere de Autobiografie din Anghiari - căruia îi mulțumim sincer), ne prezintă și ne îndrumă, cu subtilitate, profunzime și expertiză, în lumea complexă și fascinantă a scrierii autobiografice care domină întregul proiect “My Life in Europe”.

SCRIERI DESPRE SINE

DUCCIO DEMETRIO

Forțele care împing această mână să scrie sunt, de asemenea, dorința ca ceva să nu dispară, să nu fie ca și cum nu ar fi fost niciodată.

Amos Oz¹

Scrisul autobiografic este o formă de rătăcire, este un demers dificil, dar o călătorie incitantă. După rânduri și rânduri dedicate istoriei noastre, ne dăm seama că ne supunem unui principiu moral: vrem să le spunem celorlalți, care poate ne vor citi, ce am făcut noi în viață. Ori, nu cu pretenția narcisistă de a fi egalat, ci pentru a trezi în aceia întrebările pe care ni le-am pus noi înșine, cele pe care le-am putut răspunde sau la care am crezut că am răspuns și cele care vor rămâne întotdeauna așa cum sunt.

De exemplu, credem că, în cele din urmă, scrisul despre viața noastră ne va aduce acasă. La cel puțin la pragul ei, pentru a privi în interiorul ei, între emoții recunoscătoare și emoții înfricoșătoare, în fața unor scene pe care am prefera să le uităm. Revizitând colțuri întunecate și camere luminoase. Apoi descoperim că acea casă suntem noi, că pe acele hârtii începe să apară un desen al chipurilor noastre. O hartă pe care nu întotdeauna am avut-o la începutul călătoriei noastre și care se dezvăluie treptat în etapele următoare. Însă cu zone de umbră, cu ștersături, pliuri inexplicabile.

Scrisul e o invitație să ne întoarcem în aceste spații din care poate am evadat și de care, totuși, trecerea timpului ne-a îndepărtat. Procesul de a ne regăsi pe noi înșine, datorită puterii unei memorii care devine mai fluidă dacă este provocată de stilou, transformă amintirile în povești. Îndulcește asprimea, netezește duritatea lucrurilor și a evenimentelor, reabilitează afecțiunile, ne ajută să iertăm și să ne absolvim. Credem că a scrie despre noi ne conduce la descoperirea a ceea ce lăsasem în vreun

¹A. Oz, *What Makes an Apple?: Six Conversations about Writing, Love, Guilt, and Other Pleasures*, Princeton University Press, Princeton (NJ) 2022

dulap. Acolo unde ni s-a părut potrivit să îl păstrăm. Memoria ne oferă consistența retrospectivă a faptului că am trăit. Ceva, totuși, și nu doar sentimentul de gol care îi bântuie pe cei care vor cu tenacitate să uite. Sub așternuturile protectoare ale uitării. Și, în schimb, ne dăm repede seama că încercarea de a ne scrie povestea mută inevitabil mobilierul, ridică acele draperii, atribuie cuvinte noi la tot ceea ce, între timp, fără știrea noastră, plecase să-și caute o locuință mai puțin incomodă și mai ospitalieră. Fiecare autobiografie ne pune din nou pe drumul cel bun. Înainte, nu înapoi, cum s-ar putea crede; stiloul desenează noi medii care nu seamănă decât foarte puțin cu cele pe care le-am părăsit. Penelul ne va reînvia dacă îl lăsăm să lucreze cât mai bine.

Autobiografia ne împiedică să ne mulțumim cu acele hârtii care nu mai sunt albe, în căutarea falsă a acelu „pentru totdeauna” care este una dintre cele mai răspândite autoamăgiri. Atunci când dragostea pentru scris se transformă în afecțiune pentru noi înșine, pentru ceea ce am pierdut, ceea ce nu am reușit să alegem sau am uitat să facem pentru alții, nu ne rămâne decât să acceptăm că ne întoarcem pe drumul spre care ne împinge. Oferindu-ne ospitalitate în căutarea timpului care mai trebuie trăit; negându-i pe cei care cred că memoria ne condamnă la pasivitate. Și în schimb eliberându-ne, revitalizându-ne, pe suprafața instabilă și migăloasă a gândirii de sine și a oricărei sugestii a lumii, a naturii, a puterii și a minunii ei. Scrisul ne călăuzește așadar spre prospețimea frumuseții pe care o admirăm mergând în compania unei memorii care se trezește pas cu pas. Cu stiloul între degetele noastre, opririle devin mai blânde, mai ușoare, mai necesare și mai intense. Oriunde intenționează să ne ducă scrisul, el ne va face mai fericiți, atunci când vom regăsi acele pagini eliberate de uitare. Dacă ne accelerează respirația, dacă ne-o atenuază, dacă ne transpune în zone arcanе unde apneea regândirii și a gândirii poate deveni o condiție contemplativă pentru a medita asupra noastră înșine, se transformă într-o experiență introspectivă care temperează orice singurătate.

Scrisul este o formă de narațiune care presupune reguli, scopuri, predicție pentru cei care ne pot sau ne vor citi, dar mai întâi de toate, dorința clară de a întreprinde această

experiență. Poveștile structurează, organizează și ordonează comportamentul nostru cotidian și prozaic. Noi comunicăm prin intermediul poveștilor, o știm deja, adesea presupuse, fragmentate, incomplete: dar întotdeauna dirijate de un impuls sau de un instinct narativ pe care scriitorul israelian David Grossman l-a sintetizat atât de bine:

Acel impuls puternic de a crea povești; de a organiza în contextul unei intrigi realitatea aceea care adesea este haotică și de neînțeles; de a găsi în tot ceea ce se întâmplă legăturile evidente și cele ascunse, care pot da lucrurilor un sens special; să evidențieze trăsăturile convingătoare din fiecare eveniment și să facă protagonistul să iasă în evidență.²

Un principiu filosofic, un postulat etic sau o concepție despre viață pot fi exprimate prin recurgerea la o poveste sau la un mit, la mai multe povești interconectate sau la mai multe mituri. Socrate, prin gura lui Platon, a recurs la povești pentru a-și expune teoriile sale. A povesti înseamnă a reproduce, a reconstrui, a inventa povești care sunt ordonate de activitatea mentală, pentru că a povesti, merită să repetăm, este o manifestare a modului în care gândim, al cărui conținut se transmite. În interiorul fiecărei povești ar trebui, ne îndeamnă din nou David Grossman în acest sens, să fim capabili să descoperim modul în care mintea naratorului s-a mișcat, ce procese cognitive au condus-o cel mai mult, ce „mișcări” a adoptat pentru a prezenta acea poveste. Acest lucru are și o relevanță educațională: putem descoperi ceva mai mult despre noi înșine sau despre ceilalți în baza manifestărilor acestora prin felul în care povestesc sau povestea lor despre ei înșiși. Noi putem identifica unele tendințe care sunt mai relevante decât altele, de exemplu, în ceea ce privește rolul atribuit actelor mentale, care corespund tot atâtor cuvinte: descriptive, argumentative, reflexive, introspective, explicative, imaginative etc. Orice poveste suficient de reușită, adică atunci când este capabilă să ne facă să înțelegem logica sau sintaxa sa internă, este un „portret” foarte asemănător cu persoana care a conceput-o și a prezentat-o, prin mijloacele pe care le-a folosit. Procedând astfel, fiecare dintre noi este un actor și un interpret al propriei povești; ne hrănim cu poveștile celorlalți, inventăm altele

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

noi, ne inspirăm din cele cu care, în mod intenționat sau din întâmplare, am intrat în contact. Dacă suntem privați de posibilitatea de a povesti sau de a deveni parte din poveștile vecinilor noștri, de a ne exprima sau de a interacționa cu forme de expresii, suferim de o deficiență care poate duce la patologii insuportabile. Vorbim despre povești ca o manifestare inevitabilă a ființei noastre de femei și bărbați, ca „subiecți ai limbajului”, și nu doar un singur tip de limbaj. E vorba despre poveste ca fiind un element vital, o nevoie și un drept uman, civil, politic; despre viața fiecăruia ca o narațiune continuă, o autobiografie comună, aplicabilă în orice împrejurare. „Noi ne scriem povestea” zi de zi, chiar și fiind analfabeți; ea este întruchipată în corpurile noastre, în modurile de a fi și de a acționa; este rezultatul fragmentelor narrative și al poveștilor moștenite pe care le retransmitem la rândul nostru cu suficientă determinare, claritate și transparență, ori, pe care le abandonăm în derivă, cu o întrerupere bruscă, în incapacitatea de a nu fi reușit să le spunem cu consecvență până la sfârșit.

PROIECTUL “MY LIFE IN EUROPE”

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI

Proiectul “*My Life in Europe*”, o nouă metodologie de inserție a biografiei VIEȚII tale ÎN contextul EUROPEI”, face parte din programul Erasmus+ pentru inovare și schimb de bune practici, și răspunde nevoilor Comunității Europene de a extinde și dezvolta competențele educatorilor și ale altor categorii de personal care sprijină educația adulților. Acesta oferă instrumente tehnologice inovatoare pentru a sprijini învățarea și formarea pe tot parcursul vieții în domeniul scrierii autobiografice (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Kaneklin, Scaratti, 1998).

Ideea Proiectului s-a născut în 2019, după o serie de inițiative autobiografice, realizate în cadrul RSA (Residenza Sanitaria) “G. Meacci” din municipiul din S. Croce sull’Arno (Pisa). Pe parcursul a trei ani, facilitatorul și alți operatori ai structurii, coordonați de Grazia Chiarini, expert autobiografic de metodologie și consultanță la Universitatea Liberă de Autobiografie din Anghiari (LUA) și Președinte al Consiliului de Administrație al Căminului de bătrâni, au colectat poveștile vârstnicilor pe diverse subiecte: alimente, rețete, plante aromatice, proverbe sau pasiuni. Bătrânii au arătat interes față de inițiative, s-au simțit ascultați și fericiți că pot împărtăși fragmente din viața lor, simțindu-se în același timp importanți și mai puțin singuri. Operatorii și membrii familiei care au participat la colectare s-au simțit, de asemenea, implicați emoțional. Rezultatul a fost o atmosferă plăcută de împărtășire din care au fost realizate patru cărți scurte, prezentate apoi cetățenilor în cadrul unor întâlniri publice organizate de Consiliul Local.

Ulterior, a avut loc o întâlnire în Montaione (Florența), cu ocazia unui alt proiect european, “*Viral*”, la care a participat Carla Sabatini, informatician și expert în proiectarea de proiecte Erasmus, care lucrează pentru compania Nkey srl din Santa Croce sull’Arno (Pisa); Beata Partika, sociolog și coordonator al Centrului pentru

educația adulților (CEBS) din Wrocław (Polonia); Silvia Petre, manager al Asociației Pro Xpert din Râmnicu Vâlcea (România); Sara Calcini, psiholog și psihoterapeut, și Grazia Chiarini, care a vorbit despre experiența sa în cadrul RSA din Santa Croce sull'Arno, despre metodologia folosită de LUA și despre importanța scrisului autobiografic în promovarea bunăstării psiho-fizice a oamenilor, mai ales în situații vulnerabile.

Schimbul de idei a dus la ideea de a crea un proiect în care sociologia, psihologie, educația adulților și scrierea autobiografică s-ar putea întâlni cu tehnologia pentru a crea un instrument inovator care să fie oferit celor care se ocupă de educația adulților.

Pe lângă partenerii menționați mai sus, Fundația ASPHI Onlus din Bologna și Asociația recreativă Bem Fazer Vai Avante din Gondomar, Portugalia, participă de asemenea la proiect.

Primele faze ale proiectului au constat în diferite momente de studiu și cercetare, începând cu sondajul privind nevoile prin interviu semi-structurat, propus în diferite țări de CEBS, în paralel cu revizuirea literaturii științifice internaționale, care a confirmat impactul scrisului autobiografic asupra bunăstării celor care îl practică, precum și efectele benefice ale activităților online asupra funcționării cognitive a persoanelor în vârstă (Kyriazis-Kiourti 2018). Au fost apoi efectuate cercetări asupra jocurilor educaționale disponibile pe piață, atât în persoană, cât și online, precum și asupra diverselor eseuri și texte, cum ar fi *“Jocul vieții. Treizeci de propuneri pentru a spune o poveste”* (Demetrio, 1997), care au conferit ideii o structură, pe măsură ce aceasta a început să se concretizeze. Ulterior, a rezultat Proiectul definitiv, cu o durată de 30 de luni, din octombrie 2020 până în martie 2023.

În timp ce obiectivul general al proiectului este acela de a răspândi scrierea autobiografică în contextul european, implicând persoane cu vârsta de peste 60 de ani, cu sau fără dizabilități, și de a promova un sentiment de apartenență la Comunitatea Europeană, există și următoarele obiective specifice: să creeze un joc ușor de utilizat, care nu necesită dobândirea unor abilități specifice și care promovează valorificarea

sinelui prin intermediul scrierii autobiografice; să creeze un manual pentru operatori care poate funcționa ca un instrument util pentru introducerea scrierii autobiografice în orice traseu educațional non-formal, pentru a fi integrat în activități profesionale în diverse contexte; să creeze o arhivă a memoriei care să fie patrimoniul tuturor; să construiască o rețea de facilitatori pentru schimb de bune practici.

Pentru a atinge aceste obiective, s-au organizat diverse întâlniri între diverși parteneri. Pandemia, care a început în 2020, a provocat mai multe probleme în ceea ce privește călătoriile, astfel încât a fost necesară acordarea priorității unui mod mixt, atât online, cât și în persoană. În timpul acestor întâlniri, partenerii au împărtășit pașii care trebuie urmați în acest demers comun, și au fost create următoarele: un site web, unde puteți găsi toate instrumentele utile pentru intervenții autobiografice și alte materiale de aprofundare, cu acces direct la jocul online; o listă de emailuri prin care să se facă schimb de rapoarte, documente și alte materiale; dosare pe Google Drive pentru a stoca toate documentele produse și materiale de analiză realizate de Caterina Benelli, Profesor asociat și profesor de cultură generală și pedagogie socială la Universitatea din Messina și, de asemenea, coordonatoare a cursurilor avansate de cursurilor de formare a LUA, Sara Calcini, psiholog umanist și psihoterapeut, Grazia Chiarini, medic, expert în metodologii autobiografice narative și LUA referent, și Beata Partika, sociolog și coordonator al Centrului CEBS.

Etapele întâlnirilor au fost marcate de momente de formare rezidențială, conduse de experții LUA și Nkey, prin abordări teoretice frontale și momente experiențiale de joc, alternând cu faze de “învățare la locul de muncă” și de învățare la distanță pentru experimentarea Jocului în diferitele sale versiuni și în diferite contexte. Un aspect important și delicat al întâlnirilor de formare a fost acela de a transmite elementele proeminente ale metodologiei autobiografice și ale dispozitivelor narative și, mai ales, rolul fundamental pe care facilitatorii/maestrii trebuie să-l dobândească pentru a construi, prin muncă de grup, un “context narativ”, bazat pe suspendarea judecății, respect, încredere, împărtășire și învățare reciprocă. În diferitele faze ale formării, care au avut loc în România, Bologna, Portugalia și Polonia, reprezentanții din cele

patru țări partenere ale proiectului s-au întâlnit în mod mixt și au împărtășit reflecții, emoții și informații despre următoarele etape ale proiectului.

În fazele de *“deprindere a meseriei”*, după formare, partenerii odată întorși în propriile contexte, au avut ocazia să experimenteze cu metodologiile învățate, identificând persoane cărora să le propună activitatea autobiografică din cadrul Jocul My Life și întocmirea unui raport în care să evidențieze reflecții-le, aspectele pozitive și problemele care au apărut în cadrul diferitelor sesiuni de joc. Experții din cadrul proiectului *“Libertatea din Anghiari”* din cadrul Universității de Autobiografie a continuat să urmărească procesul prin supervizarea de la distanță a aspectele metodologice și operaționale privind metoda autobiografică. Doctor Lisa Bellini, din cadrul Masterului Unifi /LUA, a întocmit un raport privind metoda atelierul de scriere autobiografică cu ajutorul jocului My Life, care a avut loc în persoană în Santa Croce sull’Arno: operatorii Agenției de calculatoare Nkey, liderul proiectului, au folosit toate datele din diferitele rapoarte pentru a îmbunătăți aspectele tehnice ale jocului.

În perioada care a urmat reuniunii internaționale de învățare, care a avut loc la Porto, Portugalia, în perioada 16-19 mai 2022, din iunie până la sfârșitul anului septembrie, s-a desfășurat o fază de pilotare, în care s-a utilizat un test științific pentru a evalua efectele scrierii autobiografice, propuse în cadrul Jocului My Life, asupra stării de bine subiective și asupra altor aspecte ale sănătății pozitive. Testul este format din cinci scale de validare care au fost puse la dispoziție de către Prof. Sergio Ardis, medic, Director al Spitalului Medical Lucca, fondator și secretar național al GIF și al Sănătății Pozitive.

Mulțumim tuturor partenerilor proiectului, vitali pentru conceperea Proiectului, precum și tuturor participanților implicați în sesiunile de joc.

O mulțumire specială îi este adresată profesorului Sergio Ardis, care a avut amabilitatea de a furniza teste pentru probe și analiza datelor.

Cercetarea, descoperirea de noi mijloace, dezvoltarea gândirii prin intermediul valorii scrisului reprezintă firul comun al proiectului *“My Life in Europe”*, ale cărui cuvinte cheie sunt scrisul, sinergia, împărtășirea, conexiunea, bunăstarea.

Referințe web:

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

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

1

MEMORIE, NEUROPLASTICITATE, MEMORIE AUTOBIOGRAFICĂ

Grazia Chiarini, Sara Calcini



MEMORIE, NEUROPLASTICITATE, MEMORIE AUTOBIOGRAFICĂ

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

De-a lungul secolelor, numeroase cercetări științifice s-au ocupat de corelația dintre minte și creier, fără a ajunge la un cadru teoretic definitiv. Datorită tehnicilor moderne de neuroimaging (cum ar fi tomografia cu emisie de pozitroni și imagistica prin rezonanță magnetică funcțională) și a stimulării neinvazive a creierului, datele neuroștiințifice au confirmat localizarea, în zone specifice ale creierului, a funcțiilor psihice a căror alterare fusese deja demonstrată la persoanele cu leziuni cerebrale.

O leziune a **hipocampusului**, de exemplu, poate duce la probleme de memorie, iar alterarea altor structuri cerebrale, cum ar fi **amigdala**, **insula** sau **cortexul orbito-frontal**, produce un context de schimbări de comportament și de învățare emoțională. Pe baza a numeroase cercetări experimentale și clinice, oamenii de știință au putut astfel să presupună că unele procese mentale, cum ar fi memoria, au o anumită corespondență cu activitatea cerebrală.

DIN PUNT DE VEDERE PSIHOLOGIC ȘI NEUROLOGIC, MEMORIA ESTE DEFINITĂ DE CAPACITATEA PE CARE CREIERULUI NOSTRU O ARE DE A STOCA INFORMAȚIE CARE PROVINE DIN EXTERIOR PRIN FACTORI RECEPTIVI CUM AR FI ORGANE SENZORIALE.

Aceste informații sunt decodificate, procesate prin minte și creier, și stocate sub formă de amintiri care pot fi ulterior recuperate.

Memoria poate fi definită ca o arhivă, în diferite zone ale creierului, de imagini și experiențe, fundamentale pentru supraviețuirea fiecăruia, la care se apelează în prezent și care ajută la luarea deciziilor viitoare.

Procesul mnezic este caracterizat de trei faze: codificarea informațiilor, consolidarea și recuperarea.

Întregul proces poate fi afectat de mai mulți factori, de la adâncimea de prelucrare a stimulilor în faza de codificare, până la relevanța emoțională a stimulilor și la starea emoțională a persoanei. Procesele de memorare sunt posibile datorită **neuroplasticității creierului**, adică abilitatea creierului de a-și schimba structura ca răspuns la experiență.

Creierul funcționează ca o totalitate în care toate părțile sale sunt interconectate ca o rețea de procese. O schimbare structurală poate duce la crearea sau consolidarea conexiunilor dintre neuronii existenți sau creșterea de noi neuroni, producând schimbări reale (Siegel, 2017).

Neuronii, celule mici care participă la funcții legate de sistemul nervos, și sunt la naștere aproximativ 80 de milioane, apoi scad odată cu vârsta. În timpul zilei, în mod constant pierdem și generăm neuroni. Unele celule, prin procese de regenerare a neuronilor, pot crea noi conexiuni, iar acest proces este numit **neurogeneză**, care dă naștere la noi neuroni pe tot parcursul vieții unei persoane.

Fiecare eveniment de viața unei persoane produce modificări ale structurii sau funcției neuronilor, atât temporare, cât și permanente. Evenimentele creează noi legături între neuroni (sinapse), remodelând harta cerebrală. Numărul uriaș de conexiuni posibile (mai mult de 10.000 de conexiuni per neuron) conferă creierului un grad de mare flexibilitate, care poate fi aletartă chiar și la bătrânețe.

Pentru a înțelege mai bine procesul de consolidarea mnezică, atunci când avem nevoie să memorăm un discurs, grupuri mari de neuroni sunt activate, în mod repetat și simultan, prin trecerea unor semnale electrice. Sinapsele permit transmiterea de semnalelor electrice de la un neuron la altul cu ajutorul unor molecule chimice numite neurotransmițători. Cu cât un discurs este mai mult repetat, cu cât este mai mare frecvența acestor semnale electrice. Acest lucru activează un proces la nivel celular, numit potențare pe termen lung, care întărește conexiunea dintre neuroni și asigură faptul că oamenii își amintesc mai ușor și mai precis informațiile. Consolidarea mnezică scade în unele forme de tulburări cognitive. (Le Baron, Hernandez, Navarro et al., 2008; Rosenzweig, Barnes, McNaughton, 2002).

Tipuri de amintiri

Mulți oameni de știință au studiat, prin diverse experimente, procesele de memorie, încercând să facă o clasificare. Conform celui mai răspândit criteriu de clasificări, bazat pe durata de păstrare a memoriei, **există trei tipuri principale de memorie: memoria senzorială, memoria pe termen scurt, memoria pe termen lung.** (M. Atkinson și Shiffrin 1968).

Capacitatea de a uita, însă, este foarte importantă, deoarece ne permite să procesăm numai informațiile esențiale, și nu fiecare lucru pe care îl întâlnim zilnic.

Memoria senzorială primește informații senzoriale (auditive, vizuale, tactile, olfactive, olfactive, gustative) și le reține pentru câteva secunde sau milisecunde.

Memoria pe termen scurt (MTS) are o capacitate limitată (mai puțin de un minut) de a stoca informații (maximum 5-9 elemente - Miller 1956).

MBT este în general împărțită în:

- **memoria de lucru** (memorie de lucru sau ML), care conține informații pe care le păstrăm în minte cu un anumit scop;
- **memoria iconică**, care reține informații vizuale care continuă să persiste pentru câteva momente;
- **memoria ecoică**, care reține informații auditive care continuă să persiste pentru scurt timp.

Memoria pe termen lung (sau MTL) poate codifica informațiile care provin tot din MTS și să le stocheze pentru o perioadă lungă de timp, asemenea unui hard disk pentru un computer.

MLT este în general împărțită în următoarele subtipuri:

- **memoria implicită sau procedurală** (principalele structuri implicate: subcorticele) care are loc în acțiuni și se referă mai ales la abilități motorii și fonetice, care sunt învățate prin exercițiu și utilizate fără control voluntar (de exemplu, înotul, schiatul, condusul, mersul pe bicicletă).

- **memoria explicită sau declarativă** (principalele zone implicate: cortexul prefrontal, zona temporală și structurile conectate, cum ar fi amigdala și hipocampusul) care este exprimată prin cuvinte, se referă la informații comunicabile care sunt reamintite în mod conștient și care poate fi împărțită în continuare în: memorie episodică (memorie referitoare la evenimente specifice); memoria autobiografică (referitoare la episoade ale persoanei care le evocă); memoria semantică (memoria legată de cunoștințele despre lumea exterioară).

Memoria autobiografică

Memoria autobiografică stochează fapte și evenimente care au avut loc în timpul vieții unei persoane și unifică în mod conștient experiențele diferite, dându-le un sens. Acest lucru permite ca situații care s-au petrecut la distanță în timp să fie păstrate vii în memoria noastră. Memoria autobiografică este stocată în hipocampus, care ar lega amintirile de contextele spațiale specifice în care a avut loc evenimentul de reținut. Există dovezi experimentale solide că activitatea hipocampusului crește atunci când o amintire este reamintită și că leziunile hipocampusului - datorate traumelor, accidente vasculare cerebrale sau boli neurodegenerative precum Alzheimer - pot împiedica o persoană să își amintească rememorarea amintirilor și, în mod specific, formarea de noi amintiri.

Claritatea unei amintiri este dictată de semnificația emoțională sau comportamentală asociată cu aceasta. Sfera emoțiilor, de fapt, este importantă pentru a rememora amintiri sau pentru a simți emoții noi, cum ar fi nostalgia. O legătură între miros și starea de spirit, care permite ca o amintire să fie reamintită cu ușurință prin perceperea aceluși miros într-o perioadă ulterioară, a fost demonstrată de-a lungul mai multor studii – ca atunci când cineva își amintește acel moment care este legat de o anumită emoție, de un miros sau de un gust. Amigdala, care, ca și hipocampusul, este situată în regiunea subcorticală a lobului temporal, permite controlul informațiilor și atribuie acestora o anumită semnificație afectivă și/sau emoțională. Este interesant de știut că teoriile despre învățare, din prisma biologică,

susțin că urma mnezică se consolidează atunci când un comportament sau un stimul este urmat de o întărire capabilă să stârnească plăcere (Pavlov, 1927; Skinner, 1938; Thorndike, 1913; Watson, 1930).

Marele scriitor francez Marcel Proust, în romanul său „În căutarea timpului pierdut” (primul volum „Swann”, 1913), scrie că, în timp ce mânca un deliciu, o madeleine, înmuiată în ceai, a început brusc să-și amintească de când era copil și de când mătușa îi aducea, în fiecare dimineață, la trezire, o madeleine la micul dejun.

Cultura, societatea și istoria personală a fiecăruia dintre noi pot influența, de asemenea, această memorie senzorială. Memoria autobiografică, care extrage informații din trecut, poate ajuta la luarea deciziilor pentru prezent și pentru viitor, pentru a înțelege mai bine comportamentul celorlalți și contextul social în care o persoană trăiește (Robinson și Swanson, 1990), să se comporte diferit atunci când anumite comportamente din trecut au provocat suferință pentru sine sau pentru alții (Bluck și Gluck, 2004).

Memoria autobiografică joacă un rol important în construirea imaginii de sine a unei persoane de-a lungul timpului (Bluck și Alea, 2008) și de a-i conferi continuitate și stabilitate. Amintirile legate de aspecte importante ale vieții vorbesc despre identitatea noastră, despre anii în care personalitatea noastră a prins contur, așa cum se întâmplă în cazul anilor de adolescență, ai tinereții, ai maturității timpurii.

Atunci când spunem povești despre trecutul nostru, restructurăm treptat semnificația amintirilor individuale, astfel

AMINTIRI

CLARITATEA UNEI
AMINTIRI E DICTATĂ
DE SEMNIFICAȚIA
EMOȚIONALĂ SAU
COMPORTAMENTALĂ
PE CARE O ARE.

CHIAR ȘI CULTURA
ȘI SOCIETATEA
DE CARE UN
INDIVID APARTINE
ȘI POVESTEA
PERSONALĂ
A FIECĂRUIA
POT INFLUENȚA
ACEASTĂ MEMORIE
SENZORIALĂ

Încât realitatea amintirilor devine din ce în ce mai puțin importantă decât reconstrucția sa „subiectivă”, care implică distorsiuni, înfrumusețări, omisiuni, transformări, deși gândirea autobiografică reprezintă o experiență importantă, o aventură plină de sens care poate aduce bunăstare psihologică, după cum notează Duccio Demetrio (*Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi*, Ed. Guerini, 1997, p.10).

“De fapt, cei care au studiat psihologia autobiografilor ne spun că povestea sinelui, chiar dacă s-ar putea să nu ne vindece de amintirile neplăcute, ea ca o cale de ieșire, un instrument de eliberare și de angajament, ne oferă ușurare și ne face să simțim o anumită plăcere.”

Zonele creierului de scriere și vorbire.

Deși capacitatea de a scrie s-a dezvoltat din limbajul oral, la nivelul creierului, scrisul și vorbitul sunt considerate două sisteme independente, chiar dacă sunt conectate. Într-un articol publicat în *Psychological Science*, un grup de cercetători americani a demonstrat că este posibil ca funcționalitatea zonei creierului responsabilă cu scrisul să se mențină intactă chiar dacă zona responsabilă cu limbajul oral este afectată, și viceversa; acest fenomen se produce și pentru componentele mai mici ale limbajului, morfemele. (B. Rapp, S. Fischer-Baum, S. Fischer-Baum, M. Miozzo, 2015). Studiul asupra zonele creierului implicate în procesul de scriere și citire a avut un mare avânt datorită dezvoltării rezonanței magnetice funcționale (fMRI) și a rezonanței magnetice cu emisie de pozitroni (PET). Datele provenite din diverse studii privind definițiile scrisului și a cititului au permis clarificarea relațiilor funcționale dintre diferitele zonele cerebrale implicate.

Structurile anatomice și funcționale implicate în procesul de scriere și citire sunt diferite, dar strâns legate între ele:

1. *zona occipitală posteroară*, în care are loc analiza vizuală de bază, recunoașterea simbolurilor;

2. *zona temporală și occipitală inferioară* care funcționează ca depozit pentru ortografie, reprezentări ale cuvintelor, și favorizează procesul de recunoaștere a cuvintelor.

3. *zona temporală postero-superioară* sau zona Wernicke pentru înțelegerea limbajului transmis prin ascultare;

4. *zona Broca*, pe lobul frontal al emisferei cerebrale stângi, care activează programul neuromotor de producere a sunetelor (gură, limbă, laringe). Articulația motorie a cuvintelor necesită, de asemenea, implicarea ariei motorii suplimentare a cortexului cerebral și a structurilor subcorticale motorii extrapiramidale (ganglioni bazali, cerebelul).

Pentru a scrie trebuie să facem o mișcare complexă, care este rezultatul acțiunii comune a sistemului nervos și cel muscular. Ținerea stiloului pentru a scrie este o operațiune formată din diferite componente: mișcarea brațului care ajunge la stilou, sau tastele computerului sau ale tabletei, cea a încheieturii mâinii și cea a scrisului.

Aceste acțiuni sunt controlate de două sisteme: **sistemul piramidal și sistemul extrapiramidal**. Sistemul piramidal depinde de neuronii localizați în cortexul motor; sistemul extrapiramidal depinde de neuronii localizați în ganglionii bazali, în zona subcorticală.

Modelele motorii sunt înregistrate în cerebel, adică acele acțiuni secvențiale ale mușchilor care vă permit să mergeți, să scrieți, să săriți etc. Mișcărilor automate, cum ar fi cele ale scrisului, sunt rezultatul unui exercițiu care, în timp, favorizează stabilirea unei memorii procedurale.

“

SCRISUL CURSIV ESTE MAI ÎNCET, STIMULEAZĂ CIRCUITE NEURONALE ȘI FACILITEAZĂ ATENȚIA, CONCENTRAREA ȘI MEMORIA. SCRISUL DIGITAL, ACUM FOARTE RĂSPÂNDIT, ESTE MAI RAPID, PERMITE CORECTAREA, EXTINDEREA, COPIEREA PROPRIEI SCRIERI ȘI TRANSMITEREA RAPIDĂ. ESTE IMPORTANT SĂ GĂSIM UN ECHILIBRU ÎNTRE FOLOSIREA STILOULUI ȘI A TEHNOLOGIEI, EDUCÂNDU-NE PE NOI ÎNȘINE ȘI PE ALȚII CU PRIVIRE LA FOLOSIREA CONȘTIENȚĂ A TABLETELOR, TELEFOANELOR, COMPUTERELOR, DUPĂ CE AM ÎNȚELES IMPORTANȚA SCRISULUI CURSIV.

”

Jocuri cognitive și jocuri “serioase”

Odată cu îmbătrânirea, unele procese cognitive de bază devin încet-încet mai puțin eficiente și pot afecta funcționarea cognitivă generală, inclusiv memoria și sistemele sale. Una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii mentale este pierderea de neuroni în timp.

Pierderea neuronilor afectează în principal anumite structuri, cum ar fi hipocampusul și cortexul prefrontal.

Există, de asemenea, multe afecțiuni care pot provoca tulburări de memorie, cum ar fi tensiunea arterială ridicată, diabetul și bolile tiroidiene. Mulțumită neuroplasticității și neurogenezei, putem activa resursele cognitive și prin antrenarea memoriei.

Jocurile cognitive sunt utile pentru a antrena mintea și abilitățile cognitive, și împărtășesc câteva caracteristici importante: ele prezintă o activitate structurată, cu un scop recognoscibil; permit dobândirea de noi abilități și consolidarea unor cele actuale; au instrucțiuni simple, clare și explicite; permit măsurarea progresului și sunt recompensatoare, în funcție de sarcină.

Câteva exemple de jocuri cognitive:

- Jocuri de societate
- Jocuri de cuvinte
- Jocuri de memorie
- Jurnale
- Scrierea despre amintiri

Jocurile cognitive numite jocuri serioase sunt simulări virtuale interactive cu un obiectiv bine structurat, în care aspectele serioase și cele ludice sunt echilibrate. Acestea sunt concepute în scopuri educaționale în contextul educației adulților, cu scopul de a învăța prin practică. Învățarea prin experiență încurajează într-adevăr schimbări comportamentale mai profunde și mai durabile.

Oximoronul (combinarea cuvintelor cu concepte opuse) este un joc serios, cu origini străvechi. Primii care au folosit această terminologie au fost filozofii neoplatonici, care au inventat expresia latină “serio ludere”, pentru a indica o combinație de subiecte serioase și n serioase.

În domeniul digital, acestea au fost menționate pentru prima dată în 2002, în urma unei inițiative conduse de David Rejeski și Ben Sawyer. Acești autori au subliniat importanța utilizării industriei jocurilor video pentru a da putere organizațiilor publice prin învățare și jocuri bazate pe simulare (Ma et al, 2011).

Stimularea cognitivă prin joc este o metodă care permite menținerea unui creier sănătos și limitează degradarea funcțiilor cognitive necesare pentru a realiza desfășurarea activităților zilnice, chiar și la persoanele vârstnice cu demență (Tziraki et al., 2017).

Persoanele cu o deficiență cognitivă non-severă pot antrena funcțiile cognitive prin mici provocări și reguli simple, atingând un scop comun.

Jocuri serioase sunt ușor de utilizat după o primă fază de familiarizare cu ele (Zucchella et al. 2014) și pot fi utilizate în diferite contexte (acasă, la domiciliu, în asistență medicală cămine) cu implicarea unor grupuri diferite (terapeuți, îngrijitori), cu o frecvență variabilă (o dată pe săptămână sau în fiecare zi) și pot fi repetate de mai multe ori.

Cercetările științifice au arătat că activitățile online au efecte benefice asupra funcționării cognitive a persoanelor în vârstă, chiar și a celor cu demență, în diferite domenii, cum ar fi: timpii de reacție, memoria, capacitatea de atenție, controlul funcțiilor cognitive și creșterea abilităților de multitasking (Kyriazis, Kiourti, 2018).

Jocul My Life împărtășește din caracteristicile jocurilor cognitive și ale jocurilor serioase:

- Folosește cărți ca stimulent pentru scris.
- Activitatea sa este structurată în jurul unui traseu care vă permite să ajungeți

la capătul jocului.

- Are instrucțiuni simple.
- Vă permite să dobândeți noi competențe sau să le consolidați pe cele pe care le aveți deja (cum ar fi să știți cum să jucați jocuri online).
- Vă permite să vă măsurați progresul (cărți folosite, produse scrise).
- Favorizează valorizarea și gratificarea legate de sarcină

Referințe bibliografice

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 drawing* *Hum Brain Mapp* 2007; 28(5): 450-59

Harrington GS et al *The neural basis for simulated drawing 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*. *Functional Neurology*, 29 (3), 153-158

2

NARAȚIUNEA DE SINE

Grazia Chiarini, Sara Calcini



NARAȚIUNEA DE SINE

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Conceptul de narațiune este foarte larg. Termenul de narațiune provine etimologic din latinescul *narrate*, înrudit cu *agnarus*, care înseamnă “conștient”. Arta de a povesti începe odată cu originile umanității și, de-a lungul timpului, evoluția și dezvoltarea limbajului au determinat omul să-și îmbogățească narațiunile, colorându-le adesea cu o implicare emoțională intensă. În mituri, fabule sau basme, de multe ori acțiunile protagoniștilor sunt, de fapt, însoțite de o descriere a stărilor de spirit, a emoțiilor, a trăirilor interioare, cu care cititorul se poate oglindi și astfel identifica cu personajele.

“[...] un om este întotdeauna un povestitor, trăiește înconjurat de poveștile sale și tot ce i se întâmplă, el vede prin ele și încearcă să-și trăiască viața ca și cum ar povesti-o.” (J.P. Sartre, 2014 *La nausea*, Ed. Einaudi, pp. 58, 59.)

“A citi povești - scrie Umberto Eco - înseamnă a juca un joc prin care înveți să dai sens imensității de lucruri care s-au întâmplat și se întâmplă și se vor întâmpla în lumea reală”. (U. Eco, *Șase plimbări în pădurea ficțională*, 1994, p.107)

Prin intermediul narațiunii, un individ este capabil să-și organizeze experiența și să interpreteze evenimentele care i se întâmplă, dându-le structura unor povești, mituri, rituri și obiceiuri ale unei culturi.

Potrivit psihologului american Jerome Bruner (1992), narațiunea în sine răspunde tocmai nevoii individului de a reconstrui realitatea, dându-i un sens specific la nivel temporal sau cultural. Narațiunea este, de asemenea, un spațiu de reflecție prin care se conturează imaginea propriei existențe, a lumii și a relațiilor sale. Un aspect fundamental al gândirii narative, potrivit lui Bruner, este constituit de “creația narativă a sinelui”, o dimensiune esențială a construcției identității subiective și, în același timp, a deschiderii constante către Celălaltă parte.

“Astăzi, odată cu apariția neuroștiinței și a tuturor minunilor sale, este încă cel

mai important lucru să acordăm atenție narațiunii personale, să considerăm fiecare pacient ca pe o ființă umană unică, cu propria sa istorie și propriile strategii de adaptare și supraviețuire” - scrie medicul și psihologul Oliver Sacks în “The Man Who Mistook His Wife For a Hat” (Omul care și-a confundat soția cu o pălărie). (Ed. Adelphi, 1986, p.14.)

“Există un moment, în cursul vieții - scrie filosoful Duccio Demetrio - în care simțim că lucrurile trebuie povestite altfel decât de obicei. [...] De atunci, probabil, scrisul și-a asumat sarcina de a povesti la prima mână ceea ce ai trăit și cea de a rezista uitării memoriei.” Această nevoie se numește gândire autobiografică, “acel ansamblu de amintiri ale vieții trecute, a ceea ce a fost și a făcut cineva, este deci o prezență care, de la un anumit moment, ne însoțește pentru tot restul vieții.” (D. Demetrio, “Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé” Raffaello Cortina Editore, 1996, pag.9)

“A scrie este ca și cum ai fugi la un iubit, iar iubitul este povestea, romanul.” - citează scriitoarea Dacia Maraini (1990)

Obiectul iubirii, în cazul scrierii autobiografice, este reprezentat de istoria noastră. Atunci când scriem, începem un drum al recunoașterii de sine printr-o mișcare introspectivă în căutarea a ceea ce suntem, retrospectivă a ceea ce am fost și proiectivă a ceea ce am putea fi, dar suntem, de asemenea, în “căutarea numeroaselor roluri pe care le-am jucat și a personajului care ne interesează cel mai mult să-l întruchipăm într-un anumit moment sau o anumită clipă de viață” (Duccio Demetrio, 1996, p 35), a numeroaselor Sine pe care le-am fost, pe care le suntem și pe care le vom fi.

Prin ceea ce Demetrio numește bilocație cognitivă, ne despărțim, ne multiplicăm, ne îndepărtăm de noi înșine în timp ce refacem evenimentele propriei vieți. Țesătorul nostru are funcția de a coase laolaltă fragmentele poveștilor noastre, de a da legitimitate celorlalte euri care trăiesc acolo, de a ne îndemna la responsabilitatea de a ne accepta așa cum suntem și de a da spațiu viselor, aspirațiilor, ideilor, a ceea ce nu am putut exprima până acum (1996, pagina 14).

Scrisul autobiografic devine atunci o resursă și un remediu pentru “redescoperirea pluralității care fusese pierdută, cel puțin în memoria noastră”, chiar și mai târziu în viață. Îți permite să reflectezi asupra propriilor acțiuni, asupra propriilor percepții, iar autocunoașterea devine scopul îngrijirii de sine. Scrisul ca îngrijire de sine presupune disciplină și constanță și are puterea de a ne ghida spre ceea ce nu credeam că putem realiza, chiar și cu teama de a eșua, dar cu tensiunea care ne conduce spre revitalizarea de sine.

Scrieri ego-grafice

Scrierea de sine include o gamă largă de expresii și poate fi împărțită în două categorii principale: lucrări minore sau episodice și lucrări majore de narațiune de sine. Termenii “major” sau “minor” nu exprimă o judecată, ci indică timpul dedicat scrierii.

Ego-grafiile minore folosesc de preferință timpul prezent, cu trăsături tipice de jurnal. Dintre acestea amintim: engramele autobiografice, care includ scrieri elementare și primitive, cum ar fi desenul, mâzgăleala, urmele simbolice pe care un individ le poate lăsa de-a lungul călătoriei sale; fragmentele autografice, spre deosebire de engrame, arată o cunoaștere mai mare a limbii prin utilizarea de notițe, sms-uri, cărți poștale, cărți afective...); scrisori scrise de mână, care au un format improvizat și asemănător unui jurnal (bilețele de la părinți, prieteni, iubiți, scrisori scrise din doliu); auto-înșelăciunea, în care un scriitor care scrie despre el însuși își maschează prin scris propriile aspecte și trăsături; autoprofilul, scrisul autoreferențial, cu autodescrieri fizice și psihologice, care este folosit și în cadrul unor opere majore și poate face parte din confesiuni sau autobiografii.

Scrierile ego-grafice majore sunt caracterizate de o atenție deosebită acordată structurii narrative și investigației retrospective. Printre acestea se numără: “Îndemnuri de călătorie”: egopoezia, în care cercetarea compozițională este mai precisă; jurnalul; scrierile de experiențe axate pe familie, viața profesională, etape sau pasaje

ale vieții; confesiunile în care povestea propriei vieți poate fi însoțită de o cerere de iertare sau de reintegrare socială; memorialistica ce descrie retrospectiv evenimente memorabile, cum ar fi o călătorie aventuroasă, o mare poveste de dragoste, o perioadă de război, o boală; autobiografiile, care *“sunt reconstrucția cronologică a propriului trecut în care memoria încearcă să dea seama de anotimpurile vieții, de experiențele cele mai semnificative, de vicisitudinile, de împletirea dintre diferitele autobiografii ale existenței, atât independente, cât și interconectate”* (Demetrio, 2008). Să analizăm mai în profunzime câteva dintre ele.

Jurnale

Un jurnal este definit de părintele Lejeune ca fiind *“un loc pentru a experimenta și a testa, un exercițiu pentru memorie, o bază de date de sine, o schiță a propriei persoane”* și ne poate pregăti pentru tipuri de scriere mai solicitante.

Termenul de jurnal provine din latinescul dies (zi). Un jurnal este, de fapt, o narațiune la persoana întâi singular, scrisă sub impulsul momentului, zi după zi, indicând data zilei în care a fost completată o anumită pagină și folosind un registru lingvistic informal. Funcțiile sale sunt cele de îngrijire, de autoajutorare, și are un efect cathartic, eliberator, mai ales când este vorba de jurnalele copiilor și adolescenților.

În timpul vieții de adult, jurnalele pot fi folosite pentru a se simți mai prezent în lume, pentru a scrie despre ceea ce este de nedescris, pentru a descrie cu meticulozitate evenimente, întâlniri, reflecții.

Oamenii scriu jurnale pentru ei înșiși sau pentru un interlocutor imaginar. În general, acestea sunt găsite și publicate post-mortem.

Jurnalelor, ca și autobiografiilor, le sunt atribuite mai multe metafore care exprimă caracterul consolator, purificator, eliberator al scrisului. Un jurnal poate fi văzut ca o busolă, un confesional, o pușculiță, un labirint, un lacăt, un rozariu (Duccio Demetrio, 2008).

Câteva exemple de jurnale: jurnalul de război De Bello Gallico al lui Giulio Cesare; jurnalul de bord al lui Cristofor Columb; jurnalele lui Anne Frank și Hetty Hillesum; jurnalele poetei americane, care a murit prin sinucidere, Sylvia Plath, și multe altele.

Autobiografie și biografie

Cuvântul autobiografie provine din grecescul αἴτιος „eu însumi”, βίος „viață”, γράω, „scriu” - scriu despre mine. – „Dacă scriu despre tine, despre el, despre ea sau despre ei, scriu o biografie”.

Autobiografia este un gen literar străvechi pentru toți cei care doresc să vorbească despre ei înșiși și despre viața lor, despre ceea ce au făcut și învățat de-a lungul anilor. Prin practica autobiografică, oricine, la orice vârstă, învață să își documenteze propria experiență, să lase o mărturie despre sine celorlalți, să gândească și să reflecteze mai bine, să se redefiniească.

Autobiografia poate fi definită ca o metodă autoformativă pe care fiecare, singur sau cu ajutorul unui facilitator, o poate experimenta la prima mână în cadrul unui traseu de autodescoperire, cu posibilitatea de a evidenția potențiale narațiuni necunoscute anterior. Acest lucru favorizează, din punct de vedere psihologic, o creștere a stimei de sine și o scădere a singurătății.

AUTOBIOGRAFIE

PROVINE DIN
GRECESCUL ΑΥΤΟΣ
„EU ÎNSUMI”, ΒΙΟΣ
„VIAȚĂ”, ΓΡΑΦΩ,
„SCRIU”, ΣΚΡΙΟΥ
DESPRE MINE

Este dovedit științific faptul că scrierea propriei istorii, exersarea scrisului zi de zi și inventarierea, din când în când, a anumitor etape și faze ale existenței, educă la dezvoltarea lumii interioare, stimulează la memorare, la concentrare, la raționament asupra propriei persoane. Este un parcurs de creștere care însoțește multe analize terapeutice individuale. Autobiografia este considerată, de asemenea, o metodă de autovindecare (Demetrius, 1996), deoarece dă sens amintirilor și generează reflexivitate, promovând totodată explorarea propriei identități.

În practica autobiografică, așa cum a fost descrisă anterior, există un fenomen pe care Demetrio (1996) îl definește ca fiind „bilocație cognitivă”, abilitatea pe care o are fiecare persoană de a-și scinda identitatea, fiind atât autorul, protagonistul poveștii, cât și persoana care citește ceea ce a fost scris, fără riscul de a se pierde sau de a se nega pe sine. Acest proces de distanțare are loc atât în timp (atunci-acum), cât și în spațiu (acolo și aici), dar și în devenirea personajelor diferitelor episoade ale poveștilor noastre. Această „ubicuitate temporală” ne permite să trăim în același timp trecutul, prezentul și viitorul și să ne redescoperim pe noi înșine prin intermediul imaginii unei persoane care este Altfel decât noi înșine.

Această fază implică o disponibilitate de a se asculta pe sine (Formenti, 1998) cu dorința, de asemenea, de a comunica experiența noastră unui interlocutor care ne ascultă sau cititorului autobiografiei noastre.

BILOCAȚIE COGNITIVĂ

CAPACITATEA
PE CARE O ARE
FIECARE DE
A-ȘI SCINDA
IDENTITATEA, FIIND
ATÂT AUTORUL,
PROTAGONISTUL
POVEȘTII, CÂT
ȘI CEL CARE ÎȘI
CITEȘTE PROPRIILE
SCRIERI, FĂRĂ A
SE PIERDE SAU A
SE NEGA PE SINE

Pe lângă faptul că este o activitate spontană și individuală, scrierea autobiografică poate fi utilizată în educația adulților (în programele de consiliere profesională, în cursurile de limbi străine pentru adulți), în științele sociale (în scopuri de cercetare, ca suport pentru intervenții politice și sociale), în domeniul sănătății (sănătate mintală, boli cronice, sfârșitul vieții).

“

“PE PARCURSUL CĂLĂTORIEI EDUCAȚIONALE, „PRACTICA AUTOBIOGRAFICĂ”, PRIN SCRIEREA PROPRIEI VIEȚI, ÎI AJUTĂ PE OAMENI SĂ DESCOPERE LUCRURI DE CARE NU ERAU CONȘTIENȚI PÂNĂ ATUNCI, SĂ DEA UN SENS EVENIMENTELOR DIN ISTORIA PROPRIEI VIEȚI, SĂ REFLECTEZE ASUPRA EXPERIENȚELOR PERSONALE, GĂSIND NOI ECHILIBRE ATUNCI CÂND SE SIMT PIERDUȚI, AȘA CUM SE ÎNTÂMPLĂ ADESEA CU BOLILE CRONICE.”

”

Scrisul autobiografic devine astfel un instrument profesional important, deoarece reușește să dea demnitate oricărei povești de viață. Colectarea biografiilor unor persoane care prezintă suferință fizică sau existențială, disconfort social, care nu pot sau nu doresc să scrie despre ele însele, le permite acestora să își facă auzită vocea și să se simtă mai puțin singure.

Cu toate acestea, este necesar ca cei care doresc să se folosească în mod profesional de o astfel de metodologie să urmeze un curs de autoformare înainte de a o utiliza pentru alții.

Autobiografia implică trei niveluri la fel de importante: nivelul individual, în care scopul unei autobiografii este de a încerca să construiești un sine narativ, coerent, de a-i pune în valoare unicitatea, de a arăta că povestea ta de viață este similară cu cea a altora și de a crește astfel sentimentul de apartenență socială; nivelul colectivității sau al memoriei colective, prin care sunt păstrate amintirile care unesc o generație,

un grup social, etnic sau religios; nivelul istoric sau nivelul memoriei istorice, în care memoria trecutului se instalează în indivizii și grupurile sociale ale unei Țări prin intermediul scrierilor autobiografice și pe care Maurice Halbwachs l-a definit ca fiind “un ocean în care se varsă toate amintirile parțiale”.

Aceste niveluri sunt interconectate, deoarece toate poveștile de viață sunt legate între ele și privesc individul, dar și generația sa, comunitatea și perioada istorică în care trăiește.

O altă temă interesantă este cea a scrierilor “*minuscule*” introdusă de Pierre Michon (1984) sau “*filosofia lucrurilor mici*” (2013) de Francesca Rigotti, unde micro-poveștile și micro-scrierile au o relevanță semnificativă, deoarece aduc la lumină oameni și povești care erau destinate să ajungă în uitare.

Referințe bibliografice

- 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 mano. L'arte della narrazione per aiutare la psiche*, Frassinelli, Piacenza 1999.
- Vygotskij L.S., *Myšlenie i reč Psicholodičeskie issledovanija*, 1934, trad. it., *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*, trad. it., Laterza, Roma-Bari 2001.

3

**SCURTĂ ISTORIE
A AUTOBIOGRAFIEI**

Caterina Benelli, Sara Calcini, Grazia Chiarini



SCURTĂ ISTORIE A AUTOBIOGRAFIEI

CATERINA BENELLI, SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Istoria scrierii autobiografice este atât de vastă și atât de mulți autori au contribuit la ea de-a lungul timpului, îmbogățind cu textele lor acest gen literar fascinant, încât devine dificil să îi menționăm chiar și pe cei mai reprezentativi autori fără a fi reductivi. În trimerile bibliografice se regăsesc câteva eseuri de referință pentru cei care doresc să citească mai mult despre acest subiect.

Exemple de narațiune autobiografică au fost prezente încă din preistorie, deși nu în formă scrisă, ci prin picturi și gravuri rupestre. Un exemplu ar fi gravurile din peștera de la Romito, mai precis graffiti, care se găsesc pe un bolovan exterior de mari dimensiuni, reprezentând un bovid maiestuos (Uro sau Bos primigenius), una dintre cele mai vechi dovezi de artă preistorică din Italia și una dintre cele mai importante la nivel european, situată în comuna Papasidero din Calabria. Prin intermediul gravurilor și al altor descoperiri, care acoperă un interval de timp cuprins între 23.000 și 10.000 de ani în urmă, a fost posibilă reconstituirea obiceiurilor alimentare, a vieții sociale și a mediului în care a trăit Homo sapiens.

Cel mai vechi exemplu de scriere autobiografică datează din secolul al X-lea î.Hr. și este atribuit autorului egiptean Sinuhe, servitorul faraonului Sehetepibtawy (Ammenemat I), care a scris Aventurile lui Sinuhe.

Grecii și latinii au scris și ei despre ei înșiși, prin memorii, scrisori, comentarii și rugăciuni (Demetrio, 1996), deși aceste texte sunt departe de autobiografie și de pactul autobiografic, descris de Lejeune (1986), în care autorul, din dorința de a se reprezenta pe sine, se angajează să spună adevărul.

Sfântul Augustin a fost primul care a folosit scrierea autobiografică în sens introspectiv. În „Confesiunile” sale (scrise între anii 397 și 400 d.Hr.), care reprezintă începutul acestui gen, autorul își exprimă reflecțiile asupra propriilor acțiuni, cu o

perspectivă preponderent religioasă, în cadrul unui parcurs care a dus la o creștere personală și morală. Prin intermediul memoriei te poți înțelege mai bine pe tine însuși.

PENTRU S. AUGUSTIN, A CUNOAȘTE ÎNSEAMNĂ A-ȘI AMINTI. CONCEPȚIA SA DESPRE TIMP ESTE INTERESANTĂ. TIMPUL EXISTĂ CA O DIMENSIUNE SUBIECTIVĂ, CARE PUNE EVENIMENTUL ÎN SUCCESIUNE: MAI ÎNTÂI TRECUTUL, PRIN MEMORIE, APOI PREZENTUL, PRIN ATENȚIE, ÎN SFÂRȘIT VIITORUL, PRIN ACTUL DE AȘTEPTARE.

Primele scrieri autobiografice cu caracter preponderent religios, cum ar fi textele lui George Fox, predicator englez fondator al quakerilor, și ale teologului englez John Wesley, fondator al metodismului, au fost tratate abandonate odată cu apariția umanismului, pentru a face loc unor lucrări mai personale și mai evolutive.

Merită amintite și operele lui Francesco Petrarca, cu colecția de epistole „Familiares” și în „Secretum”; Enea Silvio Piccolomini, autor al „Commentarii rerum memorabilium”; Benvenuto Cellini cu „La Vita”, din 1570, o poveste personală în contextul unei epoci istorice, descoperită și publicată în secolul al XVIII-lea. Un alt autor autobiografic important, Michel de Montaigne: „Eseurile” sale (1588) sunt o colecție de scrieri pe teme diverse și cu numeroase reflecții personale.

În timpul, Iluminismului, evenimentele personale se împletesc cu o atenție deosebită la viața socială contemporană și se naște un interes pentru aventură. Câteva exemple sunt Memoriile lui Carlo Goldoni (1784-87), Histoire de ma vie (1822) de Giacomo Casanova, Memoriile scrise de acesta (1823-29) despre viața lui Lorenzo Da Ponte și Vittorio Alfieri, publicate postum în 1806.

„Confesiunile” (1782-1789) ale lui Jean Jacques Rousseau reprezintă unul dintre cele mai semnificative exemple de literatură autobiografică, care relatează în 12 cărți primii 53 de ani din viața autorului.

De la Rousseau încოace asistăm la nașterea unei serii de scrieri autobiografice pe

diverse teme: copilăria, trecutul, memoria.

În secolul al XX-lea, tradiția autobiografică tinde să se contamineze cu romanul, dând naștere romanelor autobiografice.

Printre cele mai importante opere amintim „În căutarea timpului pierdut” (A la recherche du temps perdu) de Marcel Proust, publicat în șapte volume între 1913 și 1927, „Portret al artistului în tinerețe” de James Joyce (1916), „Conștiința lui Zeno” de Italo Svevo (1923) și „Omul fără calitate” de Robert Musil, (1930-1943).

De asemenea, trebuie să cităm autobiografiile care se caracterizează printr-un puternic angajament politic și civic, cum ar fi „Cuvintele” (Les Mots, 1964) de Jean-Paul Sartre și „Memoriile unei fiice devotate” (Mémoires d’une jeune fille rangée, 1958) de Simone de Beauvoir.

Odată cu dezvoltarea psihologiei relaționale și a psihanalizei, autobiografia devine un instrument de cercetare și de îngrijire a identității și însoțește multe parcursuri psihoterapeutice, în care pacientul este încurajat să își reconstruiască și să își dezvăluie propria poveste intimă prin intermediul narațiunii, să înțeleagă structura narativă a Sinelui, să își înțeleagă modul actual de a exista, să urmărească schimbarea.

O sinteză interesantă a scrierii autobiografice și a psihanalizei autoanalitice este cartea „Amintiri, vise, reflecții” de Carl Gustav Jung, scrisă în colaborare cu Aniela Jaffé și publicată în 1965. Acest tip de scriere autobiografică poate fi văzut și în romanul lui Marie Cardinal, „Cuvintele pentru a o spune” (2017).

În anii 1980, scrierea autobiografică a stârnit interesul multor cercetători francezi, canadieni, elvețieni și italieni aparținând unor domenii de cunoaștere diverse: psihologic, sociologic și pedagogic (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicé, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Fabbri, 1991). A scrie despre sine și despre poveștile de viață a devenit, pentru acești autori, o ocazie de meditație și de regenerare intelectuală.

Școala franceză în domeniul autobiografiei și-a urmărit dezvoltarea cu studiile lui Philippe Lejeune, începând cu cunoscutul volum *Le pacte autobiographique* (1975). Lucrarea lui Lejeune, începută în anii '70, este de mare interes cultural și științific, deoarece traversează istoria studiilor autobiografice în literatură de la clasicii autobiografiei franceze (Rousseau, Stendal, Proust), apropiindu-se de poveștile „oamenilor de rând” prin intermediul fundației „Association pour l'Autobiographie et patrimoine culturel” (www.autopacte.org).

Lejeune se situează pe scena internațională ca cel mai important cercetător al autobiografiei, a cărui traiectorie științifică merită să fie cunoscută și atent analizată (Benelli, 2006).

Interesul pentru abordările biografice s-a născut în America anilor '20 și '30, odată cu Școala de Sociologie de la Chicago, prin colectarea de scrieri autobiografice legate de tulburările sociale și de marginalitatea urbană.

Modelul sociologic biografic va fi preluat în anii '70 de către școala franceză care va alege, ca subiecți de cercetare, artizani și familiile acestora, așa cum descriu Manuela Olagnero și Chiara Saraceno în eseul *Che vita è*. Utilizarea materialelor biografice în analiza sociologică, Editore Carocci, 1993.

Analiza poveștilor de viață în domeniul pedagogic a fost descoperită și utilizată încă din 1970, de către cercetătorii francezi, Gaston Pineau și Pierre Dominicè, și italieni, în special de către Duccio Demetrio, deși, în prezent, se poate vorbi de o adevărată școală internațională, din care fac parte numeroși cercetători, din diferite țări.

În Italia, la începutul anilor '90, a fost înființat la Milano un grup de cercetare de la Universitatea Bicocca, coordonat de Duccio Demetrio, fost profesor titular de Filozofie a educației și Teorii și practici de povestire pentru adulți.

La 10 septembrie 1998, Duccio Demetrio și Saverio Tutino, animator și organizator al Arhivei Diaristice din Pieve Santo Stefano, au semnat constituirea Universității Libere a Autobiografiei, o asociație culturală non-profit cu sediul în Anghiari, Toscana,

care a devenit o comunitate de cercetare, formare și difuzare a culturii memoriei în orice tip de domeniu.

La 5 septembrie 1998, la Pieve Santo Stefano, s-au întâlnit pentru prima dată reprezentanți ai arhivelor europene, care au caracteristici comune de conservare și difuzare a autobiografiei. În cadrul conferinței internaționale „Arhivele autobiografice din Europa”, care a avut loc la Rovereto în ianuarie 1998, a fost înființată Asociația Europeană pentru Autobiografie (AEA), care de atunci a promovat numeroase inițiativă și proiecte, în încercarea de a găsi convergențe europene pe tema autobiografiei de bază și de a construi o rețea. Rețeaua europeană a arhivelor și colecțiilor de jurnale (EDAC) a fost înființată în iunie 2015 la Amsterdam, cu obiectivul de a face schimb de bune practici, date și expertiză între diferite arhive de jurnale din Europa și de a promova cercetarea academică privind jurnalele.

Genul autobiografic este în continuă evoluție și, cu timpul, a dobândit noi elemente. În ultimii ani, scrierile autobiografice din cărți s-au mutat pe rețelele de socializare, cum ar fi Facebook, Instagram, bloguri personale, unde autorii împărtășesc experiențe, emoții prin imagini, videoclipuri, postări sau tweet-uri.

Dar, totuși, cercetarea în acest domeniu nu este încă matură și, oricum, pune întrebarea despre puterea scrierii de sine în diferite locuri și contexte, și despre funcțiile scrierii autobiografice publice ca formă de comunicare.

Referințe bibliografice

Agostino d'Ippona, *Le confessioni*, trad. e cura di Dag Tessoro, 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.

Referințe web

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

**UNIVERSITATEA LIBERĂ
DE AUTOBIOGRAFIE DIN ANGIARI**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



UNIVERSITATEA LIBERĂ DE AUTOBIOGRAFIE DIN ANGHIARI

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Universitatea Liberă de Autobiografie din Anghiari (LUA), înființată sub patronajul Facultății de Educație a Universității din Milano-Bicocca și al orașului Anghiari, încă din 1998, anul înființării sale, a urmărit aspirația de a fi un loc în care să îi primească pe toți cei care doresc să reflecteze, să înțeleagă cu adevărat, dar și să experimenteze valoarea scrisului autobiografic.

În august 2011, Ministerul italian al Educației, Universității și Cercetării a acreditat LUA printre organismele de formare pentru actualizarea și formarea profesională a cadrelor didactice. Duccio Demetrio, fost profesor de filosofie a educației și de teoria și practica narațiunii și autobiografiei la Universitatea din Milano-Bicocca, este directorul științific, asistat de un consiliu științific și educațional (format din profesori de la mai multe universități italiene și profesori de la Școala LUA) și de cincizeci de colaboratori locali.

LUA are o vocație socială, politico-pedagogică și este o adevărată comunitate de practică autobiografică în continuă evoluție; prin intermediul experiențelor dobândite de persoane sau grupuri provenind din toate tipurile de medii, susține nu doar contribuții teoretice, ci și rezultatele activităților experimentale și inovatoare dezvoltate “pe teren”, care prefigurează noi orientări și spații de reflecție împărtășite în cadrul unor întâlniri, seminarii și ateliere de lucru periodice de-a lungul anului.

Obiectivele de autoformare ale acestei abordări autobiografice, care constituie elementele-cheie ale activităților desfășurate de LUA, sunt de a încuraja abilitatea de a povesti despre sine, de a relua și reinterpretă propria experiență - experiențe care adesea contemplă schimbări și evenimente dureroase.

Obiectivele de învățare vă permit să dobândiți o conștientizare personală prin scrierea de sine și dobândirea de competențe specifice în utilizarea metodologiilor

autobiografice și biografice; acest lucru vă permite să activați profesional în educația adulților, în consilierea autobiografică individuală cu persoane aflate în dificultate existențială, precum și în colectarea și promovarea memoriilor la nivel local.

Asociația organizează activități de formare și cercetare prin diverse activități: Centrul de Studii și Cercetări Autobiografice Athe Gracci, seminarii, săptămâni de vară, Școala de Eco-narațiune, cursuri pentru reprezentanți și formatori, **Școala "Mnemosyne"**, care este zeița memoriei în mitologia greacă. Mnemosyne provine din aceeași rădăcină a cuvântului mnemonic, care este cuvântul grecesc mnēmē, care înseamnă "memorie".

Școala trienală de scriere autobiografică și biografică, denumită **Mnemosyne**, oferă un prim an pregătitor (**Graphin**); în anul al doilea, există patru trasee de perfecționare (**Morphosis/Mnemon** I nivel, **Koinonia**, **Mimesis I** - și II nivel și Ta Eis Heauton), iar în anul al treilea trei cursuri de specializare (Biblos, **Morphosis/Mnemon** II nivel, Kliné). La finalul primului an, studenții pot dobândi titlul de cercetător în scriere autobiografică, iar dacă decid să își continue studiile, la finalul unuia dintre cursurile din anul al doilea obțin titlul de Expert în managementul laboratoarelor autobiografice și, respectiv, al colecției autobiografice; Expert facilitator, prin scriere și metodologie autobiografică, a dialogului și a relațiilor de cooperare în respectul diversității; Expert în scriere narativă; Expert în metodologii autobiografice și scriere de autoanaliză; ; la finalul unuia dintre cursurile de specializare din anul III pot obține titlul de Consultant pentru promovarea literaturii autobiografice contemporane: în școală, în familie, în servicii culturale și sociale, titlul de Expert Formator în proiectarea și dezvoltarea de laboratoare și colecții biografice comunitare, de Consultant în scriere autobiografică.

Cursul Mnemosyne, în diferitele sale declinări, permite participanților să obțină o pregătire în domeniul specific al formării adulților, o pregătire axată pe conceperea, implementarea și gestionarea de laboratoare în diverse domenii: școli, spitale, îngrijire - ca și în domeniul prevenirii -, aziluri, închisori și contexte multiculturale, cu scopul de a promova bunăstarea și de a îmbunătăți condițiile de viață ale diferitelor părți ale populației.

Administrațiile locale, instituțiile, asociațiile culturale și sociale activează în complexitatea perioadei istorice dificile pe care o traversăm, caracterizată de schimbări sociale, economice și politice importante, care au fost influențate atât de pandemia de Coronavirus începută în 2020, cât și de repercusiunile războiului din Ucraina, care a început la 24 februarie 2022; aceste instituții au nevoie din ce în ce mai mult de proiecte și căi de valorificare a poveștilor personale și comunitare pentru a răspunde nevoilor diferitelor grupuri de populație.

Printre activitățile organizate de LUA se numără Congrese, Conferințe, Festivaluri de Autobiografii, participarea la Proiecte Europene și activarea, împreună cu Departamentul de Formare, Limbi, Intercultură, Literaturi și Psihologie al Universității din Florența, în 2022, a Masterului de nivel I în Metodologii de cercetare autobiografică, practici de storytelling, educație a adulților: pentru profesiile educaționale, școlare, culturale și de îngrijire, coordonat din partea LUA de Duccio Demetrio și Caterina Benelli.

În cele din urmă, în 2022, LUA, sub conducerea Caterinei Benelli și în colaborare cu editura Mimesis din Milano, a lansat revista internațională „Autobiografii. Cercetare, experiențe practice”. Revista are un comitet științific internațional și un comitet editorial și este disponibilă gratuit pe site-ul Mimesis. O revistă unică pe scena internațională care prezintă conferințe, studii, cercetări și bune practici autobiografice: un punct de referință pentru dezvoltarea de proiecte, idei și reflecții în domeniul ficțiunii, biografiei și autobiografiei.

Referințe web

<http://lua.it/>

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

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

https://www.youtube.com/channel/UCz6JPF_KW6BIRzPMag8uheghttps://journals.openedition.org/mimesis/

NARAȚIUNE DE SINE ÎN BOALĂ ȘI TRAUMĂ

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

O boală este o alterare tranzitorie a stării psiho-fizice a unui organism, capabilă să reducă sau să modifice funcționalitatea acestuia. Ea reprezintă ruperea unui echilibru, o tranziție de la un tip de viață la altul, mai ales dacă este vorba de boli cronice.

Este important să știm cum și de ce s-a produs această alterare, găsind cauza, dar și semnificația pe care această alterare o are în viața unei persoane și a celor din jur. Cunoașterea tuturor acestor lucruri poate duce la apariție, dar mai ales la evoluție și prognostic.

ESTE, DE ASEMENEA, IMPORTANT SĂ REFLECTĂM ASUPRA DIFERENȚEI DINTRE A TRATA SAU A VINDECA PE CINEVA ȘI A AVEA GRIJĂ DE EL.

A vindeca (din latinescul Cura- ae) cuprinde mijloacele terapeutice și prescripțiile medicale legate de anumite boli sau stări morbide generale. Termenul englezesc este to cure și se referă la boală în sens organic. Corpul este un obiect care trebuie studiat.

A avea grijă de cineva sau de ceva este o angajare asiduă și sânguincioasă în urmărirea unui scop sau în practicarea unei activități, în asigurarea hranei cuiva sau a ceva; a avea grijă de sine, de propria persoană, de propria sănătate. Termenul englezesc se referă la modul în care este trăită boala (illness). Corpul devine subiect, accentul este pus pe persoană.

Îngrijirea este o practică relațională de comunicare verbală și nonverbală, care combină cunoștințele științifice, competența tehnică și interesul uman pentru persoana bolnavă. În spațiul îngrijirii, ca în orice interacțiune între ființe umane, are loc un schimb de narațiuni și o ascultare reciprocă.

Ascultarea și înțelegerea ne permit să identificăm cheia pentru a ne alinia cu

persoana bolnavă și a obține complicitatea acesteia; poveștile ne permit să vedem la fața locului consecințele bolii asupra vieții oamenilor.

Medicina narativă

Prin intermediul medicinei narative putem formula mai bine diagnosticul, putem evalua eficacitatea unui tratament și identifica cele mai bune răspunsuri în comparație cu solicitările.

“Un pacient, cum mult înaintea de a deveni subiectul unei investigații medicale, este un simplu povestitor, un narator al suferinței sale - un călător care a plecat pe cărările bolnavilor.” (Spinsanti 2015)

Conceptul de storytelling în medicină s-a născut în Statele Unite în anii 1990, în cadrul Școlii de Medicină de la Harvard, unde psihiatrii și antropologii Byron Good și Arthur Kleinman au fost printre primii care au subliniat importanța *“poveștilor”* ca instrument de evaluare a eficienței tratamentului și de construire a unei relații terapeutice solide.

În Medicină, rationality, and experience, Good susține că sensul bolii se construiește prin practici narrative ai căror protagoniști sunt persoanele care trăiesc cu boala, familiile lor, toți cei implicați în traseul tratamentului. Poveștile despre boală se referă la experiența personală, la percepția subiectivă (boala) pe care fiecare persoană o are despre propria boală, la modul în care societatea percepe o boală sau o situație de dezechilibru (boală).

“Ascultarea unei povești de boală nu este [doar] un act terapeutic, ci înseamnă a da demnitate acelei voci” (A. Frank, 1995).

MEDICINĂ NARATIVĂ

O MODALITATE DE A DOTA MEDICII, OPERATORII SOCIALI SAU KINETOTERAPEUȚII CU CAPACITATEA DE A VEDEA, INTERPRETA, IMAGINA, DE A ADOPTA PERSPECTIVA UNEI ALTE PERSOANE, DE A-ȘI SCHIMBA PRIORITĂȚILE, DE A SE MIȘCA ÎN ACEA ZONĂ LIMINARĂ DINTRE EI

Ascultarea activă a poveștilor despre boli îi ajută, de asemenea, pe lucrătorii din domeniul sănătății să dobândească o expertiză specială, ceea ce am putea numi competență narativă.

“Dreptul de a avea libertatea absolută de a vorbi despre sine este întotdeauna regula de bază a autobiografiei. Trebuie să ne simțim îndreptățiți și să primim atenție pentru tot ceea ce spunem. [...] Nicio judecată nu trebuie să polueze mărturia autobiografică; nimeni nu-și poate permite să ne corecteze, să ne determine să variem o nuanță sau o opinie” (D. Demetrio, 1995). Cu toate acestea, nu toți oamenii au dorința de a povesti lucruri despre ei înșiși. Iată cum competența narativă și comunicativă devine fundamentală pentru profesiile de îngrijire.

Expresia Medicină narativă (MN) a fost inventată de Rita Charon, medic internist la Universitatea Columbia din New York, pentru a indica acest tip de medicină practică cu competențe narrative, care se distinge de medicina tradițională datorită unei mai bune înțelegeri a situațiilor narrative complexe care se creează între personalul medical, pacienți și toți ceilalți subiecți care se află în relație cu aceștia.

Medicina narativă este [...] *“o modalitate de a dota medicul, asistentul social sau fizioterapeutul cu abilitatea de a vedea, interpreta, imagina, adopta perspectiva celorlalte persoane, de a-și schimba prioritățile, de a se mișca în acea zonă liminară dintre ele. De a oferi, cu modestie, tot ceea ce poate ajuta”* (Rita Charon, 2000).

Prin *“competență narativă”*, Rita Charon înțelege acel set de abilități care se referă la a recunoaște, absorbi, interpreta și a fi oarecum condiționat de poveștile de viață ale altor persoane în contextul unei inter-relații narrative. În domeniul scrierii de sine se poate vorbi și de competența autobiografică. Ambii termeni pot fi considerați ca făcând parte dintr-o relație holistică de ajutor și îngrijire.

Jerome Bruner ne amintește cum abilitățile narrative (dar și autobiografice), deși motivate de o nevoie originară, au nevoie de construcție culturală, de adaptare și de învățare.

În Italia, la Roma (11-12-13 iunie 2014), Institutul Național de Sănătate, împreună cu

Centrul Național pentru Boli Rare, în cadrul Conferinței de Consens “Linii directoare pentru utilizarea medicinei narative în îngrijirea clinică, pentru boli rare și cronice degenerative”, a oferit o definiție a medicinei narative și indicații pentru formare. Iată câteva puncte importante: “Expresia Medicină narativă se referă la o metodologie de intervenție clinică bazată pe o competență comunicativă specială. Narațiunea este instrumentul fundamental pentru a dobândi, înțelege și integra diferitele puncte de vedere ale celor implicați în boală și în procesul de tratament. Scopul este construirea în comun a unui parcurs personalizat de tratament (istoricul îngrijirii). Medicina narativă (NM) se integrează cu medicina bazată pe dovezi (EBM) și, ținând cont de pluralitatea perspectivelor, face ca deciziile de îngrijire clinică să fie mai complete, mai personalizate, mai eficiente și mai adecvate. Narațiunea pacientului și a celor care îl îngrijesc este un element esențial al medicinei contemporane, bazat pe participarea activă a celor implicați în alegeri. Oamenii, prin poveștile lor, devin protagoniștii unui parcurs de îngrijire.”

Se menționează recomandările pentru formarea operatorilor:

“Medicina narativă este o metodă de lucru care oferă un potențial încă neexplorat în cadrul relațiilor de îngrijire. Pe lângă cursurile de formare specializată, destinate așadar mai multor operatori de conținut, trebuie subliniată necesitatea de a utiliza diferite mijloace (literatură, cinematografie, teatru, cântece, pictură etc.) prin care se poate povesti o poveste. Acest lucru poate crea o pregătire de bază pentru o cultură a povestirii în rândul profesioniștilor din domeniul sănătății.

Recomandare: Se recomandă introducerea competenței narative în toate aspectele și domeniile sale de aplicare în cadrul cursurilor de formare academică și de sănătate publică a profesioniștilor din domeniul asistenței medico-sociale. Se recomandă conceperea unor trasee multidisciplinare și interprofesionale, cu utilizarea unor metode și instrumente active, cum ar fi - colecții de povești ale pacienților, rudelor și profesioniștilor din domeniul sănătății; - scriere reflexivă; - literatură, cinema și alte arte expresive;- web 2.0.

Motive: Medicina narativă trebuie să devină o parte integrantă a formării și

actualizării, astfel încât lucrătorii sociali și sanitari să dispună de instrumente adecvate pentru a sprijini tratamentele farmacologice, chirurgicale și fizice. Folosirea operelor scriitorilor, artiștilor, regizorilor este enorm mai eficientă și mai pătrunzătoare decât poveștile reale în sine și permite un fel de detașare utilă în domeniul educațional.”

“Medicina narativă se referă în principal la trei abordări analitice diferite care derivă din domenii disciplinare diferite: 1. narratologică (literatură); 2. fenomenologică-hermeneutică (filosofie); 3. socio-antropologică (științe sociale). În literatura științifică există o pluralitate de instrumente propuse în raport cu diferite contexte, obiective și actori. Nu există dovezi că un instrument este mai bun decât altul. Iată câteva exemple: - interviu realizat cu abilități narative; - interviuri narative semi-structurate; - diagrame paralele; - intervenție de împărtășire a poveștilor (SSI); - scriere reflexivă; - vicarul narator; - trecerea timpului; - interviu video.

Criterii de utilizare a instrumentelor: - importanța de a lăsa interviuevatului libertatea de a folosi modul narativ care i se potrivește cel mai bine; - să conțină dimensiunea povestirii, vizând o latură operațională în procesul de îngrijire.”

Câteva note privind metodologia:

“METODOLOGIA NARATIVĂ ARE O ARTICULARE PRECISĂ CARE SE DESFĂȘOARĂ ÎN ETAPE: STIMULAREA NARRATIVULUI, COLECTAREA CONȚINUTURILOR, MARCAREA ȘI INDEXAREA LOR, CONSTRUIREA SEMNIFICAȚIILOR, ELABORAREA LIMBAJULUI NARATIV, EVALUAREA PE BAZA IMPACTULUI”

(A se vedea Rapoartele experților în bibliografie).

Medicina narativă permite abordarea “rațiunilor” pacientului, prin compararea punctelor de vedere ale diferiților operatori, facilitează munca de grup, reducând ineficiența și erorile; ajută la reflecția asupra propriei persoane, asupra practicii clinice zilnice și la promovarea autoîngrijirii prin prevenirea epuizării. (Zannini L.-2008).

Scrierea despre sine în traumă: scriere expresivă

În 1983, profesorul James Pennebaker, psiholog și cercetător, interesat de relația dintre scris și sănătate (Pennebaker, 1997), acceptând ideea uneia dintre studentele sale, Sandra Beall, care dorea să facă o teză de masterat despre cât de mult poate influența pozitiv exprimarea emoțiilor asupra stării de bine a oamenilor, a realizat un experiment pe două grupe de studenți în primul an de licență la psihologie.

Celor două grupuri li s-a spus să se prezinte la laborator timp de 4 zile consecutive și să scrie timp de 15 minute pe zi, fără să se oprească și fără să fie atenți la ortografie, urmând instrucțiunile.

Primul grup a trebuit să scrie despre evenimente traumatice personale despre care nu vorbiseră până atunci, într-unul din cele trei moduri: prin simpla exprimare a emoțiilor în timpul sesiunii de scriere; prin tratarea traumei în aspectele sale factuale, tratarea faptelor și exprimarea emoțiilor resimțite în tratarea traumei respective.

Al doilea grup a trebuit să scrie despre viața de zi cu zi și despre mediul în care trăiau.

Cu permisiunea subiecților, cărora li s-a garantat anonimatul, cercetătorii urmau să le evalueze starea de sănătate prin colectarea și compararea informațiilor privind numărul de vizite pentru tratament medical, efectuate la clinica universității rezervată studenților, în lunile anterioare și ulterioare experimentului.

Rezultatele au arătat că: studenții din primul grup au renunțat la examinările medicale în lunile următoare, cu îmbunătățiri ale stării de sănătate și ale dispoziției. Cei care scriseseră despre cele mai profunde gânduri și sentimente ale lor s-au adresat clinicii de mai puțin de 0,5 ori - o scădere de 50% a frecvenței lunare a vizitelor. În ceea ce-i privește pe studenții din al doilea grup, nu s-a înregistrat nicio schimbare.

Toate informațiile din diversele chestionare compilate de studenți, împreună cu datele furnizate de clinică, au confirmat faptul că "scrierea despre cele mai profunde gânduri și sentimente legate de traumele lor a declanșat o îmbunătățire a stării de spirit, o atitudine mai pozitivă și o sănătate fizică mai bună" (Lo Iacono G. G., 2016).

Pennebaker credea că efectele benefice ale scrisului, pe care l-a numit scris expresiv, se datorau exprimării gândurilor și emoțiilor pe care le ascunseseră de ceilalți și, parțial, de ei înșiși. O experiență traumatizantă, transpusă în scris, poate fi mai bine înțeleasă și depășită.

Referințe bibliografice

- 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 Effedi, 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

Referințe web

- 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

**METODOLOGIE
ȘI PRACTICĂ AUTOBIOGRAFICĂ**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



METODOLOGIE ȘI PRACTICĂ AUTOBIOGRAFICĂ

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Experiențele umane, re-elaborate prin intermediul narațiunii și al scrierii autobiografice, produc o mai bună cunoaștere de sine și a contextului sociocultural în care trăim. Retrăirea evenimentelor din viața noastră ne oferă posibilitatea de a ni le povesti nouă înșine și celorlalți, de a împărtăși experiențe, gânduri, de a încerca să înțelegem și de a da un sens acțiunilor noastre, dar și celor care ne sunt sau ne-au fost apropiați. Narațiunea individuală, de fapt, se împletește cu poveștile altor vieți și contribuie la conferirea unui sens propriei vieți a oamenilor.

Scrierea autobiografică ne permite să fim conștienți de istoria noastră și să valorizăm memoria personală. Nu este pur și simplu o călătorie înapoi în timp, conform unei perspective narcisiste; scopul este de a scrie despre sine într-o perspectivă formativă care duce la autocunoaștere și la revitalizarea de sine.

“Autobiografia [...] nu se referă doar la trecut: ea este prezentă ori de câte ori protagonistul poveștii transcende experiența pură a vieții sale și își pune întrebări” (Demetrius, 1998).

Autobiografia, de altfel, este întotdeauna unanimă pentru că dă glas oamenilor pe care i-am cunoscut, chiar și celor care nu mai sunt. Se poate începe să se simtă urgența gândurilor autobiografice la orice vârstă, adică să scriem despre noi înșine pentru a ne recupera memoria, dar și pentru a dobândi un nou obicei mental care să ne permită să ne îngrijim de povestea noastră, să-i dăm noi semnificații și să o împărtășim cu ceilalți.

Bruner (1992) subliniază că metoda constă în a propune o negociere

asupra sensului prin medierea interpretării narative, constituind unul dintre marile rezultate ale dezvoltării umane în sens ontogenetic, cultural și filogenetic. Între sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '70 și-a făcut apariția noțiunea de "Sine" narator; acesta este definit de Bruner (1992) ca fiind un Sine care povestește întâmplări în care descrierea Sinelui este parte esențială a povestirii.

Metodologia autobiografică oferă instrumente pentru ca o persoană să reconstruiască intriga relației sale cu sine și cu ceilalți, să recupereze sensul experienței sale de viață, al propriilor evenimente existențiale, să se înțeleagă mai profund și să se reproiecteze.

Este o practică formativ-biografică, un parcurs de cercetare, o perspectivă de autoformare, care are ca și conținut diferitele dimensiuni ale vieții umane: personală, socială, profesională, morală, spirituală, religioasă.

Scrierea autobiografică este predominant individuală, dar poate fi realizată și cu alții și/sau în grup. La sediul LUA se desfășoară în grup. Mai precis, este o lucrare individuală realizată împreună cu alții.

Oamenii, dispuși în principal în cerc, scriu individual, în jurul unei mese sau, în funcție de stres sau de momentele din zi, în alte locuri la alegere. Grupul, metaforic, se înfățișează inițial în partea de jos, pentru că unicitatea poveștii fiecăruia este cea care i se acordă importanță și valoare. Prin împărtășire, grupul ajunge să reprezinte coralitatea povestirii într-un spațiu în care predomină abținerea de la judecată.

La începutul parcursului autobiografic, oamenii sunt invitați să încheie un pact (Lejeune P. 1986) prin care se angajează să fie întotdeauna autentici, să spună adevărul despre viața lor (sau despre o parte sau un aspect al acesteia); să evidențieze dacă scrierea se referă la prima perioadă, la geneza identității lor. Pactul autobiografic se opune ficțiunii,

chiar dacă, într-o operă autobiografică, elementele de ficțiune pot ajuta uneori atunci când există lacune de memorie sau când autorul relatează episoade din viața sa povestite de alții, în principal de părinți sau rude, atunci când este vorba de amintiri din copilărie.

"Înțelegerea, - scrie Duccio Demetrio - pe care o face autobiograful (de sinceritate față de veridicitatea sursei) nu privește doar cititorul, potențial destinatar al unei astfel de scrieri [...] ci, dincolo de această relație, înțelegerea, în primul rând, se face între scriitor și personajul pe care autorul vrea să fie în mod conștient: un personaj căruia i se cere să fie altul-de, intrând și ieșind jucăuș dintr-o parte sau din cealaltă. Înțelegerea pe care o face cineva cu sine însuși trebuie să corespundă asemănării dintre eul narator și personaj." (2008, p.222)

Metodologia autobiografică este o abordare nerigidă, care poate fi adaptată în mod creativ la diferite contexte; ea are însă câteva caracteristici precise și structurate: scrierea individuală, împărtășirea de texte neobligatorii, reflecția, restituirea.

Întâlnirile creează un spațiu-timp limitat, un spațiu de bunăstare și libertate în care fiecare își poate lua timp pentru sine, deschizându-se către noi posibilități și perspective.

Prin exerciții ghidate de un facilitator, lecturi și comentarii de pasaje literare, împărtășirea de mărturii, participanții își dezvoltă capacitatea de a se asculta cu atenție și de a reflecta asupra experiențelor prin care au trecut.

Aspirantul autobiograf începe o călătorie în care este invitat să "pornească treptat spre povara de a se regăsi și de a se legitima existențial prin scrierea unor pagini legate de situații trăite, în raport cu amintiri evocatoare de:

- *percepții senzoriale și fizice proeminente (povara corporalității);*

- stări de spirit (povara emoției);
- anotimpuri, perioade, faze, fără a respecta neapărat cronologiile și antecedentele (povara temporală);
- locurile în care s-a trăit (povara spațială);
- evenimentele: rezultatul alegerilor cuiva pentru deciziile luate sau pentru că au fost decise, condiționate, la îndemâna evenimentelor (povara evenimentelor apicale);
- personaje conducătoare și semnificative pe care le-a avut existența cuiva (povara relațională);
- valorile, convingerile (povara etică);
- reflecțiile asupra consecințelor propriilor acțiuni, asupra trăirilor emoționale, asupra consecințelor anumitor evenimente (povara interpretării și povara simbolică);
- enigme legate de momentele inexplicabile și obscure ale existenței, nu neapărat u conotație autobiografică (povara filosofică și religioasă).” (Demetrius, 2008, p. 242)

Căutarea conexiunilor între diferitele dimensiuni existențiale, inclusiv în momentele de împărtășire în grup sau în relația duală cu un consultant autobiografic, deschide oportunități de discuție, reflecție, creștere.

În funcție de contextul educațional autobiografic, facilitatorul proiectează un traseu în care oferă solicitări specifice de scriere. Contextul poate fi consilierea individuală sau de grup, o singură întâlnire sau un parcurs pe termen lung. Facilitatea autobiografică are grijă de confortul celor care participă, asigurând ascultarea activă, feedback-ul a ceea ce a apărut, acordând atenție calității interacțiunilor.

PENTRU CA POVESTEA DE SINE SĂ DEVINĂ CU ADEVĂRAT UN INSTRUMENT EFICIENT PENTRU CREȘTEREA, ÎNGRIJIREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA OAMENILOR, ESTE ESENȚIAL CA CEI CARE PARTICIPĂ LA ATELIERE SĂ FIE DISPUȘI SĂ ÎȘI EXPLOREZE

CUNOȘTINȚELE DESPRE EI ÎNȘIȘI, DESPRE CEILALȚI ȘI SĂ SE IMPLICE.

Pentru a facilita acest lucru, practica autobiografică de grup trebuie să asigure crearea unui context narativ în care participanții pot face schimb de propriile narațiuni, fără teama de a fi judecați. Povestea individuală a fiecăruia începe să intre într-o altă poveste, cea a grupului care participă și care se întâlnește progresiv cu povestea tuturor. Ies la iveală aspecte emoționale, fragmente de sine, conținuturi auto-reprezentative, semnificații care se amestecă unele cu altele și ajută la creșterea individuală și de grup. Este o muncă de co-construcție în care contextul narativ este o oportunitate de cunoaștere și îmbogățire reciprocă.

Este important ca mediul în care se desfășoară atelierul să fie un loc primitor și liniștit, cu o masă suficient de mare, cu hârtie, pixuri și eventual creioane sau markere colorate. Participanții acceptă regulile pactului autobiografic.

Scrisul este mediul principal, susținut de lecturi de poezie, fragmente narative, fragmente reflexive, fotografii. Scopul nu este de a scrie bine sau de a fi în temă, ci ca participanții să întreprindă o cercetare despre ei înșiși și despre evenimentele din existența lor. Regulile importante de urmat sunt suspendarea judecății în ceea ce privește propriul scris și cel al altora. Este important ca participanții să accepte cuvintele care vin fără a da interpretări sau comentarii, ci cu o atitudine de ascultare în rezonanță, de ecou. Acest lucru le permite să se întrebe ce stimulează acele cuvinte în ei, ce părți din povestea lor au ajutat să se trezească, să se oglindească în altă persoană. O altă regulă este de a păstra tăcerea în timpul scrierii pentru a se apropia mai bine de memorie, de propriile gânduri. Scrierea este individuală, dar poate fi intercalată cu o muncă în perechi. Apoi, punerea în comun a scrierilor permite meta-reflexia asupra a ceea ce s-a întâmplat în scris și cu scrisul, ce aspecte noi au apărut, ce aspecte sau conținuturi au fost activate. Ele sunt citite cu voce tare de cei care doresc acest lucru, dar există și un spațiu larg pentru reflecție și descoperiri. Sublinierile folosite de facilitatori au o tendință progresivă, cu funcția, la începutul

parcursului, de a "încălzi" gândurile și pixul, prin enrame sau fragmente de scrieri, mai apoi prin forme narative mai complexe pentru a favoriza reflecția educativă.

Cursurile de formare LUA se adresează persoanelor de vârste diferite (de la 25 la 60 de ani sau mai mult) care sunt motivate să scrie din motive personale și care sunt dispuse să facă față unei etape pregătitoare autobiografice de cel puțin șase luni, care include trei momente intensive (de miercuri sau joi până duminică dimineața) într-un atelier, cu momente de timp și spațiu personal. Metodele de lucru fac parte din categoria scrierilor tensionate, așa cum am menționat mai sus, adică sugestii care nu sunt improvizate, ci în concordanță cu modelele propuse de specialiștii în autobiografie, în urma studiilor și experiențelor internaționale. Diferitele cursuri de formare, propuse de LUA, permit celor care le-au urmat, nu doar să își scrie propria autobiografie, ci și să aibă competențele autobiografice necesare pentru a disemina teoriile și practicile dobândite cu diverse ocazii.

Cuvintele lui Duccio Demetrio descriu cu acuratețe practica autobiografică:

"Scriind despre viața noastră, în prezumția curajoasă de a o povesti în complexitatea și integralitatea ei, sau doar în ceea ce privește momentele proeminente și cruciale, fiecare își dă seama că pentru a o povesti trebuie să dai o succesiune cronologică evenimentelor; trebuie să te folosești de regulile înseși ale scrisului; trebuie să-ți dai o metodă și o autodisciplină care este atât cognitivă, cât

**PRACTICA
AUTOBIOGRAFICĂ
DEVINE
ATITUDINEA
CELOR CARE AU
GRIJĂ DE EI ÎNȘIȘI
ȘI DE CEILALȚI**

și inerentă condițiilor de care orice scriitor are nevoie: tăcere, singurătate căutată, concentrare, continuitate în aplicare etc. Mai mult, trebuie să alegi teme, subiecte, fapte, să clasifici amintiri: să introduci criterii de ordonare care privesc ce să spui și cum să spui și tăcerea, ce să pui pe primul loc și ce să consideri ca secundar. Așa cum am menționat mai sus, cum ar putea o scriere finalizată după aceste metode autoinduse sau solicitate, realizată în timpul experiențelor formative (așa cum le propunem la Universitatea Liberă de Autobiografie din Anghiari de peste cincisprezece ani) să nu genereze schimbări în interiorul nostru și în relațiile noastre sociale și afective?" (Demetrius D. 2015, p., 67-68).

Practica autobiografiei în timpul proceselor de formare ia în considerare două traiectorii principale: **motivul pentru care se scrie despre sine și ce se întâmplă cu scrierea autobiografică.**

În ceea ce privește primul aspect, ne putem referi la volumul **De ce ne place să scriem. Filosofia și miturile unei pasiuni** de Duccio Demetrio (2011), care ne conduce la dorința de a scrie autobiografic, care derivă mai mult dintr-o nevoie inconștientă decât dintr-un profit sau din căutarea unui scop foarte precis. **Printre principalele beneficii ale scrierii autobiografice se numără:**

• **Înțelegerea:** a scrie despre noi înșine și despre viața noastră ne aduce la un nivel mai profund de conștientizare a ceea ce am trăit, pentru că, prin scris, observăm cu luciditate și claritate.

• **Vindecare:** scrierea autobiografică poate vindeca sau alina multe răni, ne permite să aducem "pace" în povestea noastră. Faptul de a vedea printr-o perspectivă mult mai largă ceea ce ni s-a întâmplat presupune adesea o mai mare indulgență, se înțelege de ce am acționat într-un anumit fel și că, poate, cei care ne-au rănit (deși nu este cu siguranță o justificare), au făcut-o fără să-și dea seama sau din cauza situației lor, a condiției lor, care poate nu le-ar fi permis să acționeze altfel.

•*Mărturie socială*: prin autobiografia noastră, depunem mărturie socială despre o epocă, o societate civilă, o situație politică și culturală. Să ne gândim la marile povești din trecut în opera lui Vasari, de exemplu, care, povestind viețile pictorilor, sculptorilor și artiștilor, vorbește de fapt în profunzime despre societatea din acea vreme.

•*Denunțarea*: scrisul poate fi un mijloc de a denunța diverse situații, după cum putem vedea în numeroase exemple de texte în care oamenii își spun propria poveste.

•*Echivalarea relațiilor emoționale*: scrierea intervine asupra resentimentelor, una dintre emoțiile care ne pot răni cel mai mult, din cauza a cât de stagnante sunt. Prin scris facem lumină, aerisim încăperile în care există sentimente negative care clocotesc ca niște cărbuni sub cenușă.

•*Leitmotivul vieții noastre*: există unul. Există un fir comun, o temă, o muzică continuă care se repetă mereu și care dezvăluie talentele noastre, atitudinea noastră, darul pe care trebuie să-l aducem lumii.

În cel de-al doilea caz, **asta se întâmplă cu practica scrierii autobiografice**; acestea sunt printre funcțiile principale, consecințele formative și educative care rezultă din metodologia autobiografică.

Formarea ascultării de sine

- ✓ Nevoia de a educa oamenii să asculte, să acorde atenție poveștilor și vieților celorlalți pentru a-i cunoaște, pentru a-i educa pe oameni să aibă o relație cu ceilalți.
- ✓ Nevoia de a participa la poveștile celorlalți și de a antrena empatia.
- ✓ Nevoia de a relaționa și de a comunica.
- ✓ Educația în "ceilalți" și la un nou tip de atenție la poveștile celorlalți
- ✓ Educația pentru memorie

Need to participate in the stories of others and to train empathy.

- ✓ The need to connect and communicate.

Remembrance education

- ✓ Nevoia de a crea o punte între ieri, azi și mâine.
- ✓ Nevoia de a fi parte a unei povești și de a o înțelege, din interior și prin "poveștile comune, obișnuite" și de a crea "memoria viitorului".
- ✓ Cercetați, documentați, salvați poveștile (Benelli, 2020).
- ✓ Necesitatea de a valorifica unicitatea și originalitatea poveștilor

Scrierea autobiografică îmbunătățește abilitățile narrative

În cele din urmă, după atâta muncă asupra amintirilor și asupra propriei persoane, este necesar ca scrisul să redescopere cum să construiască povești plauzibile, inspirate de faptele la care s-a asistat. Transformându-le în scenarii, descoperind puterile limbajului, cercetarea intrigii, varietățile lexicale din care putem alege pentru a învăța cum să le povestim celorlalți despre noi înșine.

În esență, rețineți de ce propunem practica autobiografică și potențialele consecințe educative și didactice; ea devine atitudinea formatorului, a profesorului și a educatorului care se ocupă de ceilalți (înainte chiar de a se ocupa de ei înșiși) prin toate formele și declinările povestirii de sine în formă scrisă, narativă și ludică.

Referințe bibliografice:

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.

Referințe web

Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari

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

Fondazione Archivio Diaristico Nazionale onlus

7

JOCUL “MY LIFE IN EUROPE”

Sara Calcini, Grazia Chiarini



JOCUL “MY LIFE IN EUROPE”

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Jocul este produsul final al proiectului european Erasmus + “My Life in Europe”, o nouă metodologie de inserție a autobiografiilor în context european, împreună cu manualul metodologic și broșura tehnică de instrucțiuni.

Scopul jocului este de a familiariza oamenii cu abordările autobiografice, stimulând într-un mod captivant actul de a scrie despre episoade de viață; de a ajuta la construirea autobiografiei lor, prin colectarea scrierilor lor; de a face cunoscute poveștile de viață, stimulând construirea de noi relații și cu persoane din diferite țări și sporind astfel sentimentul de apartenență la Comunitatea Europeană; de a avea grijă de sine și de ceilalți pentru a îmbunătăți bunăstarea psiho-socială a cetățenilor, în special a celor mai slabe grupuri ale populației.

Această stare de bine este legată și de faptul că atunci când scriem despre noi înșine activăm un proces care ajută la scoaterea la iveală a unor episoade de viață care pot fi ascunse, la conștientizarea lor, la punerea în ordine a ceea ce trăim (sau am trăit), propunând și noi perspective, un proiect de construit. Atunci când reușim să atingem o anumită claritate și conștientizare cu ajutorul scrisului, simțim o oarecare ușurare, mai ales în cazul unor evenimente dureroase.

Jocul poate fi inserat în rândul așa-numitelor jocuri serioase, sau a jocurilor digitale de ultimă generație concepute în scop educațional în contextul educației adulților, într-o perspectivă de învățare pe tot parcursul vieții și, mai ales, de învățare prin acțiune.

Prin intermediul jocului, în diversele sale versiuni, orice educator poate utiliza tehnica scrierii autobiografice într-un mod facil și distractiv, ca o cale utilă care poate fi integrată în programe terapeutice, de reabilitare și recreative.

Trebuie menționat faptul că activitatea recreativă în cadrul scrierii autobiografice reprezintă un dispozitiv educațional semnificativ pentru a experimenta povestirea prin

activități educative care se încadrează în categoria **“ludo-biografică”** (Staccioli, 2010).

Din punct de vedere educațional, mai ales cu referire la teoria educației adulților (Knowles, 1980), fiecare educator va putea stimula oamenii să găsească diverse răspunsuri la întrebarea “ce este important de învățat pentru mine?”, inclusiv cu referire la propria poveste de viață.

Practica autobiografică, prin intermediul jocului My Life, poate implica diverse tipuri de destinatari, în principal cu două abordări diferite: individuală și de grup, așa cum vom vedea mai jos.

Deși publicul țintă este reprezentat de subiecți cu vârsta de peste 56 de ani și de persoane cu dizabilități cu vârsta de peste 40 de ani, conform indicațiilor furnizate de Fundația ASPHI din Bologna, la sesiunile de joc pot participa toți cei care doresc să folosească această metodă specială atât pentru a scrie despre ei înșiși, cât și pentru a-și extinde competențele profesionale cu ajutorul unor instrumente tehnologice inovatoare care pot sprijini învățarea și formarea pe tot parcursul vieții.

Există trei versiuni ale jocului:

- versiune de aplicație web, ușor de descărcat pe smartphone sau PC, complet gratuită, cu care se poate juca offline sau online și care, datorită contribuției ASPHI, este accesibilă persoanelor cu deficiențe de vedere și nevăzătorilor.
- o versiune tipărită, de asemenea, ușor de descărcat de pe site-ul My Life in Europe”.
- o versiune hibridă.

Pentru fiecare versiune există mai multe pachete de cărți, albe, negre și colorate, cu care puteți juca. De asemenea, este posibil să construiți noi pachete de cărți.

Există în principal două moduri de joc:

- joc individual, dacă dorința de a-ți scrie propria poveste prevalează, luându-ți tot timpul necesar, fără a o împărtăși cu ceilalți, cel puțin la început. Cărțile în

diferitele versiuni sunt o parte din firul roșu datorită căruia fiecare să poată scrie o autobiografie care va fi îmbogățită pe parcurs.

- joc de grup, de preferință coordonat de un animator/maestru.

Fie că se desfășoară în prezența sau online, practica autobiografică de grup are nevoie de un context narativ în care fiecare participant poate scrie și împărtăși fragmente din propria poveste, fără teama de a fi judecat. Prezența maestrului este crucială pentru crearea acestui context și pentru a oferi toate informațiile și sprijinul necesar pentru ca participanții să poată continua în joc.

În versiunea online, un meci de grup este format din două subgrupuri:

- Meci de grup: prevede ca fiecare participant să joace cu toate cărțile din pachet;
- Joc colaborativ: Cărțile din pachetul ales vor fi împărțite de Maestru între jucători.

Caracteristici

Jocul cuprinde o serie de cărți, folosite ca stimuli pentru narațiune, numite și dispozitive narrative, care constituie două tipuri principale de pachete: pachetul de 64 de cărți și pachetul de 22 de cărți. Alegerea numărului de cărți are o semnificație:

• **64** este numărul de căsuțe din clasicul Joc al găștelor, 63 de căsuțe + 1 reprezentând centrul, scopul jocului. Conform simbolisticii numerelor, $6+4=10$ și $1+0=1$ reprezentând simbolul Unității, ca în cazul Unității Europene.

• **22** este numărul arcanei majore a Tarotului, cărți de origine străveche cu implicații psihologice de care s-au ocupat diverși cercetători, printre care psihanalistul Carl Gustav Jung și scriitorul Alejandro Jodorowsky, potrivit cărora imaginile simbolice ale cărților de Tarot sunt reprezentarea mentală și interioară a situațiilor de viață și se pretează la numeroase interpretări. Schimbând strategia de citire, fiecare carte spune lucruri diferite. (2021 Alejandro Jodorowsky, 2021). Conform simbolisticii numerelor, 22 reprezintă Universul și energia sa.

Alegerea dintre cele două tipuri de pachete depinde de timpul pe care doriți să îl dedicați jocului și scrisului. Pachetul de 64 de cărți poate fi mai util în jocul individual și în cazul în care se organizează ateliere de scris de mai multe zile sau mai multe săptămâni, fără urgența de a ajunge cât mai repede la finalul jocului. Oferă mai multe posibilități de a explora mai multe aspecte ale poveștii tale de viață. Dacă, pe de altă parte, aveți un timp limitat la dispoziție, pachetul de 22 de cărți vă va permite să ajungeți cu ușurință la finalul jocului. Puteți, de asemenea, să începeți de la pachetul mai scurt și să folosiți mai târziu pachetul mai lung.

De asemenea, puteți juca jocul de mai multe ori alegând o nouă temă pe care să o scrieți, după cum există atât de multe episoade în viața fiecăruia dintre noi.

Fiecare carte conține un număr, o imagine, un cuvânt, uneori un sunet, descrierea imaginii și o propunere de scris, spre exemplu. Acești stimuli au scopul de a cultiva, a răscoli, a muta amintiri, a rearanja evenimente de viață despre care jucătorii pot scrie într-un spațiu dedicat, oferit de jocul online sau pe orice alt suport disponibil.

O propunere de scriere poate fi utilă atunci când vă aflați pentru prima dată în joc, pentru a depăși un moment inițial de pierdere. Imaginile de pe cartonașe și mai ales cuvintele nu dau indicații precise, dar oferă posibilitatea de a rătăci în memorie sau, cum ar trebui spus, în amintiri, așa cum scrie Duccio Demetrio: "Avem de fapt mai multe tipuri de amintiri, fiecare îndeplinește o funcție diferită în funcție de scopul pe care vrem să-l atingem", așa cum găsim în verbele italiene care derivă din latină: rievocare, a rememora (a da glas amintirilor); ricordare, a aminti (a reveni la inimă cu emoții); rimbembrare, a depăna (a pune laolaltă ceea ce este dispersat); commemorare, a comemora (a aminti și a rememora cu cineva, pe cineva care credem că merită să fie amintit); rammentare, a ține minte, (a reaminti un eveniment, o situație neclară).

Amintirile care apar într-un mod haotic pot fi alinate dându-le un fir, un sens. Cu ajutorul aplicației web a jocului, toate scrierile care se nasc din amintiri pot fi salvate în PDF și folosite pentru a vă construi propria autobiografie.

Există și alte pachete cu care se poate juca: pachetul de cărți europene; pachetul de cărți "lejere", format doar din imagini cu o descriere pentru nevăzători în versiunea online, fără alte indicații.

Reguli

Regulile sunt foarte simple.

Pentru versiunea tipărită aveți nevoie de: unul sau două zaruri, pionii, cărți colorate sau alb-negru, un caiet, un pix, culori pentru orice desen.

Pentru versiunea online aveți nevoie de: un calculator, o tabletă sau un smartphone, o conexiune la internet pentru a juca online.

Pentru versiunea hibridă aveți nevoie de: un calculator, o tabletă sau un smartphone, eventual un proiector cu cabluri funcționale, pentru a putea vizualiza pachetul ales pe un ecran mare, material de scris.

Broșura de instrucțiuni conține toate informațiile tehnice despre cum se procedează.

În jocul de grup, numărul ideal este de 7-8 jucători, dar pot fi și mai mulți. Este de preferat să existe un facilitator, un maestru care să urmărească participanții și să ajute în cazul în care apar probleme. O secțiune a manualului este dedicată rolului Maestrului.

În varianta tipărită, cărțile sunt așezate pe o suprafață plană, în ordine numerică de la cel mai mic la cel mai mare număr, în forma care se decide la începutul jocului (spirală, verticală, orizontală) sau cărțile pot fi extrase direct din pachet.

Fiecare participant va arunca zarurile pentru a decide în ce ordine să joace. De exemplu, cei care au cel mai mare număr vor trage primii și apoi, mai târziu, vor trage cei cu cel mai mic număr.

Fiecare jucător aruncă zarurile pe rând și continuă cu atâtea cărți cât indică numărul de pe zaruri. Pe baza imaginii și a cuvântului de pe carte, jucătorul scrie un episod din viața sa, pe care îl citește apoi celorlalți participanți. Fiecare, dacă dorește, poate scrie despre el însuși în urma solicitării cărții, dar, în funcție de timpul disponibil, citirea propriei scrieri poate fi rezervată doar persoanei care a aruncat zarurile.

Propunerea de scriere trebuie folosită opțional și este una dintre numeroasele sugestii care pot fi găsite în acest manual. Ea poate fi utilă atunci când se joacă pentru prima dată, pentru a "sparge gheața".

Câștigătorul este primul jucător care reușește să pună în cutie **64** sau **22** din pachetele respective. Dacă o trece, trebuie să dea înapoi un număr de cărți egal cu cele în exces și să continue jocul.

Înainte de a începe, participanții, împreună cu Maestrul, pot decide să varieze jocul, alegând o temă specială pe care să scrie, așa cum vom vedea mai târziu în manual.

La începutul jocului, se poate stabili un premiu pentru cel care ajunge primul la sfârșitul jocului.

În varianta de grup online, Maestrul poate citi toate scrierile jucătorilor și le poate salva în format PDF.

Cărțile ca dispozitive narative

Narațiunea autobiografică este o poveste pe care o persoană decide să o povestească despre viața pe care a trăit-o și conține cele mai importante evenimente, experiențele semnificative pe care dorește să le facă cunoscute celorlalți. Ea poate

acoperi perioada care începe de la naștere până în prezent sau o parte mai limitată a vieții.

Fiecare dintre cărțile din jocul My Life este folosită ca un dispozitiv narativ care are rolul de a face să reapară amintirile.

Unele cuvinte sau imagini au o semnificație clară, cum ar fi familia, școala, prietenii; altele au un sens mai obscur, metaforic, cum ar fi realizări, căderi, opriri, schimbări. Acest tip de stimulent a fost ales pentru a le oferi participanților mai mult spațiu pentru interpretare personală, creativitate și reflecție.

Atunci când un jucător se află în fața unei cărți, atât în varianta pe hârtie, cât și în cea online, o privește în componentele ei, poate închide ochii, dacă dorește, și își lasă mintea să călătorească liber, pe un traseu care îl duce cu gândul la experiențele sale din trecut, la cine a fost și la ceea ce a trăit, făcându-l să reflecteze la semnificația pe care aceste experiențe au avut-o pentru el/ea.

Atunci când apare o amintire trecută sau recentă, o emoție, o persoană, un obiect, un cântec, o carte, un film, care poartă o semnificație pentru ei, jucătorul scrie pe un caiet, fie că folosește versiunea pe hârtie sau versiunea hibridă a jocului, fie în spațiul corespunzător din versiunea online.

Scrierea autobiografică poate lua forma, aspectul și stilul pe care fiecare jucător decide să i-l dea: micro-narațiune, formă poetică, scrisoare, povestire sau alte forme creative.

Numerele, imaginile și cuvintele din cărți sunt așezate într-o anumită ordine, din copilărie până la vârsta adultă și pot fi inserate în cadrul anumitor categorii: timp, spațiu, corpuri/ figură/ chipuri, acțiuni/ fapte, emoții, percepții senzoriale, obiecte, categorii pe care Platon le-ar numi "eidetice" (din greaca veche εἶδος, "formă", "aspect", de la una dintre rădăcinile verbului care indică vederea, ὁράω). La aceste categorii, numite și "descriptori", se adaugă altele: nume, date, animale.

Jucătorul poate urma succesiunea propusă sau poate scrie într-un mod mai liber și mai puțin ordonat, de exemplu să scrie încă de la începutul jocului despre o perioadă de viață diferită de cea indicată pe fișă. "Prima mea amintire" se poate referi astfel nu numai la copilărie, ci la orice primă amintire care vă vine în minte în legătură cu diferite perioade ale vieții. Dacă o carte nu evocă amintiri sau face să apară episoade dureroase, prea dureroase pentru a fi scrise, cel puțin în acel moment, ea poate fi sărită și reluată mai târziu. Nu este vorba, de fapt, de o temă școlară, ci de stimuli meniți să evoce amintiri.

Alături de o scurtă descriere a fișelor, există câteva propuneri de scriere care pot fi folosite pentru a scrie despre sine sau care servesc drept stimulent pentru a căuta altele noi. În comparație cu o imagine și un cuvânt, de fapt, sunt multe episoade care pot fi rememorate și, la fiecare nou joc, jucătorii au ocazia de a scrie diferite amintiri și de a-și construi treptat propria autobiografie.

Alegând o temă specială, înainte de a începe jocul, pentru fiecare joc nou, pot fi create mai multe autobiografii legate de o anumită perioadă a vieții: muncă, studii, sănătate, dragoste, evenimente întunecate și așa mai departe. În această alegere, Maestrul poate fi de mare ajutor.

Pachetul de 64 de cărți

Această secțiune a manualului este dedicată pachetului de 64 de cărți albe și negre, în ordinea în care apar în jocul online. În paranteze puteți vedea sortarea cărților din pachetul de 22. Cărțile de mai jos sunt în limba engleză, cu traducere în limba țării fiecărui partener.

Fiecare hârtie conține: o imagine, numele dat cărții, descrierea imaginii pentru nevăzători sau persoane cu deficiențe de vedere, o propunere de scriere. În cele ce urmează sunt prezentate câteva note scurte, curiozități, informații și șase propuneri

de scriere în plus față de cele indicate de carte, care pot servi drept stimuli pentru aprofundări ulterioare și care pot fi trasate atât de Maestru, cât și de fiecare jucător în parte, fiind conștienți de faptul că fiecare dintre jucători este liber să-și exprime amintirile, sentimentele și gândurile indiferent de propunerile de scriere menționate.

Să nu uităm, de fapt, că scopul jocului My Life, cu referire la cuvintele lui Duccio Demetrio, este acela de a "dezvolta narațiunea, [...] de a încuraja revenirea la scrierea personală și plăcerea de a citi autobiografiile altora, romanele biografice și tot ceea ce poate contribui la acea educație a memoriei, atât de periclitată în zilele noastre".

Referințe bibliografice:

- 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.

Nume

Imaginea unei cărți de identitate.

Știi cine v-a ales numele și de ce?



Termenul “nume” are o varietate foarte mare de semnificații. Are aceeași rădăcină în aproape toate limbile indo-europene, în greacă ὄνομα (onoma), în latină nomen, care are asonanță cu numen, putere divină. Cuvântul latin Nomen omen (sau la plural substantivul sunt omina) înseamnă literalmente “un nume de bun augur” și exprimă conceptul de valoare de bun augur atribuit numelor, conform credinței romanilor că soarta unei persoane era indicată de numele acesteia.

Substantivele comune indică în mod generic persoane, animale, lucruri, acțiuni sau idei din aceeași specie. Numele comune sunt, de exemplu: bărbat, femeie, câine, râu, măr. Numele proprii indică în mod special o anumită persoană, un loc, un lucru, un animal.

A da un nume cuiva sau unui lucru înseamnă a-l identifica pentru a înțelege despre ce sau despre cine este vorba. De aceea, a da un nume și a fi dat un nume este foarte important. De obicei, ne purtăm numele cu noi o viață întreagă.

Alte propuneri de scriere:

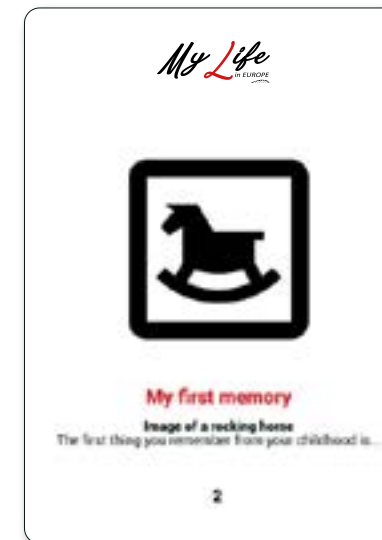
- Cine ți-a dat numele și de ce l-a ales?
- Cunoști semnificația numelui tău?
- Simți că numele tău te reprezintă?
- Dacă ar fi să îți schimbi numele, cum te-ai numi?
- Cum te simți când auzi cum ți se pronunță numele?
- Ai ales un nume pentru cineva? Poate fi o persoană, dar și un animal, un obiect...

Prima mea amintire

Imaginea unui cal balansoar.

Primul lucru pe care ți-l amintești despre copilăria ta este...

(N.1 din pachetul de 22 de cărți)



Este posibil ca amintirea unui eveniment petrecut în prima copilărie să nu fie legată atât de mult de experiența personală, cât de poveștile de familie, de fotografii sau de filmele de acasă. Combinația lor ar fi atunci trăită ca o amintire personală. (Duccio Demetrio).

Referință bibliografică

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

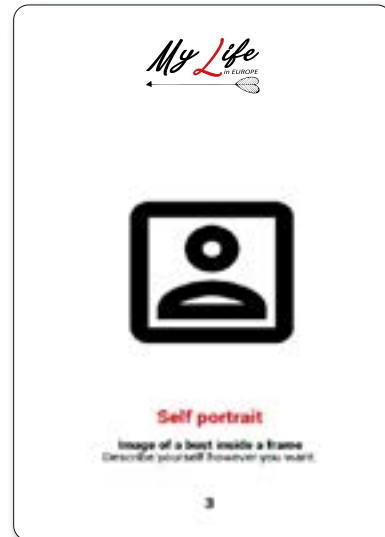
Alte propuneri de scriere:

- Dacă vă gândiți la amintirile din copilărie, ce imagine vă vine în minte? Câți ani credeți că aveți?
- Ce vă amintiți că s-a întâmplat prima dată când ați...
 - v-ați dat seama că sunteți în lume
 - ați descoperit ceva important
 - ați iubit pe cineva
 - ați învățat ceva util

Autoportret

Imagine a unei jumătăți de bust în interiorul unei rame

Descrieți-vă așa cum doriți.



Descriindu-te pe tine însuși, Duccio Demetrio te invită să scrii fără întrerupere și, la finalul scrierii, te invită să îți recitești propriile scrieri pentru a afla care dintre următoarele stiluri ai adoptat:

Curricular: un stil impersonal și formal, fără conotații emoționale. Un fel de cronică a ceea ce sunteți.

Auto-reflexiv: un fel de examen de conștiință, fără distincție specială a perioadelor trăite și neglijând faptele.

Poetic-metaforic: utilizarea metaforelor, simbolurilor, imaginilor pentru a se descrie pe sine.

Compozit: Folosirea stilurilor anterioare prin amestecarea lor.

Este posibil să apară circumstanțe, locuri, perioade de viață care sunt legate într-un fel de descrierea de sine. De asemenea, este posibil ca multe autoportrete să apară în memorie (mă reprezintă la cinci ani, douăzeci, treizeci...), ceea ce ne face să ne gândim dacă au existat schimbări în timp, ce s-a schimbat și ce a rămas la fel.

Referință bibliografică

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Treizeci de propuneri pentru a povesti Ed. Guerini și ass., 1997.

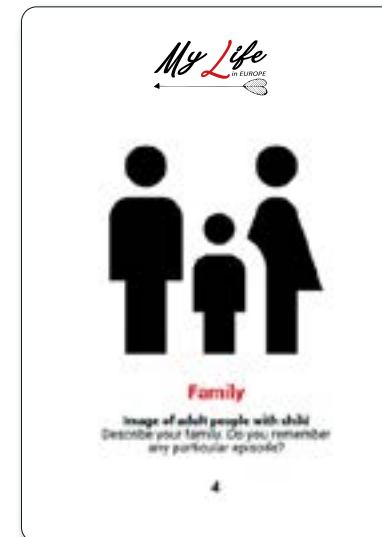
Alte propuneri de scriere:

- Care dintre trăsăturile tale fizice îți plac?
- Care dintre caracteristicile tale psihologice îți plac?
- Dacă ar fi să schimbi ceva la tine, ce ai schimba și de ce?
- Există o trăsătură a ta pe care ai vrea să o dăruiești unei persoane pe care o iubești?
- Ce ați dori ca o persoană iubită să vă dăruiască ca o caracteristică fizică sau psihologică?
- Scrieți o scrisoare către corpul dumneavoastră sau către o parte a acestuia.

Familie

Imagine de oameni adulți cu copilul.

Descrieți-vă familia, inclusiv pe dumneavoastră. Vă amintiți vreun episod anume?



Termenul "familie" provine din latinescul familia, "grup de servitori și sclavi care aparțin capului casei", de la famulus, "servitor, sclav". Familia romană includea și mireasa și copiii lui pater familias, întrucât îi aparțineau din punct de vedere juridic.

De-a lungul anilor, familiile au asumat structuri și funcții diferite, schimbându-se în funcție de schimbările istorice, economice și sociale din diferitele țări. În prezent, termenul "familie" poate fi înțeles în diferite moduri

Alte propuneri de scriere:

- Scrieți caracteristicile relevante ale fiecărui membru al familiei, evidențiind, dacă doriți, punctele forte și punctele slabe.
- Încercați să construiți un arbore genealogic al familiei dumneavoastră. Există persoane care nu mai sunt sau pe care nu le-ați mai văzut de ceva timp?
- Vă amintiți vreun episod cu un membru al familiei? Cu părinții, bunicii, frații...? Ce s-a întâmplat? Unde ați fost? Câți ani aveați?
- Vă amintiți o petrecere în familie? Scrieți despre ea.
- A existat vreun moment în care nu v-ați simțit ca acasă?
- Reflecțați asupra a ceea ce înseamnă pentru dumneavoastră termenul de familie.

Profesor

Imagine a unei persoane cu o baghetă
în mână care arată câteva fraze pe o tablă.

Dacă vă gândiți la profesorul dumneavoastră, cine vă vine în minte?



Termenul italian pentru profesor, insegnante, provine din latinescul insignare, "a grava, amprenta semnelor", (înțeles, în minte), compus din in- și signare de la signum sign. Cu sensul de a expune pe cineva la ceva, a explica ceva astfel încât să fie învățat, a comunica o cunoștință.

Dacă ne gândim la dascălii care au existat și care există încă în viața noastră, numărul lor este destul de mare, pentru că foarte mulți oameni pe care i-am cunoscut sau îi cunoaștem ne-au transmis ceva, ne-au învățat ceva. Bunicii, părinții, frații, surorile sau alți membri ai familiei, profesorii de la școală, prietenii, cunoștințele sau persoanele pe care le cunoaștem de puțin timp, dar și animalele, ne pot fi învățat ceva care ne-a servit, care a rămas imprimat în mintea noastră.

Alte propuneri de scriere:

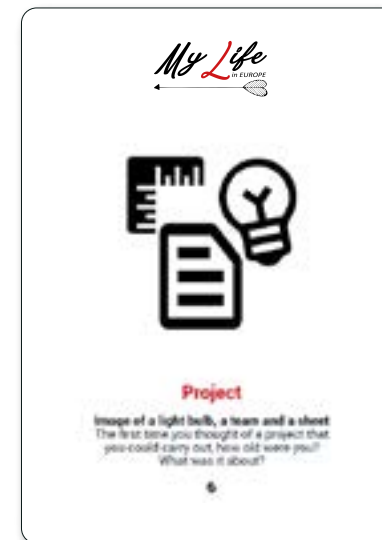
- Încercați să vă gândiți și să descrieți profesorii pe care i-ați avut și ce ați învățat:
 - în copilărie.
 - în adolescență
 - la vârsta adultă.
- În acea perioadă ați învățat ... Cine v-a învățat asta? Câți ani aveai?
- Îți amintești de vreun profesor dintr-o altă națiune decât a ta?

Proiect

Imaginea unui bec, a unei echipe și a unei coli de hârtie

Prima dată când v-ați gândit la un proiect pe care l-ați putea dezvolta, câți ani aveți?

Care era acesta?



Termenul "proiect" provine din latină: pro, înainte, și jacere, a arunca. Ceea ce este aruncat în față. Are diverse semnificații. Printre acestea, elaborarea unui proiect este însoțită, de obicei, de un studiu al posibilităților de implementare sau de execuție a ceea ce s-a gândit (de exemplu: proiectarea unei clădiri, a unui curs, a unui pod).

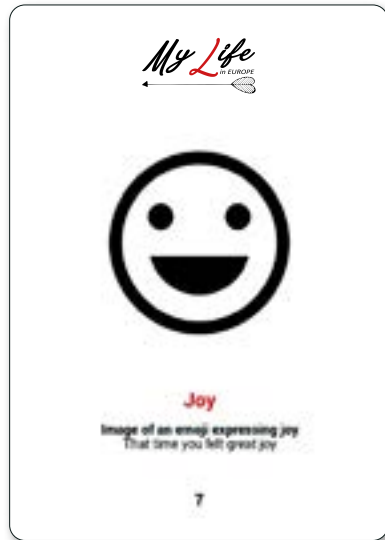
Pentru filozofia de orientare existențială, concretizarea acelei ființe este ceea ce se proiectează mereu în fața ei însăși. Un proiect este, de asemenea, grija pe care o ai față de tine însuși, față de ceilalți oameni, față de propria lume.

Alte propuneri de scriere:

- Gândiți-vă la un proiect finalizat și la drumul pe care l-ați parcurs pentru a-l finaliza. Ce s-a întâmplat? Ce oameni ați cunoscut care v-au ajutat sau v-au împiedicat?
- Gândește-te la un proiect pe care nu l-ai realizat și la drumul pe care l-ai parcurs pentru a încerca să-l finalizezi. Ce s-a întâmplat? Ce persoane ați cunoscut care v-au ajutat sau v-au împiedicat?
- Atunci când ați încercat să faceți ceva anume...
- Ce mici proiecte ați dori să realizați pentru viitor?
- Ce proiecte mari ați dori să realizați pentru viitor?
- Cunoașteți vreun proiect al unui membru al familiei sau al unei cunoștințe? Cum ați putea ajuta?

Bucurie

Imaginea unui emoji care exprimă bucurie
Acel moment în care ai simțit o mare bucurie



Emoțiile sunt reacții afective intense, de scurtă durată, determinate de un stimul intern sau extern, a căror apariție determină modificări la nivel psihosomatic. Există numeroase clasificări pentru emoții. Potrivit psihologului american Paul Ekman, emoțiile pot fi grupate în două mari categorii: primare și secundare. Cele primare sunt prezente încă de la naștere și sunt comune tuturor oamenilor. Pentru Ekman (1972), acestea sunt șapte: bucuria, frica, furia, dezgustul, tristețea, surpriza, disprețul.

Emoțiile secundare, mai complexe, cum ar fi rușinea, gelozia, nostalgia, se dezvoltă în timpul creșterii odată cu interacțiunile sociale și diferă de la o cultură la alta. Amintirile emoționale sunt mai vii.

Referință bibliografică:

Ekman, P. (1972) Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion (Universali și diferențe culturale în exprimarea facială a emoțiilor). În J. Cole (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 19, pp. 207-282). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Alte propuneri de scriere:

- Atunci când ai simțit o mare bucurie.
- Ce înseamnă bucuria pentru tine?
- Dacă vă gândiți la un episod în care v-ați simțit fericiți, ce vă vine în minte?
- Când erai mic, ți-a fost frică de ceva anume? Scrie despre asta.
- Dacă vă gândiți la bucurie, ce imagine vă vine în minte?
- Ce diferență găsești între bucurie și fericire?

Acasă

Imaginea unei case
Dacă vă gândiți la o casă în care locuiți, ce vă vine în minte?



Când, cu între 10.000 și 8.000 de ani în urmă, specia umană a abandonat nomadismul pentru a deveni mai sedentară, casa a devenit simbolul siguranței, al păcii, un loc în care familia se poate dezvolta. Casa este un spațiu fizic, dar este și un loc plin de semnificații simbolice care reprezintă reflectarea interiorității noastre și a relațiilor noastre. Potrivit psihanalistului Alberto Eigue (2007), o casă are o funcție de reținere, care ne protejează de ceea ce se află în exterior, care poate fi trăit ca fiind negativ, și creează o atmosferă de securitate și intimitate. O casă este, de asemenea, reprezentarea celor care locuiesc în ea și poate transmite amintiri de familie, dacă este moștenită de rude. În interiorul casei, de fapt, pot exista obiecte, chiar și fără valoare, care au rolul de a conecta prezentul cu trecutul.

Referință bibliografică:

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

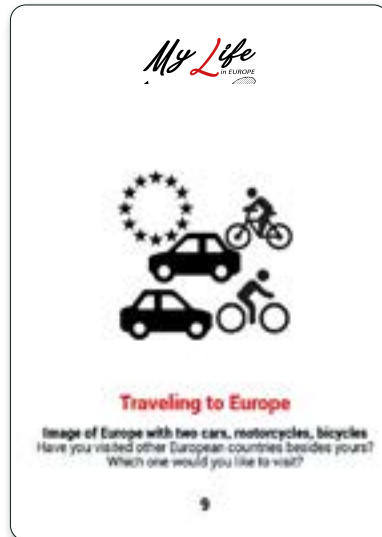
Alte propuneri de scriere:

- Casa bunicilor tăi.
- Casa părinților tăi.
- Ce vă place și ce nu vă place la casa în care locuiți acum?
- Îți amintești o casă anume pe care ai văzut-o în timpul vieții tale?
- Ce fel de casă v-ar plăcea să aveți?
- Ce înțelegeți prin cuvântul "acasă"?

Călătorind în Europa

Imagine din Europa cu două mașini, motociclete, biciclete.

Ați vizitat și alte țări europene în afară de a dumneavoastră? Pe care ați dori să o vizitați?



Uniunea Europeană se bazează pe următoarele valori, prevăzute la articolul 2 din Tratatul de la Lisabona și în Carta drepturilor fundamentale a UE: demnitatea umană; libertatea; democrația; egalitatea; statul de drept; drepturile omului.

În calitate de cetățean al UE, aveți dreptul la liberă circulație. Dacă sunteți cetățean al unei țări din spațiul Schengen, suntem, de asemenea, liberi să călătorim în alte țări Schengen fără a fi nevoie de controale la frontieră. De asemenea, puteți beneficia de drepturile pasagerilor din întreaga UE atunci când folosiți un avion, un tren, un autocar sau o navă pentru a călători spre, dinspre sau în interiorul UE. Puteți lua cu dumneavoastră animale de companie, cu condiția să respectați regulile. În UE există limite privind cantitatea de alcool, tutun sau bani lichizi pe care o puteți lua cu dvs. în alt stat membru. Fiecare țară din UE își poate stabili propriile limite sau restricții.

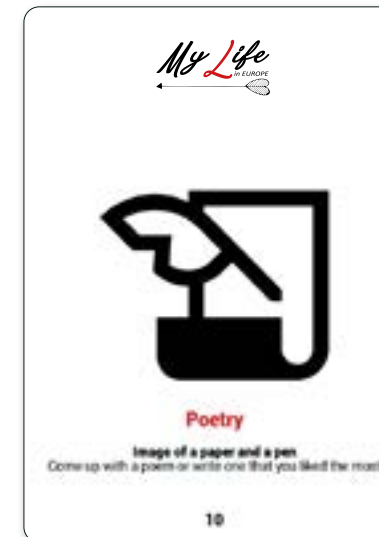
Alte propuneri de scriere:

- Prima dată când ați putut călători liber în Europa.
- Prima dată când cineva v-a spus că a călătorit liber în Europa.
- Ce ți-a plăcut cel mai mult sau ce ți-a plăcut cel mai puțin la țara pe care ai vizitat-o?
- Dintre valorile UE enumerate mai sus, există una care se evidențiază ca fiind mai importantă pentru dumneavoastră? De ce?
- În ce ordine ați pune, de la cea mai importantă la cea mai puțin importantă pentru dumneavoastră, valorile UE? De ce?
- Scrieți despre ultima călătorie în Europa a dumneavoastră sau a unei cunoștințe a dumneavoastră.

Poezie

Imagine de o foaie de hârtie și un stilou

Inventează o poezie sau scrie una dintre cele care ți-au plăcut cel mai mult



Psihanalistul S. Freud a definit poezia ca fiind un joc (1907). Poetul, potrivit lui Freud, este ca un copil care "[...] își construiește propria lume [...]" și creează o lume fantastică, pe care o ia foarte în serios, în timp ce o distinge clar de realitate".

Pentru K. G. Jung, care a tratat legătura dintre psihologie și poezie în "Poezie și psihologie", (1979), poezia, prin intermediul cuvintelor, are posibilitatea, ca inconștient, de a "spune" "indicibilul", de a scoate la suprafață emoții și vibrații, vise și amintiri. Creația se realizează atunci când o parte din ceea ce nu se spune începe să iasă la suprafață.

Poezia este un mediu cognitiv puternic, eliberator, care poate fi folosit în domeniul psihologic, de exemplu în timpul psihoterapiei pentru a ajuta pacientul să reelaboreze experiențele.

Petit Onze este o structură poetică caracterizată de cinci versuri formate din 1 - 2 - 3 - 3 - 4 - 1 cuvinte, în total 11. Este o scurtă compoziție de origine europeană, atribuită poetului, scriitorului și suprarealistului francez André Breton (1896-1966). În franceză ONZE = unsprezece, deci "unsprezece mic". Dacă se scriu cuvintele în centrul foii, mai întâi în partea de sus, continuând mai departe, doi, trei și patru, încheind întotdeauna cu un singur cuvânt, se obține un mic copac de cuvinte cu trunchiul.

Referință bibliografică:

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.

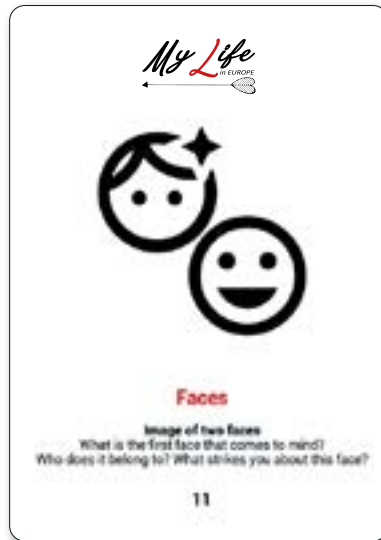
Jung, C.G. Poezie și psihologie", Ed it. Bollati Boringhieri, 1979, Psychologie und Dichtung, 1922-50.

Alte propuneri de scriere:

- Ați scris vreodată o poezie? La ce vârstă?
- Gândindu-vă la o poezie care vă place, puteți spune de ce vă place? Ce trăsături are?
- Gândindu-te la o poezie care nu-ți place, poți spune de ce nu-ți place? Ce caracteristici are?
- Scrieți un Petit Onze despre ceea ce vă doriți.
- Poți cita un poet care te fascinează? De ce te fascinează?
- Poți cita vreun poet dintr-o altă țară europeană decât cea care îți place ție

Fete

Imagine a două fețe.
Care este prima față care vă vine în minte? Cui aparține?
Ce vă frapează la acest chip?



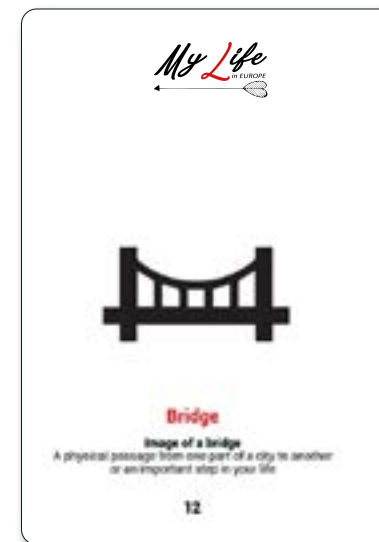
Există oameni pe care i-am cunoscut în viața noastră și care ne-au impresionat într-un fel sau altul, pentru zâmbetul lor, pentru privirea lor, pentru atitudinea lor. Începând de la mama și tata când am venit pe lume, apoi bunicii, unchii, verii, primii prieteni, primele iubiri ne-au îmbogățit treptat albumul de amintiri. Nu doar chipuri de oameni pe care îi cunoaștem bine, ci și chipuri de necunoscuți pe care i-am văzut întâmplător undeva, în timpul unei călătorii sau în stația de autobuz. Am văzut, poate, nu doar trăsăturile somatice, ci și emoțiile care transpiră dintr-un anumit chip care ne-a frapat: bucurie, durere, surpriză, disperare, iubire. Acel chip a rămas în memoria noastră. În "Fedru" (370 î.Hr.), Platon spunea că ochii sunt oglinda sufletului, deoarece ei știu să ne exprime emoțiile și sentimentele, vorbesc despre noi și despre viața noastră.

Alte propuneri de scriere:

- Ce vă frapează cel mai mult, în general, la un chip?
- În timpul pandemiei de Coronavirus, fețele au fost acoperite parțial de măști de protecție, cu excepția ochilor. Vă amintiți vreo privire anume din ochii cuiva?
- Descrieți ochii unui membru al familiei sau al unui prieten. Ce vă spun aceștia?
- Există chipuri din viața dumneavoastră pe care vi le amintiți în mod special?
- Gândindu-vă la un film, la o piesă de teatru, la o fotografie sau la o operă artistică pe care ați văzut-o, vă puteți gândi la un chip anume?
- Gândiți-vă la înfățișarea unui animal mic sau mare pe care l-ați văzut sau pe care îl aveți. Descrieți-l.

Pod

Imaginea unui pod
O trecere fizică dintr-o parte a unui oraș în alta sau
o trecere importantă din viața dumneavoastră.



Un pod este un pasaj fizic peste un râu, un pârâu, un drum mai mare. Este o structură fizică ce unește ceea ce este divizat, care îți permite să ajungi pe partea cealaltă. De asemenea, poate reprezenta metaforic o perioadă de tranziție în viața ta: de la copilărie la adolescență, de la adolescență la maturitate, de la maturitate la bătrânețe, dar și de la o școală la alta. Din punct de vedere psihologic, o punte se referă la ceea ce ființele umane au învățat să construiască pentru a depăși condiția dureroasă de separare și izolare între ele și ceilalți (dimensiunea interpersonală) sau între părți din ele însele (dimensiunea intrapsihică). Experiența conflictului, a separării și, în același timp, atracția față de ceea ce este necunoscut, față de celălalt, față de ceea ce este diferit, a activat în ființele umane capacitatea de a construi punți (limbaj, metafore, dialog...) care să permită comunicarea, întâlnirea între maluri diferite fără a împiedica ceea ce se află între ele (Gordon, 2003).

Referință bibliografică:

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

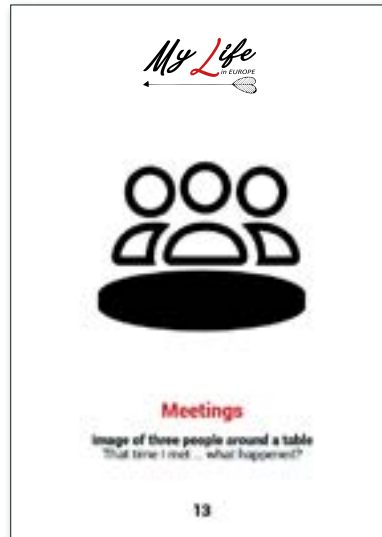
Alte propuneri de scriere:

- Prima dată când ai văzut podul.
- Atunci când ai traversat acel pod...
- Dacă te gândești la podurile pe care le-ai traversat sau construit în viața ta ...
- Poduri ale țărilor europene: care vă vin în minte?
- Prăbușirea unui pod: descrieți-vă sentimentele. La ce pod vă gândiți?
- Momentul în care ai construit un pod între tine și o altă persoană, când înainte exista un zid. Descrieți experiența proprie sau a unei cunoștințe.

Întâlniri

Imaginea a trei persoane în jurul unei mese

Atunci m-am întâlnit cu... ce s-a întâmplat?



Atunci când îi întâlnești pe alții, se pot naște noi prietenii, iubiri, noi colaborări de muncă sau de studiu. În orice situație, apar noi relații între oameni, care se pot dezvolta în timp sau se pot încheia. Dacă ne uităm în urmă la viața noastră sau privim spre prezent sau viitor, ne dăm seama de numeroasele întâlniri pe care le-am avut și care ne-au marcat cumva, în bine sau în rău.

Alte propuneri de scriere:

- O întâlnire la care nu te așteptai.
- Prima ta întâlnire cu dragostea.
- Prima ta întâlnire cu prietenia.
- Prima dată când te-ai întâlnit cu durerea.
- Momentul în care ai participat la o întâlnire specială.

Animale

Imaginea unor animale: un câine, o pisica, o pasare

Ai avut sau ai animale de companie? Ti-ar plăcea sa ai un animal?



Prezența unui animal de companie ar îndeplini, potrivit unor cercetători (Shoda, Stayton și Martin, 2011), funcții importante de sprijin împotriva singurătății și izolării, sprijin social, în special pentru persoanele în vârstă, protecție împotriva problemelor și tulburărilor de natură psihosomatică, deoarece ar stimula funcțiile sistemului imunitar. Simpla mângâiere a unui animal ar fi un factor de calmare asupra bătăilor inimii și a respirației. (Solano, 2013)

Referință bibliografică:

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.

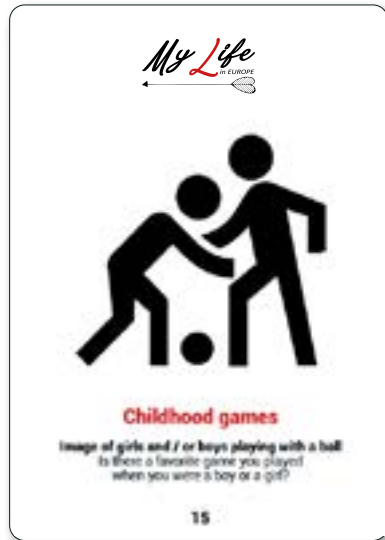
Solano, L., *Between mind and body: how to build health*, Ed Cortina, 2013.

Alte propuneri de scriere:

- Dacă te-ai considera un animal, ce animal ai fi și de ce?
- Prima dată când ai văzut un animal...
- Care animal îți place cel mai mult și care îți place cel mai puțin? De ce?
- Există persoane care, prin caracteristicile lor și fizice sau psihologice, te fac să te gândești la un animal? Vă amintiți de cineva în mod special?
- Descrieți experiența dumneavoastră cu un animal.
- Gândiți-vă la posibilitatea de a dăruia un animal unei persoane pe care o cunoașteți. Ce ați face? Ce animal ați alege? Cui l-ați dăruia?

Jocul copilăriei

Imagine cu fete sau băieți care se joacă cu o minge
Exista vreun joc preferat pe care l-ai jucat când erai copil?



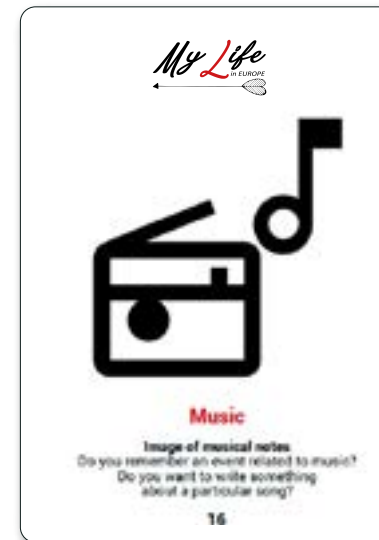
Acest stimulente ne conduce imediat în perioada copilăriei. Fiecare țară europeană are jocuri diferite sau similare, dar cu nume diferite. Este important să știm care sunt jocurile pentru copii în Comunitatea Europeană. Jocurile copiilor, deci, pot varia de-a lungul anilor și este o comparație inter-generațională interesantă să aflăm despre jocurile bunicii și părinților noștri. A te juca împreună cu alții înseamnă multe lucruri: a comunica, a crea noi relații, a te bucura, a discuta, a face aranjamente... Este o experiență de viață care face parte din educația individului. Jocurile nu se limitează doar la perioada copilăriei, ci implică și adulții și s-a dovedit a fi un instrument util în predarea terapeutică, învățarea și reabilitarea la orice vârstă, în absența sau în prezența unui handicap. Jocurile pot fi utile și pentru a procesa experiențele dureroase și traumatice, în domeniul psihologic.

Alte proposte di scrittura

- Care au fost jocurile tale din copilărie?
- Colegii tăi de joacă
- Jocurile povestite de bunicii tăi
- Jocurile părinților tăi
- Jocurile care vă plac astăzi
- Care este relația ta cu jocurile?

Muzică

Imagine de note muzicale
Vă amintiți un eveniment muzical? Doriți să scrieți ceva despre un anumit cântec?



Muzica ne însoțește pe tot parcursul vieții, de la cântece de leagăn, la cântece în timpul adolescenței și la muzica preferată la vârsta adultă. Este posibil să fi învățat să cântăm la un instrument sau să fi văzut un prieten sau un membru al familiei cântând la pian, chitară, vioară sau orice alt instrument. Poate că i-am acompaniat cu vocea noastră pentru că ne place să cântăm.

Muzica poate oferi confort, relaxare, poate da emoții, poate îmbunătăți starea de spirit, după cum arată diverse studii privind efectele muzicii asupra psihicului uman.

Muzica poate fi, de asemenea, o activitate socială, iar cântatul sau cântatul împreună îi poate ajuta pe oameni să se apropie și să crească sentimentul de apartenență la un grup. Un alt aspect interesant este acela că muzica poate evoca în mintea ascultătorului culori specifice. În studiul lui S. Palmer și al colegilor săi de la Universitatea din California (2013), persoanele din Mexic și SUA au prezentat asemănări remarcabile în ceea ce privește

conectarea culorilor închise la cântece, a culorilor triste și a culorilor mai luminoase la cântece mai vesele. Aceste asocieri între muzică și culori ar reflecta conținutul emoțional al melodiei.

Referință bibliografică:

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.

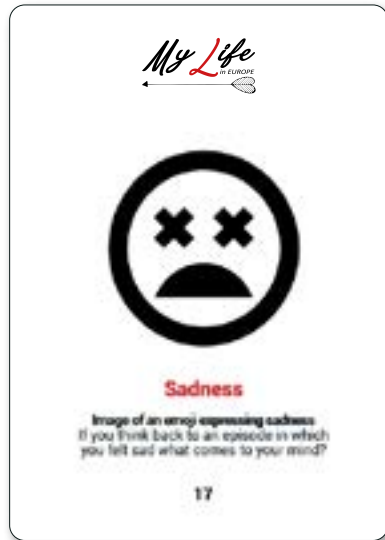
Alte propuneri de scriere:

- Care sunt melodiile pe care le considerați importante în viața dumneavoastră? Cu ce ocazie le-ați ascultat?
- Ce muzică vă place?
- Atunci când ați cântat...
- Dacă ai fi un instrument muzical, ce instrument ai alege?
- Atunci când ai auzit cântând...
- Cânti la un instrument muzical sau ți-ar plăcea să cânti?

Tristețe

Imaginea unui emoti care exprimă tristețe

Dacă vă gândiți la un episod în care v-ați simțit trist, ce vă vine în minte?



Emoțiile sunt foarte importante, deoarece joacă roluri esențiale pentru calitatea vieții noastre. Ele ne ajută, de exemplu, să luăm decizii și să facem alegerile care ne sunt potrivite într-un anumit moment.

Exprimarea emoției de tristețe ne permite să le semnalăm celor din jurul nostru nevoia de îngrijire și sprijin în anumite momente. Să ne gândim la copiii care își manifestă nevoile prin plâns. Multe momente de tristețe au trecut prin viața noastră și ne-au ajutat să găsim un sens pentru ceea ce ni se întâmplă, să elaborăm evenimente neplăcute, să ne îndemnăm la o schimbare menită să realizeze un nou echilibru. În esență, ne stimulează să ne cunoaștem mai bine, să ne îmbunătățim și să îi înțelegem mai bine pe ceilalți.

Alte propuneri de scriere:

- Prima dată când ați simțit tristețe. Câți ani aveți? Cu cine erai?
- Momentul în care ai văzut un prieten plângând. Ce ai simțit? Ce s-a întâmplat?
- Dacă vă gândiți la tristețe, ce imagine vă vine în minte?
- Ce alt cuvânt sau emoție puteți asocia cu tristețea?
- Dacă vă gândiți la tristețe ca la o floare, ce vedeți?
- Încercați să scrieți o scrisoare sau un mesaj pentru o persoană dragă care a plecat.

Europa

Imaginea steagului european

Nu ezitați să scrieți gânduri, idei, propuneri, dorințe despre ceea ce vă stimulează motto-ul european "uniți în diversitate". Scrieți un mesaj pentru cineva din altă țară europeană.



Steagul european a luat naștere în 1955 și simbolizează unitatea și identitatea europeană. Este format dintr-un cerc de 12 stele auri pe un fond albastru. Numărul 12 este un simbol al perfecțiunii și al totalității. Cercul este un simbol al unității, solidarității și armoniei între popoarele Europei. Valorile fundamentale ale UE sunt demnitatea umană, libertatea de circulație, democrația, egalitatea, statul de drept, drepturile omului.

"Uniți în diversitate" este motto-ul Uniunii Europene din anul 2000, tradus în limbile țărilor membre. Fraza subliniază faptul că cetățenii fiecărei națiuni europene, păstrând bogăția istoriei și a identității culturii proprii, caută să depășească diferențele și diviziunile dintre popoare, aflate în centrul conflictelor, cooperând pentru prosperitate, pace în întreaga Europă și pentru a construi o identitate comună.

Melodia folosită din 1972 pentru a reprezenta UE este preluată din "Simfonia a IX-a", compusă în 1823 de Ludwig van Beethoven, care a pus pe muzică "Oda bucuriei", scrisă de Friedrich von Schiller în 1785. Imnul, fără text, exprimă idealurile de libertate, pace și solidaritate urmărite de Europa.

Ziua Europei sau Ziua Europei este 9 mai și celebrează pacea și unitatea. Data marchează aniversarea Declarației Schuman, emisă de ministrul francez de externe de la acea vreme, Robert Schuman, la 9 mai 1950, care a expus ideea unei noi forme de cooperare politică în Europa, care ar fi făcut ca războiul între națiunile europene să fie de neconceput.

Siteographic reference:

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

Altre proposte di scrittura

- Simțiți-vă liberi să scrieți gânduri, propuneri, dorințe despre ceea ce vă face să vă gândiți la faptul că sunteți cetățean european.
- Inventati-vă propriul motto.
- Dacă vă imaginați Europa privind de sus, ce vă vine în minte?
- Care dintre valorile fundamentale ale UE vă interesează cel mai mult? Ce înseamnă aceasta pentru dumneavoastră?
- Dacă vă gândiți la drepturile omului, ce vă vine în minte?
- Ce ați dori ca UE să realizeze înainte de 9 mai anul viitor?

Aventura

Imagine cu o hartă și o busolă

Vorbește despre o aventură, fie că este a ta sau a altora. Câți ani aveți? Ce s-a întâmplat?



Aventura este o experiență incitantă sau neobișnuită, care poate prezenta și riscuri, de exemplu din punct de vedere fizic, financiar sau sentimental. Activitățile aventuroase în aer liber pot fi desfășurate în scopuri recreative, cum ar fi turismul de aventură, dar și în scopuri terapeutice, cum ar fi terapia de aventură, o formă de terapie experiențială care implică diverse tipuri de activități în aer liber (Russell, 2017).

Scopul terapiei de aventură, care este larg răspândită în multe țări, este de a-i ajuta pe participanți să dezvolte abilități de viață importante care sunt utile în viața de zi cu zi. Potrivită pentru toate vârstele, poate fi indicată celor care suferă de patologii cronice, cum ar fi depresia, diabetul, obezitatea sau patologiile neoplazice, dar este utilizată și pentru a învăța și exersa noi comportamente, pentru a îmbunătăți abilitățile interpersonale, pentru a înfrunta temerile, pentru a experimenta noi emoții pozitive, cu ajutorul unor operatori specializați.

Referință bibliografică:

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

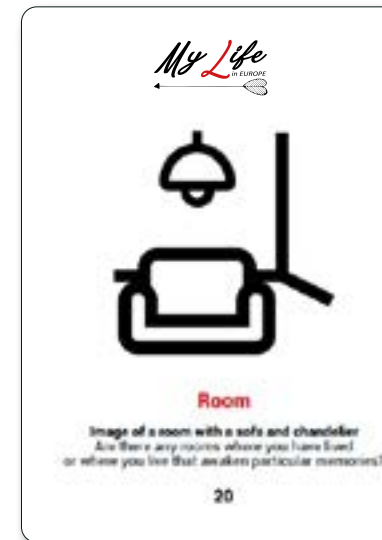
Alte propuneri de scriere:

- Dacă vă gândiți la un film de aventură, care vă vine în minte? Descrieți-l.
- Dacă vă gândiți la o carte de aventură, ce vă vine în minte? Ce vârstă aveți când ați citit-o? Ce personaj v-a impresionat cel mai mult și de ce?
- Există vreo persoană din familia ta, în viață sau nu, care este sau a fost implicată într-o aventură mică sau mare?
- Dacă vă gândiți la o aventură în care ați putea înfrunta riscuri, ce ați dori să faceți și cu cine?
- Pentru tine, o aventură este...

Cameră

Imaginea unei camere cu o canapea și candelabru

Există camere în care ați locuit sau în care locuiți care vă trezesc amintiri deosebite?



O cameră înseamnă, de obicei, un mediu delimitat de pereți, care constituie interiorul unei clădiri: de exemplu, sufrageria, dormitorul, camera de lectură. Dacă ne gândim la copilărie, la tinerețe și la maturitate, am umblat în mai multe case, le-am locuit camerele sau le-am abandonat.

Potrivit lui Misner, Emery și Sapio (2022), viața este ca o cameră fără limite de spațiu, dar cu o singură ușă de intrare, de unde oamenii pe care îi lăsăm să intre nu mai pot ieși și continuă să ne influențeze viața și alegerile. Autorii doresc să stimuleze o auto-reflecție pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine, valorile noastre și alegerile pe care le-am făcut sau pe care urmează să le facem.

În vise, camera poate reprezenta un spațiu psihic și emoțional de bază al personalității noastre.

Referință bibliografică:

Misner, I., Emery, S., Sapio, R. Cine se află în camera ta? Ediție independentă 2022, Cine este în camera ta?, 2018 Ed. Indigo River Publishing, 2018.

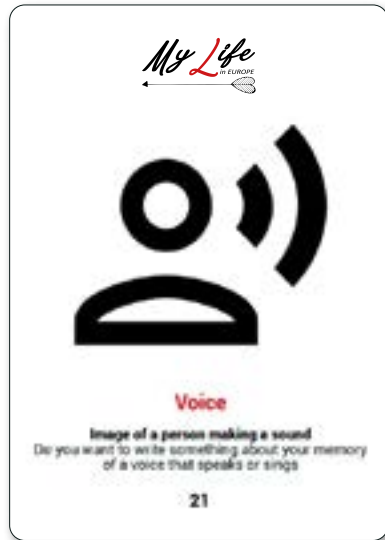
Alte propuneri de scriere:

- Ce cameră din casa ta îți place cel mai mult? De ce?
- Prima dată când ați intrat în acea cameră ...
- Imaginează-ți că te afli într-o cameră cu o singură ușă pe care oamenii pot intra doar dacă dai din cap. Afară sunt câteva persoane care așteaptă. Pe cine ați lăsa să intre?
- În momentul în care ați visat acea cameră...
- Camera din visele tale.
- Un dulap, o mansardă, o debara ascunsă într-o grădină sunt încăperi care ne-au făcut să ne imaginăm, să reținem, să ne dorim. Te poți gândi la una dintre aceste camere?

Voce

Imaginea unei persoane care scoate un sunet

Doriți să scrieți despre o amintire a unei voci care vorbește sau cântă?



Multe voci ne însoțesc încă de la naștere, începând cu a noastră. Fiecare voce are un ton diferit care identifică o persoană: o voce poate fi dulce, uscată, cântată, răsunătoare, veselă, pasională, profundă, furioasă, melodioasă, tristă, liniștitoare, caldă ... Există voci care cântă cântece de leagăn, care rostesc cuvinte seducătoare sau cuvinte tari ca piatra, care pot răni. Apoi există o altă voce, cea pe care o auzim în interiorul nostru.

Alte propuneri de scriere:

- Atunci când el/ea ți-a șoptit...
- Există o voce anume care îți vine în minte în acest moment? Cui îi aparține? Cu ce ocazie ai auzit-o?
- Îți amintești o poezie, un cântec de grădiniță, o piesă pe care ți-a citit-o cineva? La ce vârstă aveai? Cine vă citea?
- Încercați să vă înregistrați vocea și să o ascultați: cum sună? Ați putea să o descrieți? Vă place? Ce culoare vă vine în minte?
- Gândindu-vă la un cântăreț sau la o cântăreață, cine vă vine în minte?
- Gândiți-vă la o ceartă la care ați asistat sau pe care v-a povestit-o cineva, cu voci furioase și agresive...

Rucsac

Imagine cu un rucsac

Un rucsac pregătit pentru o călătorie sau un rucsac plin de amintiri, tristeți, bucurii. Descrieți unul dintre aceste rucsacuri, ce ați pune în interiorul celui pe care l-ați ales?



Un rucsac este format de obicei dintr-o geantă confecționată din țesătură groasă sau dintr-un alt material foarte rezistent și impermeabil, se poartă agățat de umeri și este folosit pentru a transporta diverse obiecte. Un rucsac, de fapt, este folosit în perioada școlară pentru a transporta cărți și caiete sau în timpul excursiilor, adesea pe jos, singur sau împreună cu alte persoane. Este necesar ca cel care călătorește să aleagă ce să pună pentru a nu-l încărca prea mult și pentru a nu se chinui în timpul călătoriei.

Rucsacurile sunt considerate, de asemenea, o metaforă a vieții și sunt asociate cu tot ceea ce purtăm cu noi, chiar și cu tot ceea ce ne poate împovăra: lucruri materiale, griji, temeri, relații greoaie. Mersul devine greu, chiar și în viață, dacă nu îndepărtăm ceea ce este prea greu, dacă nu stabilim priorități.

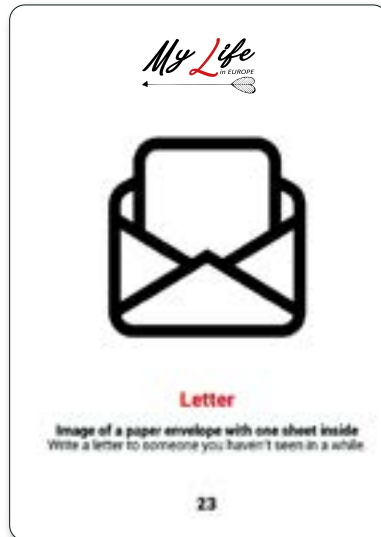
Alte propuneri de scriere:

- Îți amintești unul dintre rucsacurile pe care le-ai folosit într-una sau mai multe perioade din viața ta? Descrieți-l.
- Ce conține rucsacul tău pentru o călătorie ideală?
- Dacă te gândești la rucsac ca la o metaforă a vieții, ce ai scoate din rucsacul tău?
- Imaginați-vă că faceți o excursie pe jos cu un prieten. Cu cine ați alege să mergeți?
- Rucsacul la care ții cel mai mult, fie că este al tău sau al unui cunoscut.
- Gândește-te la o persoană dragă; ce obiect, pe care îl ai în rucsac, i-ai dăruit?

Scrisoare

Imaginea unei pungi de hârtie cu o foaie înăuntru

Scrie o scrisoare către cineva pe care nu l-ai mai văzut de ceva vreme.



O scrisoare este un tip de text în care scriitorul are intenția precisă de a comunica cu cei cărora le este adresată.

În funcție de expeditor și de destinatar se disting diferite tipuri de scrisori.

O scrisoare personală este cea pe care o trimiți, cu un limbaj simplu și direct, unor persoane cu care ești familiarizat: familie, prieteni sau iubiți.

De obicei, o scrisoare pe hârtie este scrisă de mână și trimisă prin poștă, împăturită și închisă într-un plic, care poartă adresa destinatarului și a expeditorului.

În zilele noastre, scrisorile pe hârtie sunt înlocuite de alte forme de comunicare, cum ar fi SMS, e-mail, aplicații de mesagerie instantanee.

O scrisoare scrisă în formă literară, sub forma unei scrisori deschise, se numește epistolă.

Unii scriitori aleg să scrie un roman epistolar, în care protagonistul povestește ceea ce i se întâmplă prin intermediul scrisorilor pe care le trimite unui destinatar sau printr-un schimb de scrisori între mai multe personaje. Un exemplu de roman epistolar este "Dracula" de Bram Stoker.

Alte propuneri de scriere:

- Există o scrisoare anume de care vă amintiți?
- Scrieți o scrisoare către o persoană dragă.
- Scrieți-vă o scrisoare și răspundeți la scrisoarea dumneavoastră.
- Scrieți o scrisoare oricui doriți: poate fi un animal, natura, un loc, un personaj istoric...
- O scrisoare pe care ai scris-o sau ai primit-o în adolescență.
- O scrisoare pe care nu ai vrut să o primești.

Alimente

Imagine de diferite alimente

Există vreun fel de mâncare dintr-o altă țară decât a ta care îți place? Unde l-ați mâncat?



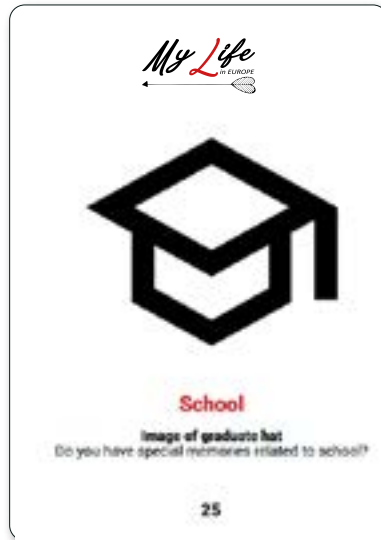
În timpul unei călătorii, într-o carte, într-o revistă sau într-un magazin din apropierea casei noastre, poate că am văzut o mâncare gătită într-un mod diferit de cel cu care suntem obișnuiți în țara noastră, sau am simțit mirosul, ceea ce ne-a făcut să ne dorim să o mâncăm pentru a o gusta. S-ar putea să vă placă sau nu acea mâncare, dar, în orice caz, este o modalitate de a-i cunoaște mai bine pe ceilalți și pe noi înșine. Chiar și încercarea de a gusta o mâncare dintr-o altă țară decât a noastră ne poate face să reflectăm la cât de mult suntem disponibili să ne deschidem către Celălalt, către ceea ce este diferit, punându-ne la încercare. Mâncarea este un mijloc de a cunoaște istoria, cultura, obiceiurile unei alte țări, dar și ale noastre și ne ajută să privim dincolo de limitele noastre, deschizându-ne spre incluziune și împărtășind experiențe cu ceilalți.

Alte propuneri de scriere:

- Cunoașteți o rețetă pentru un fel de mâncare din altă țară? Scrieți-o.
- Există vreun fel de mâncare dintr-o țară europeană pe care l-ați mâncat și care nu v-a plăcut? De ce? Unde ați fost?
- Amintiți-vă orice ocazie în care ați mâncat împreună cu persoane din țări diferite. Ce ați încercat? Ce ați mâncat?
- Există vreun fel de mâncare din țara dumneavoastră care vă place mai mult? Care dintre ele? Încercați să scrieți rețeta.
- Cum este alcătuit meniul dumneavoastră zilnic? Ce alimente preferați să mâncați?
- Gândindu-vă la mâncare și la emoții, ce vă vine în minte?

Școala

Imagine cu o tocă de absolvire
Aveți amintiri legate de școală?



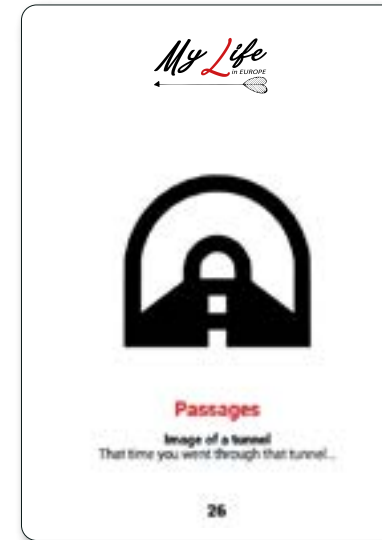
Școala este o instituție socială, publică sau privată, care se ocupă de educație cu scopul de a transmite elevilor patrimoniul de cunoștințe aparținând culturii lor și de a oferi o pregătire specială într-o anumită disciplină, artă, tehnică sau profesie, printr-o activitate didactică organizată după reguli comune. Dincolo de diferențele dintre țări, elementul comun între diversele școli este formarea și consolidarea cunoștințelor în funcție de anumite obiective de învățare. În plus, școlile, într-un cadru diferit față de cel al familiilor, pot oferi dezvoltarea unor contexte relaționale cu adulții și colegii. Este un loc în care se nasc și cresc afecțiunile și sentimentele, se dezvoltă prietenii care uneori durează o viață întreagă. O funcție importantă a școlii este, prin urmare, aceea de a oferi instrumentele necesare pentru a crește din punct de vedere cultural, psihologic și social și pentru a dobândi responsabilitate și autonomie în alegerile proprii.

Alte propuneri de scriere:

- Cum este organizată programa școlară în țara dumneavoastră?
- Prima zi de școală, colegii de clasă, profesorii: câte amintiri, câte speranțe, câte dezamăgiri, câte dorințe.
- Educația ta: cu cine ai fost, profesorii tăi, școala.
- Alegerile școlare: te-a sfătuit cineva? Motivațiile și ideile tale.
- Așteptările tale în legătură cu studiile tale.
- Momentul în care ai deschis un caiet și ai văzut...

Pasaj

Imaginea unui tunel
Atunci când ai trecut prin acel tunel.



Termenul pasaj are numeroase semnificații. Printre ele, pasaj înseamnă un loc fizic prin care treci, dar și trecerea dintr-un loc în altul. Tunelul este cel mai clasic exemplu de pasaj, care poate fi fizic, dar care poate avea și un sens metaforic. Din această perspectivă, un tunel este o cale la capătul căreia pot avea loc schimbări în cei care au trecut prin el, schimbări care pot afecta viața socială, profesională, de muncă, emoțională și profesională.

Pentru unele persoane nu este ușor să iasă dintr-un tunel (de exemplu, droguri, depresie) și este nevoie de sprijinul membrilor familiei și al profesioniștilor.

Alte propuneri de scriere:

- Atunci când ai trecut printr-un moment întunecat în viața ta...
- Dacă te gândești la viața ta de până astăzi, prin câte etape crezi că ai trecut? La ce vârstă?
- Dacă te gândești la o tranziție în mod special, ai putea reflecta la cum erai înainte și cum te-ai schimbat?
- Dacă vă gândiți la un tunel, ce vă vine în minte?
- Vă amintiți un tunel sau mai multe pe care le-ați traversat în vreo țară europeană?
- Îți amintești vreo situație în care ai ajutat un prieten/membru de familie să treacă printr-o anumită perioadă a vieții sale?

Studiați și lucrați în Europa

Imagine cu steagul european și două persoane care citesc
la o masă în fața unei persoane care ascultă.

Ați avut sau aveți o experiență de studiu sau de muncă într-o altă țară europeană? Scrieți impresiile dumneavoastră. A avut cineva din familia sau prietenii dumneavoastră experiențe de acest gen?



Uniunea Europeană ajută statele membre să le ofere cetățenilor lor cele mai bune oportunități de educație și formare profesională. De asemenea, promovează învățarea limbilor străine în Europa: încurajând mai mulți profesori și studenți să predea și să învețe limbi străine; încurajând studenții, stagiarii, profesorii și tinerii să călătorească și să studieze/lucreze în străinătate; creând rețele pentru a face schimb de cunoștințe și experiență. Există mai multe programe ale UE care pot contribui la îmbunătățirea educației, a competențelor și a dezvoltării personale în multe țări ale UE.

Cetățenii UE care lucrează în UE se bucură, de asemenea, de anumite drepturi în temeiul legislației UE. De exemplu: la locul de muncă din străinătate, ei se bucură de aceleași drepturi ca și cetățenii țării respective (salarizare, sănătate și siguranță, securitate socială și scutiri fiscale și reintegrare în caz de concediere abuzivă).

Siteographic Reference:

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

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

Alte propuneri de scriere:

- Există aspecte ale altor state europene pe care ați dori să le cunoașteți mai bine? Care dintre ele?
- Dacă ați avea ocazia, ați merge să studiați sau să lucrați într-o altă țară europeană? Unde v-ar plăcea să mergeți?
- Ați dori ca un membru al familiei dumneavoastră să meargă să studieze sau să lucreze într-o altă țară europeană? De ce?
- Ce fel de studii ați dori să faceți în altă țară europeană?
- Ce fel de muncă v-ar plăcea să faceți?
- Ce oportunități credeți că ați putea avea dacă ați studia sau lucra într-o altă țară?

Dorință

Imaginea unei stele căzătoare și cineva care își pune o dorință

Una dintre cele mai mari dorințe ale tale este...



Din latinescul desiderium, compus din de și sidera, lipsă de stele, cuvântul dorință indică lipsa a ceva îndepărtat, a aspira la ceva.

Dorință în trecut, în prezent, în viitor. Alege propunerea de scriere care te inspiră cel mai mult în acest moment

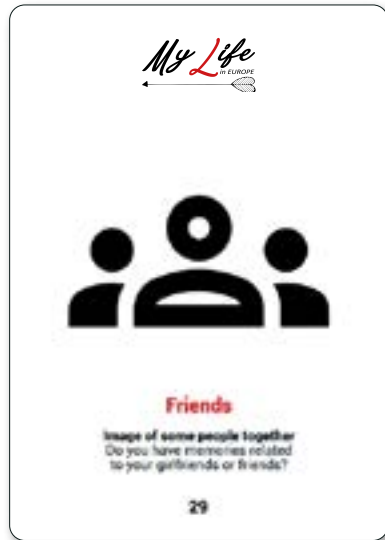
Alte propuneri de scriere:

- Prima dată când ai simțit dorința de a..., câți ani aveai?
- În viitor ți-ar plăcea să...
- Dorințele pe care ți le-ai făcut.
- Dorințele cuiva pe care ai ajutat să le realizezi.
- Dorințele pe care nu le-ai îndeplinit.
- Pune-ți o dorință

Prieteni

Imaginea unor persoane împreună.

Aveți amintiri legate de prietenii dumneavoastră?



Imaginea cărții prezintă două figuri pe laturile unei persoane centrale, precum prietenii care vă sunt alături, vă ajută la nevoie și împărtășesc cu dumneavoastră bucurii, necazuri și multe alte experiențe. Prietenia, de fapt, este o relație interpersonală însoțită de sentimente de încredere, respect, sinceritate și disponibilitate reciprocă.

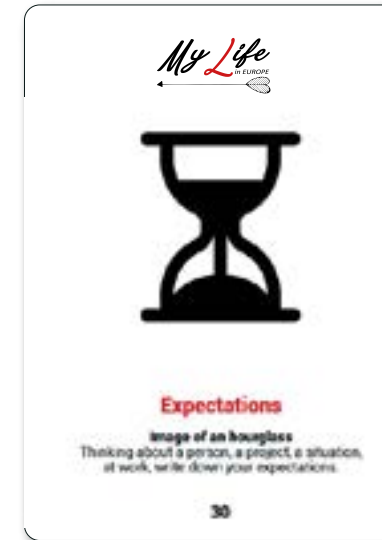
Alte propuneri de scriere:

- Descrieți-vă cel mai apropiat prieten. Când l-ați întâlnit / i-ați întâlnit? Ce trăsături aveți în comun și care sunt diferite?
- Aveți amintiri legate de unul sau mai multe momente petrecute alături de un prieten?
- Ce înseamnă "prietenie" pentru tine?
- Momentul în care te-ai simțit rănit de un prieten. Scrieți despre asta.
- Scrieți o scrisoare către prietenul/ prietenii dumneavoastră.
- Acel moment petrecut cu prietenii tăi...

Așteptări

Imaginea unei clepsidre

Gândindu-vă la o persoană, la un proiect, la o situație sau la locul de muncă, scrieți-vă așteptările.



Clepsidra este un instrument care a fost inventat în trecut pentru a măsura trecerea timpului și indică în mod simbolic o legătură cu memoria și timpul, cu experiențele făcute în viață și cu schimbările care au avut loc.

O așteptare este un comportament sau o calitate pe care o așteptăm de la o situație și de la alte persoane în anumite contexte și circumstanțe care ne afectează și pe noi. O așteptare este unidirecțională, în sensul că provine din noi înșine și reprezintă convingerea noastră personală că unul sau mai multe evenimente vor avea loc.

Așteptările noastre se formează din informațiile pe care le deținem pe baza experiențelor noastre directe sau indirecte din trecut și pot fi folosite ca un ghid pentru comportamentul nostru.

Alte propuneri de scriere:

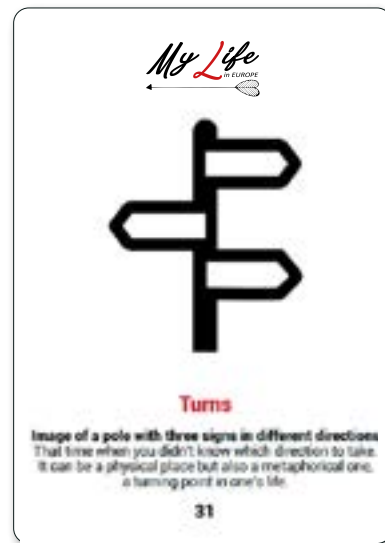
- Ați fost vreodată dezamăgit de așteptările pe care le aveați în legătură cu o persoană?
- Ați fost vreodată dezamăgit de așteptările pe care le-ați avut în legătură cu o situație, un loc de muncă sau un proiect?
- În momentul în care v-ați așteptat ... în schimb ...
- De câte ori în viața ta ți-ai creat așteptări?
- Când am văzut imaginea unei clepsidre, m-am gândit la...
- Timpul de așteptare...

Puncte de cotitură

Imaginea unui stâlp cu trei semne care merg în direcții diferite

Atunci când nu ai știut încotro să mergi.

Poate fi un loc fizic, dar și un loc metaforic, un punct de cotitură în viața cuiva



De multe ori în viață ne confruntăm cu o schimbare de direcție în timp ce călătorim cu mașina sau cu orice alt mijloc sau mergem pe jos. Putem vedea peisaje noi, locuri diferite care pot fi mai mult sau mai puțin frumoase. În cazul semnelor rutiere, semnul care indică o curbă ne poate face să fim mai atenți la drumul pe care circulăm sau ne poate interzice să virăm într-o anumită direcție (de exemplu, nu se poate vira la stânga)

În sens figurat, un punct de cotitură poate implica necesitatea de a lua o decizie, de a face o alegere, atunci când există situații care pot schimba radical cursul evenimentelor, de a da o turnură importantă în viața noastră (de exemplu, la locul de muncă, în viața personală). Unele evenimente pot schimba radical viața noastră sau a celor din jurul nostru. Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, în cazul unei boli sau după un accident rutier. Prin urmare, este necesar să găsim noi sensuri și noi modalități de a continua călătoria noastră în viață.

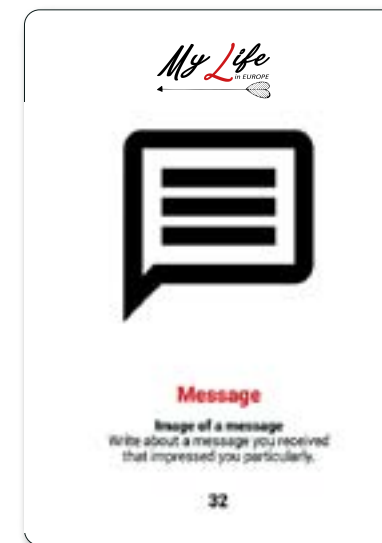
Alte propuneri de scriere:

- Atunci când a trebuit să alegi o altă cale... cu cine ai fost? Câți ani aveai?
- Prima dată când ai cotit și...
- Dacă te gândești la momentele de cotitură din viața ta, ce îți vine în minte?
- Un eveniment de viață la care nu te-ai așteptat. A adus schimbări în viața ta?
- Dacă te uiți la viața ta, câte cotituri ai avut sau ai vrut să faci?
- Dacă ați vrea să vă schimbați viața astăzi, ce ați face?

Mesaj

Imagine a unui mesaj

Scrieți un mesaj pe care l-ați primit și care v-a impresionat în mod deosebit.



Un mesaj este o veste, un anunț adresat uneia sau mai multor persoane, transmis verbal sau în scris, printr-un mijloc de comunicare de orice fel sau prin intermediul unei persoane responsabile (un prieten, un membru al familiei...).

Poate fi, de asemenea, un discurs rostit de personalități importante, cu ocazii speciale și într-o formă deosebit de solemnă (de exemplu, m. rostit de șeful statului la sfârșitul fiecărui an, m. rostit de personalități religioase).

Un mesaj poate reprezenta, de asemenea, o propunere de reflecție pe o anumită temă, o învățătură pe care autorul unei opere literare, cinematografice sau artistice dorește să o transmită celorlalți.

Scriindu-ne autobiografia, transmitem mesajul nostru personal celor care ne vor citi.

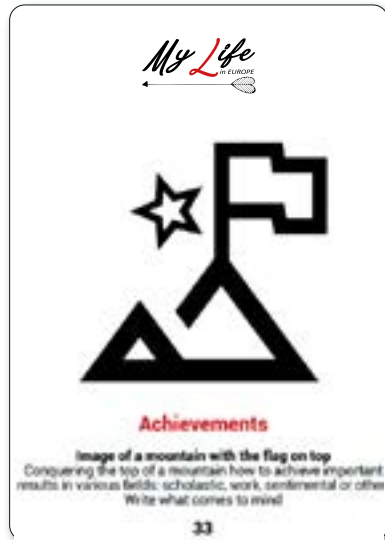
Alte propuneri de scriere:

- Există un mesaj specific pe care vi-l amintiți?
- Scrieți un mesaj adresat unei persoane dragi.
- Gândește-te să-ți pui mesajul într-o sticlă pe care o vei lăsa să plece pe mare și pe care cineva o va găsi. Ce ai scrie?
- Un mesaj pe care nu ai vrut să-l primești.
- Vă amintiți un film care a transmis un mesaj important?
- Ce mesaj ai vrea să transmiți celorlalți prin autobiografia ta?

Realizări

Imaginea unui munte cu un steag

Cucerirea vârfurilor unui munte ca obținerea unor rezultate importante în diverse domenii: școală, muncă, viață personală sau altele. Scrieți ceea ce vă vine în minte.



Când ne gândim la termenul “a cuceri”, ne gândim la luarea în posesie a unei țări, a unui oraș, a unei populații, în general prin utilizarea armelor.

Dacă ne referim, însă, la termenul englezesc de “achievement”, ne gândim la atingerea unui scop, un obiectiv pe care ni l-am propus, angajându-ne intens, de exemplu, în studiu, muncă, sport.

Poate fi vorba de satisfacerea unei dorințe de iubire, de câștigarea simpatiei și a aprecierii cuiva, dar și de atingerea vârfului unui munte, de a fi mers pe jos până la Santiago de Compostela, de a fi scris o carte...

Într-un sens mai larg, înseamnă, de asemenea, realizarea cu greu a ceva de-a lungul anilor (de exemplu: realizările muncitorilor, ale femeilor, progresele în știință).

Alte propuneri de scriere:

- Ați atins un obiectiv important pentru dumneavoastră? Care dintre ele? În ce domeniu?
- Doriți să atingeți un obiectiv pe care vi l-ați stabilit cu mult timp în urmă? Care dintre ele? Cum intenționați să îl atingeți?
- Când frumusețea aceluia peisaj v-a cucerit...
- Atunci când și ai crezut că nu poți.
- Prima dată când ați ajuns la...
- Realizările pe care cetățenii le-au obținut în cadrul Uniunii Europene.

Locuri

Imaginea unui palat, a unui monument, a unei străzi.

*Descrieți unul sau mai multe locuri care contează pentru dumneavoastră.
De ce vă amintesc acestea?*



Cuvântul “loc” are mai multe semnificații. Să vedem câteva dintre ele: în mod generic, este o parte a spațiului fizic care poate fi ocupată de cineva sau de ceva (de exemplu, un loc de odihnă); poate indica un oraș, o țară, un sat; un loc deschis, care nu este limitat de adăposturi naturale sau artistice; un loc fortificat; un loc unde se întâmplă sau s-a întâmplat ceva (de exemplu, p. de crimă; p. de bătălie); o clădire sau o parte din ea destinată unei anumite utilizări (p. de distracții, de studiu, de pedeapsă, de rugăciune).

Un loc poate fi un simbol al apartenenței și amintește de valori, tradiții, evenimente comune. “Orice peisaj este, în esență, o concretizare de evenimente, un ansamblu de urme, de semne, de <<amintiri>>” (Turri, 1974).

Din punct de vedere psihologic, un loc este un peisaj cultural construit și pe care se proiectează semnificații.

În fiecare zi, din diverse motive, ne aflăm în situația de a frecventa o serie de locuri: cartierul în care locuim, drumul pentru a ajunge la locul de muncă, obiceiurile care ne determină să preferăm un loc în detrimentul altuia. Fiecare loc deține o anumită semnificație pentru noi, stârnește anumite emoții.

Referință bibliografică:

Turri E., Antropologia peisajului, Edizioni di Comunità, Milano 1974, p. 80.

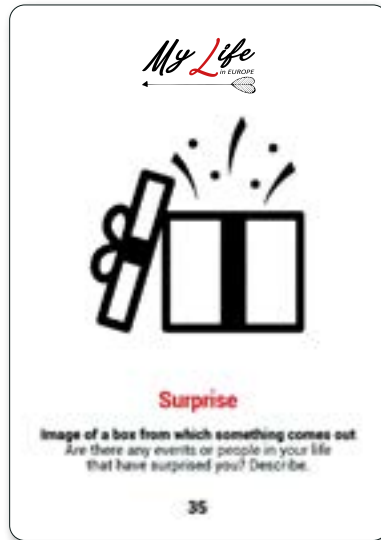
Alte propuneri de scriere:

- Locurile copilăriei tale
- Locurile adolescenței tale
- Un loc, într-o țară diferită de a ta, în care ți-ar plăcea să te întorci.
- Unde se află Europa?
- Locuri de mit: Europa călare pe taur.
- Un loc în care nu vreți să mergeți.

Surpriză

Imaginea unei cutii din care iese ceva

Există evenimente sau persoane din viața dumneavoastră care v-au surprins? Descrieți-le.



O surpriză este o stare emoțională, de scurtă durată, consecutivă unui eveniment neașteptat sau contrar așteptărilor celor care o trăiesc. O surpriză stimulează reacțiile emoționale și comportamentale ulterioare, pornind de la analiza unei situații noi. Emoțiile subsecvente pot fi, de fapt, bucurie, furie, tristețe, dezgust sau teamă.

În filozofia aristotelică, în textul "Poetica", surpriza, emoția de uimire, este înțeleasă ca o sursă de cunoaștere, în momentul precis în care un personaj pătrunde într-un joc. Individul, de fapt, devenind conștient de ceea ce a crezut, crede, a văzut în comparație cu ceea ce se întâmplă în realitate, poate găsi o modalitate de a se adapta la neprevăzut.

Poate fi, de asemenea, un mic cadou inserat într-un pachet de dulciuri.

Alte propuneri de scriere:

- O surpriză care m-a bucurat. Câți ani aveam?
- O surpriză foarte dezgustătoare.
- După această surpriză totul s-a schimbat.
- Aș vrea să fac o surpriză...
- Prima dată când am simțit uimire.
- O surpriză dureroasă.

Orașe europene

Imaginea unui oraș

Ați vizitat vreun oraș european? Pe care ați dori să îl vizitați?



În Europa există multe orașe bogate în istorie, peisaje naturale, monumente și locuri caracteristice.

Simbolurile orașelor sunt exprimate atât în structurile fizice (străzi, piețe, monumente), cât și în modurile de viață, obiceiurile, ritualurile, ceremoniile tipice care le reprezintă identitatea.

Din acest ansamblu complex rezultă sentimentul de apartenență al cetățenilor săi și cultura memoriei colective și comune, legată de vorbirea locală, de narațiunea vieții urbane, de meseriile caracteristice. Tot acest sistem de valori, obiceiuri, tradiții reprezintă fața și farmecul unui oraș.

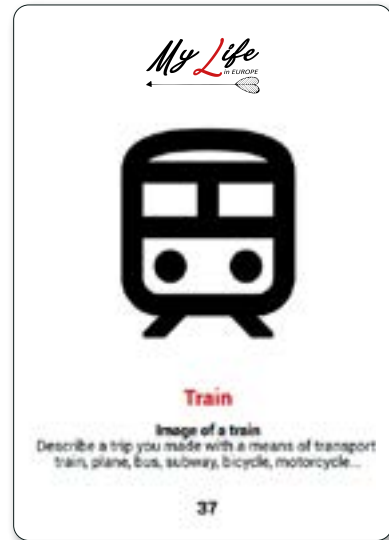
Other proposals for writing

- Fiecare oraș european are unul sau mai multe simboluri care îl caracterizează: vă amintiți vreunul dintre ele?
- Există locuri din orașul dumneavoastră care vă plac în mod deosebit?
- Există ceremonii, evenimente care vă caracterizează orașul? Care sunt acestea?
- Gândindu-vă la un oraș european pe care l-ați vizitat, ce v-a plăcut cel mai mult?
- Ați fost martor sau ați auzit despre evenimente sau ceremonii într-un anumit oraș european? Care sunt acestea?
- Descrieți o călătorie reală sau imaginară într-un oraș în care v-ar plăcea să ajungeți.

Tren

Imagine de un tren

Descrieți o călătorie pe care ați făcut-o cu un mijloc de transport: tren, avion, autobuz, metrou, bicicletă, motocicletă...



Un tren este un mijloc de transport, format din elemente identificabile, vagoanele, unite permanent sau temporar pentru a forma un convoi unic. A reprezentat un punct de cotitură pentru națiunile secolului al XIX-lea, în perioada revoluției industriale, și a jucat timp de mulți ani un rol central în structura politică, economică și socială a multor țări.

Din punct de vedere psihologic, trenurile pot fi văzute ca metafora vieții, cu vagoanele, gările, schimbările lor, șinele, accidente lor. În momentul în care ne urcăm în tren, la naștere, ne găsim părinții și bunicii, apoi, în timp, în trenul nostru se vor întâlni multe alte persoane, unele dintre ele vor fi semnificative: frați, surori, prieteni, iubiți, copii. Alte persoane vor fi mai puțin importante și vor coborî curând din trenul nostru. Alții, când vor coborî, vor lăsa un gol în noi. Vom continua să călătorim fără să știm în ce stație vom coborî, dar este important să fim atenți la cine va sta lângă noi.

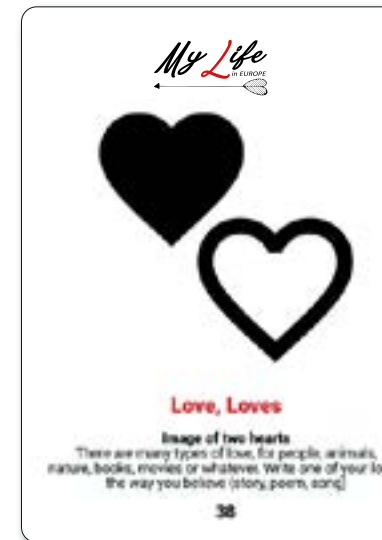
Alte propuneri de scriere:

- Cu ce mijloc de transport preferați să călătoriți? De ce?
- Prima dată când ați luat ... (un avion, un tren, ați mers pe bicicletă...)
- Dacă ați traversa viața cu trenul, ce peisaje ați vedea?
- Dacă viața ta ar fi formată din mai multe vagoane, ce sau pe cine ai pune la clasa întâi? Ce sau pe cine ai pune la clasa a doua și pe cine sau ce ai pune în vagonul de marfă? Și unde vă aflați? Numește-ți trenul.
- Un pasager care a stat lângă tine.
- Pe cine ai da jos din trenul tău?

Iubire, iubiri

Imagine de două inimi

Există multe feluri de dragoste, pentru oameni, animale, natură, cărți, film sau altele. Scrieți despre una dintre iubirile voastre alegând un stil la alegere (poveste, poezie, cântec).



Câte forme de iubire există în viață!

Iubirea romantică, iubirea pasională, iubirea platonică, iubirea părintească, iubirea filială, iubirea frățească, iubirea prietenească, iubirea trădată, iubirea pentru muncă, iubirea pentru animale, iubirea pentru natură, iubirea pentru cărți, iubirea și uneori dezinteresul pentru viață...

Multe cărți, filmuri, poezii, opere de artă au fost realizate în numele unei iubiri.

Multe amintiri și multe povești de spus.

Some writing proposals:

- Prima dată când te-ai îndrăgostit.
- Scrieți despre iubirile sau dragostea voastră. Poți vorbi despre oameni, dar și despre animale, natură, cărți, film și multe altele.
- Reflectați asupra semnificației pe care o are pentru voi termenul "iubire".
- Scrieți un mesaj, o scrisoare, o poezie sau un cântec pentru dragostea voastră.
- Scrieți o scrisoare de dragoste pentru corpul vostru.
- Atunci când ați vrut ca cineva să vă spună "Te iubesc".

Cădere

Imaginea unei persoane care cade

În viață există atât de multe momente în care poți să cazi și apoi să te ridici din nou.

Scrieți ceea ce vă vine în minte.



În viață există momente în care poți cădea, în mod real sau metaforic. Poți cădea pe scări, poți cădea de pe bicicletă, poți cădea de pe un scaun, te poți răni. Poți cădea și pentru că rucsacul pe care îl purtăm pe umeri este prea greu: poate conține suferință, tristețe, ingratitudine, durere, nevoi neîmplinite.

Actul de a cădea, care în imaginarul colectiv este adesea sinonim cu eșecul, dezordinea și capitularea, poate fi, de asemenea, un instrument de cunoaștere, de acceptare, un punct forte care ne permite să devenim conștienți de ceea ce ni se întâmplă și să mergem mai departe.

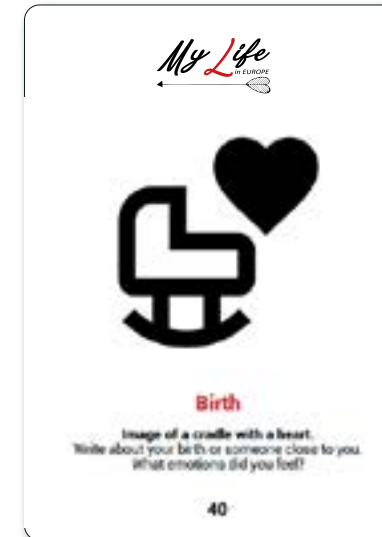
Alte propuneri de scriere:

- Atunci când ai căzut... erai singur? Cine era cu tine?
- Când te-ai simțit "pedepsit" pentru ceva ce ai vrut să faci și nu ai putut? Despre ce a fost vorba? Cu cine erai? Ce s-a întâmplat după aceea?
- Atunci când ai văzut o altă persoană căzând. Ce ai făcut?
- Atunci când ai visat că ai căzut. Ce ar putea însemna asta pentru tine?
- Când v-ați ridicat după o căzătură, cum v-ați simțit? La ce v-ați gândit? Scrieți despre asta.
- Cum te-ai ridicat după o căzătură: ce s-a schimbat?

Naștere

Imaginea unui leagăn cu o inimă

Scrie despre nașterea ta sau despre nașterea cuiva la care ții. Ce emoții ai simțit?



În Europa, folosirea leagănelui este foarte veche (din latinescul cuna; cunarius sau cunaria era persoana responsabilă cu legănatul leagănelui) și fiecare cultură are un ritual special de întâmpinare a nou-născutului. Leagănelul este realizat cu intenția de a reproduce mișcarea experimentată de nou-născut în pântecul mamei pentru a da încredere, pentru a liniști.

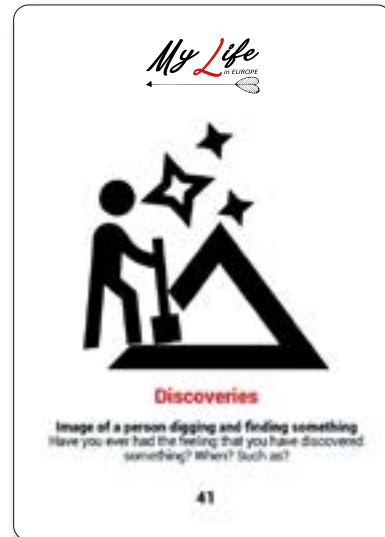
Leagănelul reprezintă, de asemenea, în mod simbolic, nașterea, care este actul venirii pe lume, începutul vieții pentru orice ființă, dar și începutul a ceva, a oricărei activități, de exemplu nașterea unei mișcări artistice, a unui mare complex industrial, a unui partid...

Alte propuneri de scriere:

- Aveți o amintire specială legată de nașterea dvs. pe care v-a povestit-o cineva?
- Ați asistat vreodată la nașterea cuiva?
- Ați îngrijit vreodată un animal nou-născut?
- Atunci când ați participat la nașterea...
- Cunoașteți una sau mai multe imagini simbolice legate de naștere?
- Gândindu-vă la acea fotografie de familie...

Descoperiri

Imaginea unei persoane care sapă și găsește ceva
Ați avut vreodată sentimentul de a fi descoperit ceva? Când? Cum?



De-a lungul anilor, oamenii de știință și exploratorii au făcut mari descoperiri: de continente, de noi specii de animale, de constelații, de ADN, descoperiri care au implicat întreaga omenire. Apoi, există descoperiri personale care implică sau perturbă viața unui individ: descoperirea unei comori, a unui oraș, a unei cărți prețioase ascunse într-un cufăr, a unui nou drum, a propriilor talente, faptul că ne place o persoană sau că cineva ne place și așa mai departe. În orice caz, descoperirile aduc schimbări mici sau mari, bune sau rele.

Alte propuneri de scriere:

- Deschizând sertarul, ați găsit...
- Atunci când ai descoperit o nedreptate...
- Momentul în care ai descoperit singurătatea.
- Când ai descoperit că ești capabil de...
- Când ai deschis acea ușă, acel sertar, acel plic...
- Atunci când ai fost descoperit făcând...

Călătorii

Poza unei valize
Îți amintești ceva despre una dintre călătoriile tale? Ce călătorie v-ar plăcea să faceți?



"Adevărata călătorie de descoperire nu constă în a căuta noi țărâmură, ci în a privi cu ochi noi", spune scriitorul francez Marcel Proust (1871 - 1922).

Este important, pentru a ne cunoaște mai bine, să aflăm cum călătoriți, dacă vă place să vă planificați sau dacă preferați o călătorie deja organizată, ce fel de călător sunteți și ce fel de călătorie vi se potrivește cel mai bine. Poate fi o călătorie departe de casă sau aproape de casă. Poate fi o călătorie la care vă gândiți sau pe care v-o doriți mult.

Some proposals of writing:

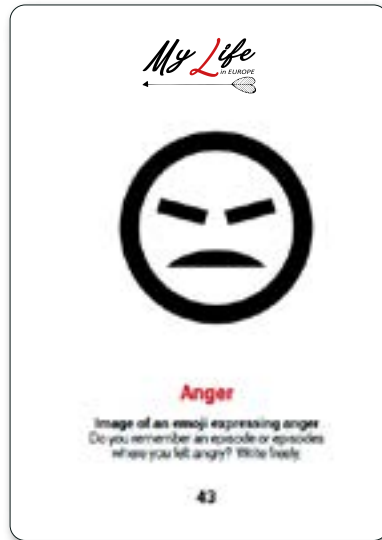
- Călătoriile vieții tale. Scrieți despre:
- Prima dată când ați mers...
- Mergând pe jos, ai ajuns la...
- Țările europene pe care le-ați vizitat sau pe care ați dori să le vizitați.
- Ce înseamnă "călătorie" pentru tine?
- Călătorii într-o lume fantastică

Mânia

Imaginea unui emoji care exprimă furie

Vă amintiți un episod sau mai multe episoade în care v-ați simțit furios?

Simțiți-vă liber să scrieți despre ele.



Furia este o emoție primordială, universală, care aparține experienței umane, provine din instinctul de a se apăra pentru a supraviețui în mediul în care se află și are diferite grade de intensitate. Ea poate avea, prin urmare, o funcție adaptativă, în sensul că acționează ca un semnal în anumite circumstanțe, așa cum se întâmplă atunci când ne confruntăm cu un pericol. Fiecare dintre noi își exprimă furia în moduri diferite și uneori o poate reprima. Se poate vorbi de furie dezadaptativă sau disfuncțională atunci când aceasta creează suferință individuală sau afectează relațiile sociale. Mânia este diferită de agresiune prin faptul că nu este întotdeauna urmată de un comportament fizic sau verbal agresiv.

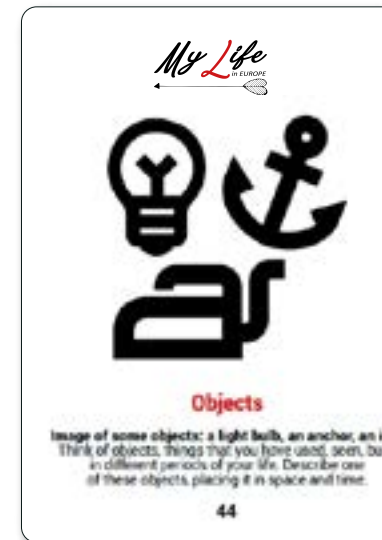
Alte propuneri de scriere:

- Dacă vă gândiți la furie, ce imagine vă vine în minte?
- Acel moment în care furia v-a adus ceva bun.
- Prima dată când am simțit furie
- Care este lucrul care te înfurie cel mai mult?
- Acel moment în care acea persoană s-a supărat pe tine.
- Mânia și durerea: reflecție

Obiecte

Imagine a unor obiecte: un bec, o ancoră, un fier de călcat.

Gândiți-vă la obiecte, la lucruri pe care le-ați folosit, văzut, construit, în diferite momente din viața dumneavoastră. Descrieți unul dintre aceste obiecte, plasându-l în spațiu și timp.



Obiecte, fotografiile, haine, cărți poștale ne umplu casele. Uneori sunt închise într-un cufăr sau într-un sertar și sunt uitate. Cu toate acestea, deschizând acel sertar sau acel cufăr și trecându-le în revistă, multe amintiri și multe emoții ne revin în minte. Obiectele reprezintă memoria noastră și dețin multe semnificații pentru noi.

Alte propuneri de scriere:

- Gândiți-vă la obiecte, fotografiile sau alte lucruri pe care le-ați folosit, văzut, construit, în diferite perioade ale vieții dumneavoastră. Așezați-le în locurile din viața dumneavoastră, pe străzi, în case, în camere, în aer liber. De ce vă amintesc ele? De ce eveniment?
- Gândiți-vă la un obiect în special. De ce este important pentru dumneavoastră?
- Un obiect care vă este drag: v-a fost dăruit de cineva? Ce reprezintă pentru dumneavoastră?
- Gândiți-vă la obiectele pe care le aveți și construiți un roman: de exemplu, ibricul de cafea care vorbește, ceașca care răspunde, lingurița care sare. Lasă-te purtat de imaginație.
- Există obiecte pe care le aveți și pe care doriți să le aruncați?
- Acea dată când ați pierdut...

Moneda europeană

Imaginea steagului european și a monedei euro

Ce înseamnă pentru dumneavoastră existența unei monede europene unice?



Euro a fost introdus în UE la 1 ianuarie 1999. În primii trei ani a fost o monedă scriptică, utilizată exclusiv în scopuri contabile. Numerarul a intrat în circulație la 1 ianuarie 2002. Numele "euro" a fost ales de Consiliul European de la Madrid în 1995. Simbolul euro (€) este inspirat de litera greacă Epsilon (€) și reprezintă, de asemenea, prima literă a cuvântului "Europa", în timp ce cele două bare paralele semnifică stabilitatea.

Banca Centrală Europeană și Comisia Europeană sunt responsabile de menținerea valorii și a stabilității și de asigurarea îndeplinirii criteriilor necesare pentru ca țările UE să intre în zona euro. În prezent, bancnotele și monedele euro au curs legal în 19 dintre cele 27 de state membre ale Uniunii Europene, inclusiv în insulele, departamentele și teritoriile de peste mări care fac parte din aceste țări sau sunt asociate cu acestea. Aceste țări formează zona euro.

Siteographic References:

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

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

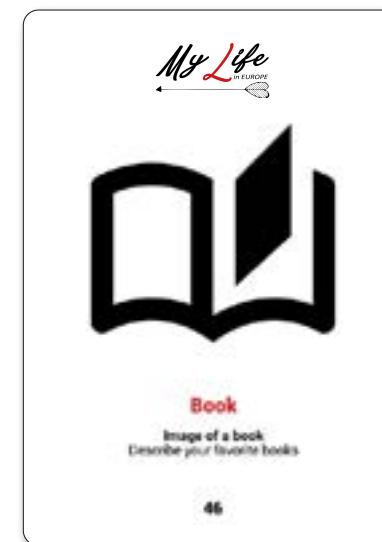
Alte propuneri de scriere:

- Priviți o monedă sau o bancnotă pe care o aveți: ce imagini se regăsesc? La ce vă fac să vă gândiți?
- Citiți pe site-ul, prezentat mai sus, imaginile de pe monedele altor țări. La ce vă fac să vă gândiți?
- Aveți monede cu imagini diferite?
- Aveți monede din alte țări care nu fac parte din zona euro?
- Monede din trecut: ce vă vine în minte?
- Atunci când ați găsit acea monedă în mână...

Cărți

Imaginea unei cărți

Descrieți cărțile care vă plac cel mai mult



O carte este o lucrare compusă dintr-un set de foi de hârtie sau alt material, legate și protejate de o copertă.

De-a lungul istoriei, cărțile au trecut de la a fi scrise de mână și/sau pictate, la a fi volume tipărite, datorită invenției tiparului de către Johannes Gutenberg, care a publicat prima Biblie în 1455.

În prezent, piața cărților cunoaște o revoluție odată cu trecerea la formatul digital, cunoscut sub numele de eBooks, sau în adaptarea sa la formatul audio, când este vorba de audiobook-uri.

Cărțile pot acoperi orice subiect: știință, literatură, ficțiune, medicină, biografie etc. Cărțile pot fi consultate în diferite scopuri: pentru studiu, consultare, plăcere...

Cărțile au fost întotdeauna și sunt încă extrem de importante pentru umanitate, fiind un instrument fundamental pentru păstrarea și transmiterea cunoștințelor, credințelor și culturii.

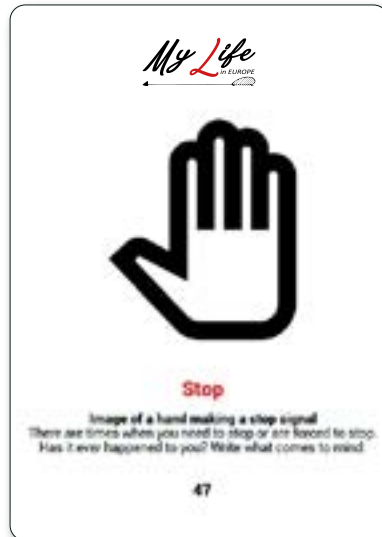
Alte propuneri de scriere:

- Care sunt cărțile pe care le citiți și care vă plac cel mai mult?
- Cărți tipărite, cărți electronice, cărți audio: ce preferați?
- Descrieți un personaj dintr-o carte care v-a fascinat.
- Prima carte pe care v-au dat-o. Câți ani aveți? Ce carte era?
- Dacă ar fi să scrii o carte despre povestea vieții tale, ce titlu i-ai da? Ce copertă ați alege?
- Cărțile școlare: bucurie și tristețe.

Stop

Imagine de o mână care face un semn de oprire

Există momente în care trebuie să vă opriți sau când trebuie să vă opriți. Vi s-a întâmplat vreodată acest lucru? Scrieți ceea ce vă vine în minte.



În viață pot exista multe opriri: cele din autobuz, tren, avion, vapor, momente în care trebuie să te oprești din cauza unei boli, a unui doliu, pentru a ne lua timp și spațiu pentru noi înșine.

În unele situații, acestea pot fi văzute ca fiind negative, dar sunt, de asemenea, oportunități de a reflecta și de a ne schimba.

Alte propuneri de scriere:

- Opririle tale ratate: când ai vrut să te oprești și nu ai făcut-o.
- Te-ai oprit și ai văzut, ai descoperit, ți-ai imaginat...
- Când medicul ți-a spus că...
- Atunci când ai coborât din autobuz și ai văzut...
- Atunci când nu ai știut ce să faci când ai văzut pe cineva oprind.
- Care sunt opririle din viața ta care ți-au permis să-ți găsești drumul? Ce făceai?

Grădină

Imagine de un vas de udare de udare flori de baie

Vă amintiți o grădină anume pe care ați văzut-o și care v-a fascinat?



O grădină este un spațiu, public sau privat, mare sau mic, în care se cultivă flori, plante ornamentale, plante aromatice.

Multe orașe au grădini frumoase în care vă puteți opri, relaxa, admira flori frumoase și parfumate. Să ne gândim și la grădinile multor vile regale pe care le puteți vizita.

Puteți găsi apoi grădini comune care permit condominiilor din una sau mai multe clădiri să se bucure de un spațiu decorativ comun, de obicei mărginit de un zid sau de o poartă. Cei care nu au o casă cu grădină își pot amenaja un spațiu pe balcon pentru a cultiva flori, dar și pentru a folosi o mică grădină de legume.

A-ți cultiva propria grădină, acordând atenție plantei care crește este un act de grijă față de noi înșine și față de ceilalți.

"Timpul pe care l-ai dedicat pentru trandafirul tău este cel care a făcut ca trandafirul tău să fie atât de important". (Antoine de Saint-Exupéry, 2016)

Referință bibliografică:

Saint-Exupéry, Micul Prinț, traducere de Maurizia Balmelli, Milano, Rizzoli, 2016, Micul Prinț. Reynal & Hitchcock, New York, 1943.

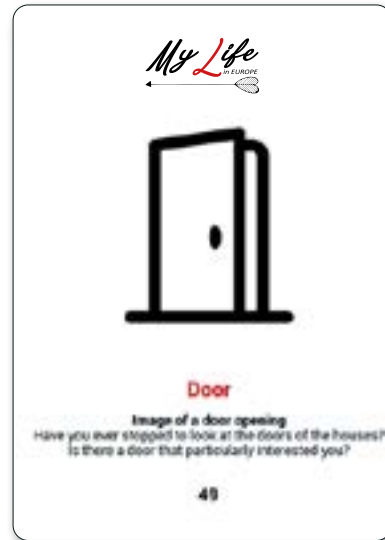
Alte propuneri de scriere:

- Vă amintiți o grădină care v-a plăcut în mod deosebit sau vă place și acum?
- Dacă aveți o grădină, cum este grădina dumneavoastră? Cine are grijă de ea?
- Dacă ar trebui să vă descrieți cu o floare, ce floare ați alege? De ce?
- Grădina bunicilor tăi. Aveți amintiri deosebite?
- Dacă te gândești la membrii familiei tale, ce flori ai alege pentru fiecare dintre ei? Și pentru tine?
- Atunci când ai primit o floare gratis.

Ușa

Imagine a unei uși care se deschide.

V-ați oprit vreodată să vă uitați la ușile caselor? Există o ușă care v-a atras atenția?



O ușă este o deschidere caracterizată de o barieră, articulată, glisantă sau pivotantă la intrarea într-o clădire, a unei încăperi, a unui vehicul sau a unei structuri de dulap. Este, însă, un spațiu care delimitează și definește două medii distincte.

Ușile pot fi realizate din diverse materiale, frecvent din lemn, și pot avea dimensiuni, decorațiuni și culori diferite.

Din cele mai vechi timpuri, ușile au căpătat și o semnificație simbolică ce evocă ideea de conținut, de limită, iar actul de a trece pragul simbolizează intrarea într-un alt spațiu decât cel din care vii, poate fi necunoscut, misterios, magic sau sacru, precum intrarea într-un templu și trecerea de la viață la moarte.

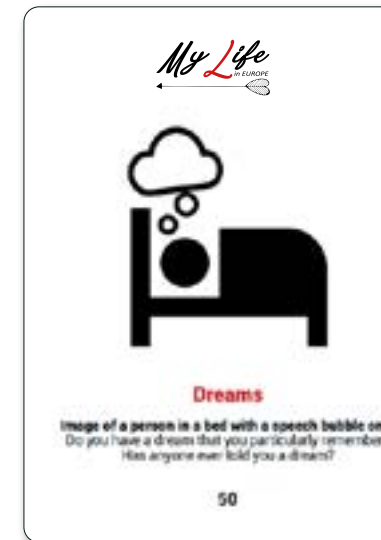
Alte propuneri de scriere:

- Îți amintești ușa primei tale case?
- Când ați intrat pe acea ușă...
- Închiderea ușii în fața cuiva sau a unei oportunități. Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva?
- Imaginează-ți că deschizi ușa unei case pe care nu o cunoști, ce vezi?
- Există o zicală italiană care spune așa: "Se si chiude una porta, si apre un portone" (Când o ușă se închide, se deschide alta); ce vă vine în minte?
- Când ați bătut la acea ușă...

Vise

Imaginea unei persoane într-un pat cu un nor deasupra lor

Aveți un vis pe care vi-l amintiți clar? V-a povestit cineva vreodată despre visele sale?



Uneori, dimineața, ne trezim cu sentimentul că am trăit într-o altă realitate și apoi ne dăm seama că am visat.

În literatura științifică nu există un consens în ceea ce privește definiția visului și multe sunt studiile despre vis în domeniul neuroștiințelor și al psihologiei. Visul poate fi considerat o activitate mentală legată de somn, în special de faza REM (Rapid Eyes Movement), deși studii recente au arătat că este posibil să se viseze chiar și în faza non-REM (Foulkes & Vogel, 1965). Visele se caracterizează prin perceperea unor imagini și sunete care par reale pentru subiectul care visează, chiar povești reale, care pot fi rememorate la trezire (Domhoff & Fox, 2015).

Conform "teoriei viselor" a psihanalistului Sigmund Freud, care a fost primul care a folosit interpretarea viselor ca instrument terapeutic, visele sunt o reprezentare a dorințelor inconștiente ale cuiva. Visele cu ochii deschiși sunt definite ca fiind "gânduri plăcute care te fac să uiți de prezent" (din Oxford Dictionaries), ele ne detașează temporar de situația în care ne aflăm. La fel ca visele nocturne, visele diurne sunt folosite și ca instrument terapeutic în cadrul unei abordări psihoterapeutice, cum este cea a "viselor diurne ghidate" ale psihanalistului francez Nicole Fabre (2002).

Arta divinației despre care se crede că ajută la interpretarea viselor se numește oniromanție.

Referință bibliografică:

- 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.

Alte propuneri de scriere:

- Vă amintiți un vis pe care l-ați avut în copilărie? Ați dori să vorbiți despre el?
- Un vis care v-a ajutat să reflectați sau să reconsiderați ceva.
- Vise cu ochii deschiși. Le-ați trăit vreodată?
- Vă amintiți vreun film care abordează tema viselor nocturne sau a viselor cu ochii deschiși?
- Vă amintiți vreun tablou care descrie visele?
- Vă amintiți o experiență legată de un vis?

Hobby-uri

Imagine: un televizor, o minge, un stilou
Aveți vreo pasiune preferată? Care dintre ele?



O pasiune este o activitate plăcută și distractivă cu care vă petreceți timpul liber. Deși nu există o mare diferență între pasiune și hobby, termeni care pot fi folosiți cu același sens, de fapt "hobby" înseamnă mai degrabă o activitate care ne pasionează și pe care ne place să o facem în fiecare zi, în timp ce "pasiune" înseamnă mai degrabă o activitate cu care, de fapt, îți petreci timpul atunci când nu ai nimic de făcut.

În orice caz, pasiunile și hobby-urile, cum ar fi să asculți muzică, să citești, să scrii, să gătești, să te plimbi, să cânti la un instrument, să pictezi, sunt foarte importante pentru sănătatea fizică și mentală.

A avea pasiuni și hobby-uri este foarte important, de fapt, chiar și la bătrânețe, deoarece stimulează creativitatea și menține mintea activă. Persoanele în vârstă se văd nevoite să ocupe multe momente libere și trebuie să se reinventeze pentru a nu se plictisi, petrecând timpul prin diferite activități care duc la bunăstarea psihofizică.

Alte propuneri de scriere:

- Îndeletnicirile dvs. preferate în copilărie și adolescență.
- Vă amintiți vreuna dintre îndeletnicirile preferate ale bunicilor sau părinților dumneavoastră?
- Un hobby care a devenit o pasiune: vă puteți gândi la ceva?
- Ați realizat ceva (obiect, poveste, tricot, blog) cu hobby-ul dumneavoastră?
- Vă amintiți vreun membru al familiei sau vreun cunoscut al dumneavoastră care a creat ceva cu hobby-ul său?
- Ați jucat vreodată sau ați văzut pe alții jucând jocuri online, ca o pasiune?

Cântec de leagăn

Imagine a unei persoane care cântă unui copil într-un pătuț
Vă amintiți un cântec de leagăn care vă place? Cine vi l-a cântat?



Un cântec de leagăn este o melodie liniștitoare cântată copiilor pentru a-i face să adoarmă. Ideea din spatele unui cântec de leagăn este că un cântec interpretat de o voce cunoscută îi face pe copii să adoarmă. Cântecurile de leagăn pot fi găsite în culturi din întreaga lume.

Uniunea Europeană a finanțat proiectul "Cântecurile de leagăn ale Europei" pentru a colecta toate cântecurile de leagăn în diferitele limbi ale Comunității, în vederea conservării patrimoniului lor cultural. O listă a cântecurilor de leagăn colectate, tradusă în șapte limbi (cehă, daneză, italiană, română, greacă, turcă și engleză), este disponibilă pe site-ul web "Lullabies of Europe".

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

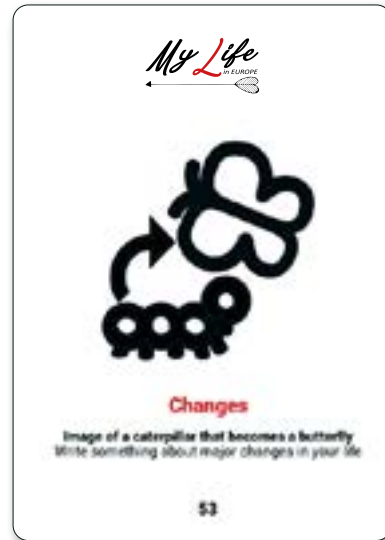
Alte propuneri de scriere:

- Cunoașteți un cântec de leagăn dintr-o altă țară decât a dumneavoastră?
- Ați auzit un cântec de leagăn într-un film pe care l-ați văzut?
- Ați cântat vreodată un cântec de leagăn cuiva?
- Ți-a spus cineva vreodată că ți-a cântat un cântec de leagăn?
- Inventati un cântec de leagăn pentru cineva. Cui l-ați cânta?
- Citiți un cântec de leagăn la alegere. Despre ce este vorba?

Modificări

Imaginea unei omizi care se transformă într-un fluture

Scrieți despre schimbările importante din viața dumneavoastră



În viață pot apărea multe schimbări importante. Acestea pot aduce fericire, dezamăgire, furie, neliniște, seninătate. Poți schimba culoarea camerei tale, poți schimba casa, școala, locul de muncă, partenerul, prietenii. Cum v-ați schimbat față de cum erați înainte? Sunt atât de multe posibilități, atât de multe lucruri despre care să scrii, du-te și caută-le în memoria ta.

Some writing proposals:

- Dacă vă gândiți la o schimbare care v-a implicat, ce vă vine în minte? Este legată de un loc, un anotimp, o perioadă?
- Gândindu-vă la diverse schimbări în viața socială, afectivă, relațională, scrieți care dintre ele v-au dat satisfacție.
- Dacă vă gândiți la o schimbare a dumneavoastră în mod special, despre ce ați scrie: "Am fost..... Am devenit/a.
- Dacă vă gândiți la școală sau la locul de muncă ce schimbări au avut loc în viața dumneavoastră?
- Dacă vă gândiți la viața personală, ce schimbări au existat în viața dumneavoastră pe care le considerați importante pentru creșterea dumneavoastră?
- Dacă te gândești la o perioadă tristă din viața ta (boală, pierderea unei persoane dragi, un accident) cum ai gestionat-o? Cu cine ați fost alături? Ați găsit un nou echilibru?

Sănătatea în Europa

Imagine de steag european, stetoscop, și cruce medicală

Ați fost vreodată în spital pentru o vizită, o spitalizare? Cine a fost acolo cu dumneavoastră? Colegii de cameră, personalul medical... vorbiți despre asta. Ați fost în Țara dumneavoastră sau în alta?



Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), o organizație internațională de sănătate fondată la New York în 1946, cu sediul la Geneva, sănătatea este înțeleasă ca "o stare de deplină bunăstare fizică, mentală și socială, și nu constă doar în absența bolii sau a infirmității" și "este un drept fundamental al fiecărei ființe umane, fără deosebire de rasă, religie, opinii politice, statut economic sau social".

În 2011 a fost prezentat un nou concept de sănătate care ar consta în "capacitatea de a se adapta și de a se autogestiona în fața provocărilor sociale, fizice și emoționale".

S-a decis ca la 7 aprilie a fiecărui an, ziua în care a fost înființată OMS, să fie sărbătorită Ziua Mondială a Sănătății.

Uniunea Europeană integrează politicile naționale de sănătate, sprijinind guvernele locale din UE în atingerea obiectivelor comune, în schimbul de resurse și în depășirea provocărilor comune. Pe lângă faptul că formulează legi și standarde pentru produsele și serviciile de sănătate la nivelul UE, aceasta oferă, de asemenea,

finanțare pentru proiecte legate de sănătate pe întreg teritoriul.

Politica de sănătate a UE are ca scop protejarea și îmbunătățirea sănătății, asigurarea accesului egal la asistență medicală modernă și eficientă pentru toți cetățenii europeni și coordonarea amenințărilor grave la adresa sănătății care implică mai multe țări din UE. Prevenirea și răspunsul la boli sunt două aspecte centrale pentru sănătatea publică în UE.

Siteographic references:

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

Alte propuneri de scriere:

- Există vreun lucrător din domeniul sănătății de care vă amintiți în mod special?
- Ați fost vreodată în spital pentru o vizită, o spitalizare? Cine a fost acolo? Colegii de cameră, personalul medical... vorbiți despre asta. Ați fost în Țara dumneavoastră sau în alta?
- Medicul dumneavoastră de familie: ați avut întotdeauna același medic? Ce relație aveți cu el/ea? Descrieți câteva episoade legate de medicul dumneavoastră de familie.
- Prima dată când ați intrat într-un cabinet medical.
- Ce înseamnă sănătatea pentru dumneavoastră?
- Ce schimbări ați propune pentru a îmbunătăți serviciile de sănătate?

Simțuri

Imagine cu un nas, ureche, gură, ochi, mână

Există mirosuri, sunete sau gusturi deosebite pe care vi le amintiți?



Haideți să încercăm să ne amintim cu ajutorul simțurilor ce am văzut, auzit, atins, gustat, mirosit în diferite momente și locuri. Din amintirile noastre ar putea reieși un anumit aliment, un miros sau un parfum.

Sau poate ne amintim cât de extaziați am fost să atingem o țesătură sau pielea unei persoane, sau cum am fost impresionați de un sunet armonios sau de un zgomot asurzitor.

Este posibil să fi experimentat și ceea ce se numește "al șaselea simț", acea capacitate prețioasă a minții noastre, care ne permite să avem intuiții, previziuni, percepții, care nu pot fi atribuite altor simțuri.

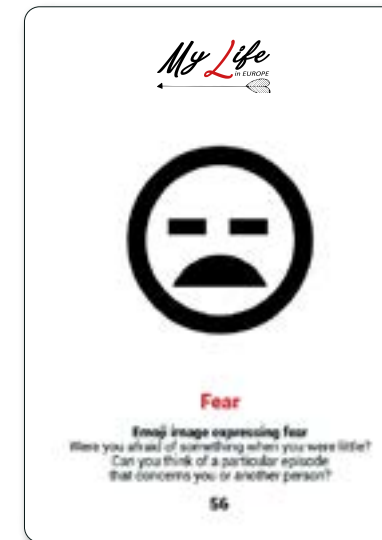
Alte propuneri de scriere:

- Atunci când ai gustat...
- Atunci când ai simțit acel parfum, acel miros, acea duhoare...
- Prima dată când ai mângâiat, ai atins, te-ai atins...
- Atunci când ai simțit, perceput...
- Momentul în care te-ai gândit la cineva și apoi l-ai întâlnit...
- la un parfum, o floare, un aliment pe care îl ai la dispoziție: privește-l, miroase-l, atinge-l, simte cum sună când îl atingi, simte ce gust are. Descrieți-o.

Frica

Imagine de emoji exprimând frică

Când erai copil, ți-a fost frică de ceva? Vă amintiți un episod anume despre dumneavoastră sau despre o altă persoană?



Frica poate fi considerată ca o stare de tensiune psihologică și fizică, care duce la o activare a resurselor individuale, utile pentru a pregăti un subiect să facă față unei anumite situații evaluate ca fiind "periculoase" și nesigure. Termenul "frică" se referă la stări de intensitate variabilă, care pot varia de la niveluri de frică foarte intense, atunci când vorbim, de exemplu, despre "teroare, anxietate ridicată, panică" și niveluri de frică mai puțin intense când este vorba despre "frică, neliniște, anxietate ușoară și tensiune".

Tuturor ne poate fi teamă de schimbare, de a pierde pe cineva la care ținem, un loc de muncă, o persoană iubită, de a nu putea depăși un obstacol cu care trebuie să ne confruntăm.

Alte propuneri de scriere:

- Există animale care vă sperie? Vorbește despre ele.
- Prima dată când ți-a fost frică...
- Când ați simțit că nu puteți face față unei situații...
- Când, în întuneric, ai auzit...
- Dacă vă gândiți la frică, ce imagine vă vine în minte?
- Acel moment în care frica te-a paralizat...

Mentor

Imaginea a doi oameni care își trimit mesaje unul altuia

Există profesori de viață, oameni importanți pentru tine, poate chiar cineva pe care nu-l cunoști personal, cum ar fi scriitori și artiști, care te-au învățat, te-au sfătuit în trecut sau care încă o fac în prezent?



Mentor (în greacă: μέντωρ) este numele unui personaj din mitologia greacă, fiul matur și înțelept al lui Alcimo, căruia, în Odiseea, Ulise îi dăruiește fiul său, micul Telemaco, înainte de a pleca în războiul troian, pentru a-l ajuta să crească și să cunoască lumea din jurul său.

În prezent, termenul "mentor" desemnează o persoană care a ajutat, a învățat, a sfătuit pe cineva în trecut sau în prezent, însoțindu-l de-a lungul alegerilor din viață.

Pot fi și persoane pe care nu le cunoști personal, cum ar fi scriitori, artiști, savanți ale căror idei și învățături te-au stimulat să te dezvolți.

Alcune proposte di scrittura

- Au existat mentori, membri ai familiei sau nu, în viața dumneavoastră? Cine sunt aceștia? Câți ani aveați când i-ați cunoscut? Ce v-au învățat?
- Există personaje pe care le-ați perceput ca fiind negative, dar care v-au învățat totuși ceva? Ce anume v-au învățat?
- Dacă vă gândiți la un mentor, vă imaginați imediat...
- Dacă vă gândiți la dumneavoastră, credeți că sunteți sau ați fost un mentor pentru cineva?
- Mentorul tău de astăzi este ...
- Există vreun personaj pe care l-ați cunoscut prin cărți, filme, muzică, evenimente sportive sau alte mijloace, la care v-ați gândit sau încă vă gândiți ca la un mentor?

Labirint

Imaginea unui labirint

Ați fost vreodată într-un labirint? Care au fost emoțiile tale?

Ați fost în situații în care nu ați putut găsi o ieșire?



Un labirint este o structură fizică, de obicei destul de mare, construită în așa fel încât este dificil pentru cei care intră în el să găsească ieșirea. Este, de fapt, alcătuit dintr-un traseu complex, extrem de dificil de parcurs.

Termenul "labirint" provine de la substantivul grecesc labýrinthos (λαβύρινθος), folosit în mitologie pentru a indica labirintul Knossos al regelui Minos, din Creta, cel mai cunoscut dintre cele din antichitate.

Labirinturile pot simboliza și efortul de a merge prin viață, dar și speranța de a găsi o cale de ieșire.

Astăzi, labirinturile sunt folosite și în scopuri recreative, cum ar fi puzzle-urile, o distracție clasică.

Alte propuneri de scriere:

- Există labirinturi pe care le-ați vizitat în țara dumneavoastră sau în alte țări europene?
- Atunci când ați intrat într-un labirint...
- Există situații în viață în care simți că nu mai poți ieși. Cunoașteți pe cineva care a trăit așa ceva sau ați fost personal în situații similare?
- Vă puteți gândi la vreo operă de artă sau film în care există un labirint?
- Desenați labirintul vostru pe o foaie de hârtie și descrieți-l.
- Dacă vă gândiți la cuvântul "labirint", ce vă vine în minte? Care sunt gândurile tale?

Artist

Imaginea unei persoane care pictează o imagine

Ce fel de artă vă place cel mai mult? Sau cel mai puțin?



Un artist este o persoană capabilă să creeze o operă de artă, în diverse domenii: pictură, muzică, desen, scris...

Prin operele sale, un artist este capabil să-și exprime personalitatea și să stârnească emoții în cei care le privesc, le ascultă, le citesc.

Intrând într-o galerie de artă, ascultând muzică sau citind o carte, ne dăm seama că suntem înconjurați de opere de artă care ne vorbesc și despre cei care le-au realizat.

Artiștii nu sunt întotdeauna cunoscuți de mulți oameni. Putem găsi opere de artă chiar și în locuri neașteptate, așteptând să fie descoperite.

Alte propuneri de scriere:

- O operă de artă care vă place: ce este? Descrieți-o.
- Un artist pe care îl admirați.
- Prima dată când l-ați întâlnit pe acel artist...
- Momentul în care ai intrat într-o galerie de artă... unde erai? În ce oraș?
- Dacă ai fi artist, ce ți-ar plăcea să faci?
- Dacă sunteți artist, descrieți-vă arta.

Peisaje

Imagine a unui drum cu copaci.

Câmpie, mare, munți, lacuri, orașe. Scrieți unul sau mai multe episoade din viața dumneavoastră legate de unul sau mai multe dintre aceste peisaje.



Peisajele constau într-o serie de elemente caracteristice unei anumite zone (de exemplu, un peisaj montan sau marin). Descrierea unui peisaj poate căpăta o valoare afectivă și estetică: un peisaj poate părea sordid, melancolic, fermecător, pitoresc, fermecător.

De asemenea, peisajele fac adesea obiectul unor reproduceri artistice, cum ar fi operele picturale, cinematografice, fotografice și audiovizuale. În viața noastră am văzut și am călătorit prin multe peisaje care ne-au fascinat.

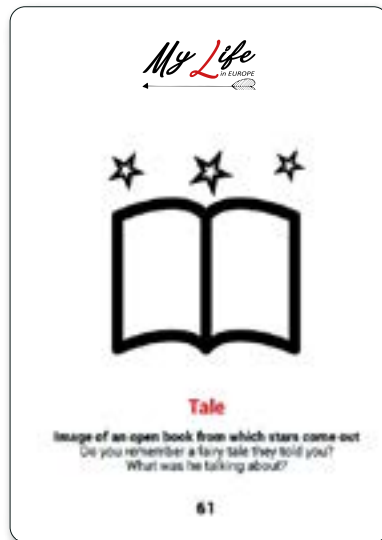
Alte propuneri de scriere:

- Prima ta excursie în familie.
- Descrieți peisajul dumneavoastră preferat și o amintire legată de acel peisaj.
- Prima dată când ați admirat un peisaj pe care nu l-ați mai văzut niciodată. Câți ani aveți? Cu cine erați împreună?
- Dacă vă gândiți la un peisaj îndepărtat, ce vă vine în minte?
- Primul dvs. contact cu pământul....
- Natura care vă vorbește...

Basme

Imaginea unei cărți deschise din care ies stelele

Îți amintești un basm despre care ți s-a povestit? Despre ce era vorba?



Basmele clasice, de origine populară, sunt povești caracterizate de elemente fantastice și au, de obicei, ca protagoniști ființe umane. Într-o fabulă, însă, personajele principale sunt adesea animale care întrușchipează viciile și defectele ființelor umane. Potrivit savantului rus Vladimir Propp (1895-1970), care a avut o contribuție notabilă la înțelegerea basmelor, structura basmelor este mult mai complexă și mai articulată decât a fabulelor, cu numeroase personaje extraordinare, și urmează o schemă narativă comună fiecărui basm: o situație inițială de la care pornește povestea și în care sunt prezentate locul și timpul în care se desfășoară; eveniment-cheie care rupe echilibrul inițial și marchează începutul unor noi evenimente; desfășurare în care apar aventuri și obstacole pe care protagonistul trebuie să le depășească, cu ajutorul și al unor elemente magice (lampă magică, baghetă, inel...); restabilirea echilibrului și finalul fericit, în care protagonistul primește, de obicei, un premiu.

Basmele îi ajută pe copii și pe adulți să comunice la un nivel mai profund, care scapă limbajului cotidian. Prin intermediul basmelor, un copil poate intra în contact cu lumea înconjurătoare și înțelege că va putea să-și rezolve problemele și să-și găsească un final fericit, înfruntând temerile și nesiguranța.

Basmele europene și întreaga literatură pentru copii au avut o contribuție fundamentală la construirea identității și comunității europene.

Referință bibliografică:

Propp, V., Morfologia della fiaba, a cura di Gian Luigi Bravo, Torino, Einaudi, 2000, (Sankt-Peterburg 1928); Morfologia basmului popular. Traducere, Laurence Scott. Ed. a 2-a. Austin: University of Texas Press (1927).

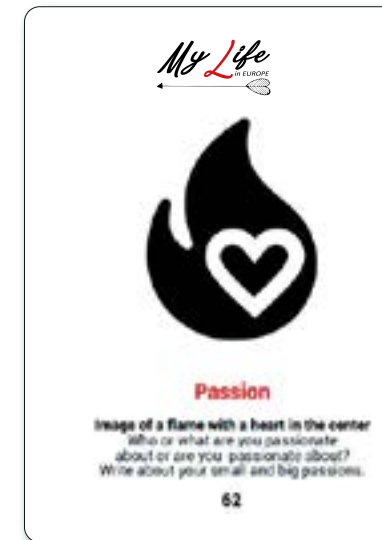
Alte propuneri de scriere:

- Ați povestit vreodată cuiva un basm? Când?
- Inventati un basm, dând un titlu.
- În ce basm v-ar plăcea să trăiți și ce personaj ați vrea să jucați?
- Un basm care v-a plăcut cel mai mult.
- Un basm care v-a plăcut cel mai puțin.
- Ți-a povestit cineva vreodată un basm? Cine? Câți ani aveți?

Pasiune

Imaginea unei flăcări cu o inimă în centru

Cine sau ce vă pasionează sau v-a pasionat? Scrieți despre micile și marile dvs. pasiuni.



Pasiunea (din grecescul πάσχω "a suferi") este un sentiment de entuziasm intens sau o dorință irezistibilă pentru cineva sau ceva, cum ar fi o idee, o propunere, o activitate, un loc de muncă, o persoană.

Cine dintre noi nu a avut în viața sa o mică sau mare pasiune pentru cineva sau ceva, care să ne fi dat emoții și momente de bucurie? Este suficient o imagine, o fotografie, un miros, o muzică pentru a ne readuce acele amintiri, pentru a ni le readuce în minte și în inimă.

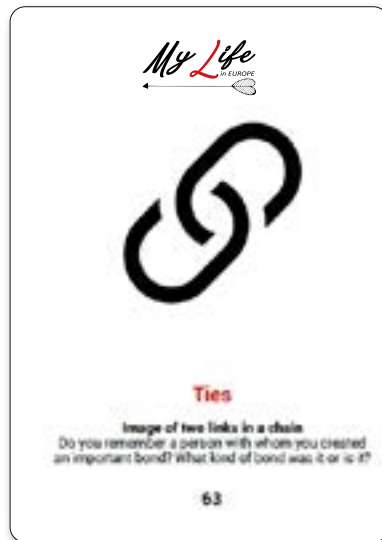
Alte propuneri de scriere:

- Cea mai mare pasiune a ta este...
- Pasiunile tale. Câți ani ai avut? Sunt ele diferite astăzi?
- Momentul în care inima ta a început să bată.
- Pasiunile tale uitate.
- Pasiunile familiei tale.
- O pasiune copleșitoare.

Obligațiuni

Imaginea a două verigi ale unui lanț

*Vă amintiți de o persoană cu care ați creat o legătură importantă?
Ce fel de legătură a fost aceasta?*



Termenul “legătură” are mai multe semnificații. Poate fi definit ca un mijloc de unire, de conjuncție, de încheiere. De exemplu, o legătură chimică este o forță care ține atomii împreună. De asemenea, poate fi considerat ca o relație sau o legătură afectivă, care implică fidelitate reciprocă sau limitarea libertății individuale. O legătură, înțelesă ca o relație între două sau mai multe persoane, poate fi de diferite tipuri (legătură de prietenie, legătură de cuplu, legătură parentală), poate avea grade diferite de intensitate și poate fi influențată de context.

Alte propuneri de scriere:

- Care este sensul pe care îl atribuiți cuvântului legătură?
- Prima dată când ați stabilit o legătură puternică...
- Dacă vă gândiți la legăturile pe care le-ați avut în viața dumneavoastră, cum le-ați descrie?
- Atunci când ai rupt lanțurile...
- Legăturile ca puncte forte. La ce vă fac să vă gândiți?
- Dacă vă gândiți la “legătură”, ce imagine vă vine în minte?

Linia de sosire

Imagine cu o săgeată pe o țintă de darts

Ați ajuns la capătul acestei călătorii. Prima victorie este aceea de a vă fi dedicat timp și spațiu pentru dumneavoastră. Cum vă simțiți?



Te-ai ocupat de tine însuși, scriind despre amintirile, experiențele, gândurile, emoțiile și sentimentele pe care le-ai simțit sau pe care le simți. Puteți începe din nou această călătorie folosind stimuli de scriere diferiți de cei pe care i-ați folosit și pe care i-ați găsit în acest manual sau puteți inventa alții noi. Dați spațiu creativității și spiritului dumneavoastră ludic. Punând laolaltă toate scrierile dumneavoastră, vă puteți compune autobiografia și o puteți împărtăși cu alte persoane.

8

ROLUL MAESTRULUI

Sara Calcini, Grazia Chiarini



ROLUL MAESTRULUI

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Note despre teoria lui M. Knowles despre educația adulților

Înainte de a descrie rolul facilitatorului, care în Proiectul My Life se numește Maestru, este important să facem o scurtă introducere privind învățarea și educația adulților pentru a înțelege mai bine rolul pe care acesta îl va juca.

În 1973, un raport al Consiliului Europei a sugerat transformarea profundă a sistemelor educaționale prin integrarea educației școlare cu educația adulților. Procesele formative la vârsta adultă s-au dezvoltat ca urmare a conștientizării faptului că ființele umane se schimbă în timp și pot face obiectul educației pe tot parcursul vieții lor, de asemenea pentru nevoia de actualizare continuă în domeniul profesional și al muncii. Activitățile de formare pot implica nu numai persoanele interesate de formare, ci și pe cele care nu simt inițial nevoia de a o face.

Andragogia este o teorie a învățării și educației adulților, teoretizată în 1980, al cărei cel mai mare exponent este Malcolm Knowles (1913-1997). Termenul, prin analogie cu cel de pedagogie, care se referă la educația copiilor, provine din grecescul ἀνδρ- (andros) , și γωγ (agogos) , și ἄγω (ago) , a conduce.

Un aspect fundamental al modelului lui Malcolm Knowles este luarea în considerare a adulților ca persoane care învață (subiecți ai învățării), cu perspectivele lor individuale specifice.

Knowles identifică modelul andragogic ca fiind bazat pe șase ipoteze:

1. *Nevoia de a cunoaște*: adulții simt nevoia de a învăța și de a cunoaște care sunt beneficiile învățării

2. *Conceptul de sine*: în timp ce viața unui copil se bazează pe dependența de ceilalți, adulții trăiesc, în general, într-o dimensiune autonomă.

3. *Rolul experiențelor anterioare*: în educația adulților, experiențele anterioare și cele realizate pe teren joacă un rol esențial: este vorba de experiențe prin tehnici experiențiale, laboratoare, simulări, activități de rezolvare de probleme, în comparație cu tehnicile de transmitere. Experiența oferă baza pentru activitățile de învățare.

4. *Dorința de a învăța*: adulții sunt dispuși să învețe pentru a face față situațiilor din viața reală.

5. *Orientarea spre învățare*: Adulții sunt motivați să investească energie în măsura în care cred că aceasta îi va ajuta să îndeplinească sarcini sau să abordeze problemele cu care se confruntă în situațiile din viața reală.

6. *Motivația*: dorința de a obține o mai mare satisfacție profesională, stima de sine, calitatea vieții.

Pornind de la aceste caracteristici ale subiecților adulți, Knowles încearcă să formuleze un model andragogic de formare care are ca punct central responsabilitatea cursantului și împărtășirea proiectului.

Elementele fundamentale ale modelului andragogic sunt:

- *Asigurarea unui mediu de învățare*
- *Crearea unui mecanism pentru proiectare comună*
- *Diagnosticarea nevoilor de învățare*
- *Proiectarea unui model de experiențe de învățare*
- *Punerea în aplicare a programului*
- *Evaluarea programului*

Knowles propune, așadar, implicarea directă a subiecților învățării în toate etapele procesului, începând cu stabilirea obiectivelor. El reevaluează între resursele de învățare, experiența, starea emoțională și afectivă a indivizilor, interacțiunile dintre ei și contextul în care trăiesc.

După aceste premise, având în vedere că participarea la jocul My Life implică persoanele într-un parcurs de formare și învățare prin scriere autobiografică într-un proces de co-construcție care îmbogățește cunoașterea de sine și a celuilalt, figura Maestrului capătă un rol foarte important.

Rolul Maestrului

Maestrul este o figură non-invazivă care oferă toate informațiile necesare pentru alegerea și utilizarea diferitelor versiuni ale jocului My Life, ajută participanții care ar putea avea probleme cu jocul online, sprijină jucătorii pe tot parcursul, are grijă de grup și de contextul narativ, astfel încât participanții să se simtă mulțumiți și liberi să scrie despre ei înșiși, să își împărtășească textele cu ceilalți, într-o atmosferă de încredere, respect și ascultare reciprocă.

Maestrul ar trebui, de preferință, să experimenteze scrierea autobiografică cu ajutorul jocului My Life înainte de a începe un atelier, folosind numeroasele propuneri de scriere menționate în Joc și în Manual pentru a scrie despre sine. În acest fel, el sau ea poate rezona și construi o relație cu participanții, îmbogățindu-și totodată propria autobiografie. Fiecare poveste are întotdeauna ceva de învățat, de povestit, și creează o anumită rezonanță emoțională în ascultător, implicându-l pe Maestru care ajută la exprimarea emoțiilor într-un context sigur și lipsit de judecată. Maestrul poate, de asemenea, să-și împărtășească emoțiile și sentimentele, dar nu și opiniile sau preferințele personale și nici să interpreteze cuvintele și gândurile participanților. Deși nu vorbim de un grup terapeutic care ar necesita prezența unui dirijor specializat, scrierea și împărtășirea propriilor scrieri aduce un sentiment de ușurare și de bunăstare în cei care participă la această activitate. În orice caz, indiferent dacă o persoană preferă să participe la un grup sau preferă un tip de scriere intimă, individuală, scrierea autobiografică este "arta de a avea grijă de sine" (Demetrio, 2008).

Este foarte important ca Maestrul să fie atent nu numai la cuvinte, ci la întregul

set de comportamente, la modul de a fi și de a face (posturi, expresii faciale, tăceri, inflexiuni în vorbire...) la tot ceea ce se întâmplă în grup în timpul fiecărei întâlniri și ar trebui să fie capabil să se observe chiar și pe sine. Aceștia pot, de asemenea, să facă scurte însemnări cu privire la aspectele pe care le consideră relevante. De exemplu:

- pot scrie despre un moment pe care îl trăiesc;
- ei pot scrie despre percepțiile lor senzoriale (sunete, lumini, senzații, confort/disconfort);
- pot scrie despre experiența personală, gânduri, emoții, ceea ce i-ar putea face să conștientizeze ceea ce simt.

Toate acestea pot fi utile pentru o lectură retrospectivă a ceea ce s-a întâmplat în joc, iar primul set de note poate fi oricând editat și îmbunătățit.

La începutul unei întâlniri, maestrul poate invita participanții să scrie liber despre ceea ce le vine în minte în câteva minute, fără a împărtăși scrierile și poate folosi unele jocuri de deschidere, așa-numitele “icebreakers”, care îi ajută pe participanți să spargă gheața și să interacționeze unii cu alții, facilitând creativitatea și relațiile de grup. Câteva exemple care pot fi folosite atât online, cât și în prezență:

- scrieți trei cuvinte despre cum vă simțiți la începutul și la sfârșitul fiecărei întâlniri;
- indicați o culoare, un copac, o floare, un animal, o carte sau un personaj pentru a vă descrie pe dumneavoastră sau ceea ce simțiți.

Acest tip de stres sau stimulent poate fi repetat la sfârșitul unui atelier de câteva zile pentru a permite Maestrului să verifice dacă au existat schimbări față de început și pentru a lua în considerare parcursul participanților, ascultând și ce au de spus despre acesta.

Cu timpul, Maestrul își poate construi propria “cutie de instrumente”, care poate consta în citate ale unor persoane celebre, poezii, muzică, piese literare, fotografii,

picturi, videoclipuri, din care se poate inspira și pe care le poate folosi, alături de celelalte propuneri de scriere pe care le veți găsi în manualul My Life, pentru a-i stimula pe participanți să caute în memoria lor.

A asculta, a nu judeca și a fi respectuos sunt calitățile fundamentale pe care trebuie să le aibă un Maestru. O ascultare activă și deschisă permite un spațiu prielnic gândurilor și intuițiilor participanților, care au nevoie de timp și răbdare pentru a favoriza o mai mare conștientizare în grup, dar și pentru Maestrul însuși, care poate învăța când să tacă și să vorbească doar atât cât să îi încurajeze pe ceilalți să se exprime.

“Urmărind traseul”, “navigând cu privirea” sunt metafore care oferă o idee despre atitudinea pe care trebuie să și-o asume Maestrul, mai ales în contexte foarte variabile.

În cazul în care participanții au tendința de a-și împărtăși amintirile verbal, fără a le scrie, mai ales în cazul persoanelor foarte în vârstă și/sau cu handicap, Maestrul trebuie să încurajeze scrierea fără a o forța. Scopul general al practicii autobiografice în cadrul jocului My Life este de a încuraja oamenii să își scrie propria poveste, permițându-le însă să se bucure de această experiență.

Principalele responsabilități ale Maestrului în jocul de grup sunt:

- Identificați contextul (sănătate, educațional, social etc.) și participanții cărora le propuneți jocul.
- Concepeți împreună cu participanții întâlniri, definind spații, ore, programe.
- La prima întâlnire, urați-le bun venit participanților și prezentați-vă. Propuneți o scriere inițială liberă și/sau “icebreakers”. Identificați așteptările, motivațiile și obiectivele participanților.
- Descrieți caracteristicile și scopurile proiectului My Life in Europe”.
- Descrieți Jocul în diferitele sale versiuni și carduri, informându-i pe participanți că la sfârșitul jocului puteți salva în PDF poveștile, le puteți copia în format Word pentru a crea prima autobiografie, care va fi extinsă în timp, jucând de mai multe ori.

- Oferiți instrucțiuni tehnice privind versiunea aleasă a jocului, acceptând îndoielile și răspunzând la întrebări.
- Începeți Jocul invitându-i pe participanți să scrie liber, fără a se preocupa de formă sau gramatică.
- Încurajați împărtășirea propriilor scrieri și/sau experiențe, fără a forța participanții.
- Ghidați participanții să asculte cu atenție și să răspundă la scrierile celorlalți prin restituiri constructive, fără judecăți, critici sau interpretări.
- Primiți emoțiile și gândurile diverșilor participanți, precum și propriile emoții și gânduri.
- Ajutați participanții să clarifice eventualele îndoieli, limite, opuneri, și ghidați-i în găsirea unor posibile soluții.
- Precizați că întâlnirile sunt spații de reflecție în grup privind schimbul de experiențe de viață într-un mediu sigur și primitiv.
- Clarificați faptul că învățați în mod constant din propria experiență și din cea a altora, la orice vârstă și în orice situație.
- Folosiți cuvinte de încheiere, dacă este necesar.
- Colectați poveștile, după ce participanții au semnat formularele de consimțământ, și păstrați-le.
- Salutați participanții și, eventual, programați întâlniri viitoare.

Câteva aspecte ale jocului de grup online

În Jocul de grup online, Maestrul convine cu grupul de participanți asupra modului în care se vor întâlni: în prezență, într-o locație aleasă în prealabil sau pe o platformă online (Zoom, Google meet...).

În cadrul primei întâlniri, el sau ea creează jocul, conform broșurii de instrucțiuni tehnice dedicate Maestrului, care poate fi găsită pe site-ul web al Proiectului și atribuie o parolă tuturor jucătorilor. Chiar și jucătorii care nu pot participa la prima întâlnire vor primi parola și link-ul.

Maestrul îi invită pe jucători să scrie pe prima carte și să își împărtășească

scrierile, așa cum s-a indicat anterior. Este de preferat să nu se folosească prea mulți stimuli, mai ales în prima întâlnire, pentru a da spațiu prezentărilor, așteptărilor, pentru a încuraja crearea de legături. Cei absenți vor scrie pe aceleași cărți înainte de următoarea întâlnire.

La sfârșitul fiecărei întâlniri, Maestrul va stabili următoarea întâlnire fără a închide jocul.

La finalul unui curs, Maestrul poate reciti împreună cu participanții ceea ce s-a scris, inclusiv propria lucrare, încurajând schimbul și meta-scrierea. Maestrul poate, de asemenea, să semnaleze aspecte comune, diferențe, să detecteze metafore, cuvinte frecvente, descoperiri. Această muncă de cercetare, care poate fi utilizată în orice atelier, îl îmbunătățește pe Maestru din punct de vedere profesional, dar și personal; acesta va putea împărtăși experiența cu alți Maeștri și va putea crea o rețea pentru schimbul de bune practici și cunoștințe.

Rolul maestrului în diferite contexte:

Exemple practice

Având în vedere că jocul My Life poate fi folosit în orice context și pentru utilizatori de orice vârstă, vom da cinci exemple de situații în care se poate afla Maestrul.

PRIMUL CAZ

Context: într-un azil de bătrâni

Participanți: Adulți cu vârsta de 60 de ani și peste, fără sau cu dizabilități

Maestru: extern; maestru extern susținut de animatorul căminului de bătrâni; animator și/sau alți operatori.

Număr recomandat de participanți: minim doi, maxim cinci. Cu un număr mai mare de participanți, sunt preferabile mai multe grupuri.

Numărul de întâlniri și frecvența: o dată pe săptămână sau o dată la două săptămâni pentru o perioadă care variază de la patru întâlniri sau mai mult, în funcție de puntea aleasă și de caracteristicile participanților (abilități manuale, atenție, handicap).

Durata întâlnirii: o oră/ o oră și jumătate, în funcție de timpul alocat celorlalte activități și de numărul de participanți.

Joc de grup recomandat: varianta pe hârtie; varianta hibridă; varianta clasică online. Maestrul, pentru a alege tipul de joc, va ține cont de gradul și tipul de handicap prezent la participanți.

Tipuri de punți: toate cele oferite pe site-ul My Life.

Rolul Maestrului în fiecare versiune:

Versiunea pe hârtie: Maestrul le propune participanților să joace ca în jocul de gâscă, dacă folosește cărțile numerotate în alb și negru; alternativ, îi pune pe fiecare participant să extragă o carte din pachet, dacă folosește versiunea colorată, cărțile "libere". Maestrul stimulează povestirea și culege și/sau înregistrează cu fidelitate poveștile vârstnicilor și le transcrie pe hârtie. De asemenea, vă puteți înscrie pe platforma online a jocului, creându-vă propriul joc individual, în care transcrieți în spațiul corespunzător, lângă fiecare carte, setul de povești ale vârstnicilor pe care le-ați colectat.

Versiunea hibridă online: Maestrul alege pachetul de cărți și arată pe PC sau pe ecranul mare cărțile individuale, invitând participanții să scrie despre aceeași carte, procedând la colectarea poveștilor așa cum a fost descris anterior.

Versiunea online clasică: este recomandată dacă participanții au abilități manuale bune de scriere și în cazul unei degradări cognitive ușoare.

În versiunile online este important ca maestrul să nu închidă jocul înainte de a termina toate întâlnirile.

Sfaturi pentru Mastru: lăsați participanții să se exprime liber, folosiți setul de instrumente dacă este necesar, nu grăbiți participanții să atingă obiectivul de a ajunge la finalul jocului. Plăcerea constă în călătorie și în împărtășire. Maestrul poate

pregăti mici premii, certificate de participare sau altele, pentru a stimula aspectul ludic și plăcerea de a fi împreună. De asemenea, poate organiza întâlniri cu membrii familiei și să prezinte munca depusă, promovând și mici publicații.

AL DOILEA CAZ

Context: Asociație/ Cooperativă socială/ Fundație, care se ocupă de dizabilități și situații de fragilitate.

Participanți: adulți cu vârsta de aproximativ 40 de ani și peste, cu abilități diferite. Pot participa și jucători cu vârsta sub 40 de ani.

Mastru: extern; maestru extern susținut de educatorul Asociației/ Cooperativei/ Fundației; educator și/sau un alt operator.

Număr recomandat de participanți: minim doi, maxim cinci. Cu un număr mai mare de participanți, sunt preferabile mai multe grupe.

Numărul de întâlniri și frecvența: o dată pe săptămână sau o dată la două săptămâni pentru o perioadă care variază de la patru întâlniri sau mai mult, în funcție de puntea aleasă și de caracteristicile participanților (abilități manuale, atenție, tip de diversitate).

Durata întâlnirii: o oră/ o oră și jumătate, în funcție de timpul alocat celorlalte activități și de numărul de participanți.

Joc de grup recomandat: varianta pe hârtie; varianta hibridă; varianta clasică online. Maestrul, pentru alegerea tipului de joc, se va pune de acord cu participanții.

Tipuri de pachete: toate cele puse la dispoziție de site-ul My Life.

Rolul maestrului în fiecare versiune:

Versiunea pe hârtie: maestrul poate propune să se joace ca în jocul de gâscă, dacă folosește cărțile numerotate în alb și negru, sau poate cere ca fiecare participant să extragă o carte din pachet, mai ales dacă alege să folosească versiunea color, cărțile "libere". Puteți alege ca toată lumea să vorbească despre aceeași carte sau despre

cărți diferite. În funcție de tipul și gradul de handicap, Maestrul invită participanții să scrie chiar și mici fraze într-un caiet, pe hârtie sau pe PC; sau stimulează povestea și colectează fidel sau înregistrează poveștile participanților și le transcrie pe PC; sau vă puteți înregistra ca Maestru în platforma online a jocului, crea un joc individual cu un nume specific și transcrie setul de povești pe care le-ați colectat în spațiul de lângă fiecare carte.

Versiunea online hibridă: Maestrul alege pachetul de cărți și arată pe PC sau pe ecranul mare cărțile individuale, invitând participanții să elaboreze pe aceeași carte.

Versiunea online clasică: indicată dacă participanții au o bună abilitate manuală de scriere și în cazul unei degradări cognitive ușoare, pentru nevăzători și persoane cu deficiențe de vedere.

În versiunile online este important ca Maestrul să nu închidă jocul înainte de a termina toate întâlnirile.

Sfaturi pentru Maestru: lăsați participanții să se exprime liber, folosiți setul de instrumente dacă este necesar, nu grăbiți participanții să atingă obiectivul de a ajunge la finalul jocului. Plăcerea constă în călătorie și în împărtășire. Maestrul poate pregăti mici premii, certificate de participare sau altele, pentru a stimula aspectul ludic și plăcerea de a fi împreună. De asemenea, poate organiza întâlniri cu membrii familiei și să prezinte munca depusă, promovând și mici publicații.

AL TREILEA CAZ

Context: Asociație culturală/ Bibliotecă, centru de agrement.

Participanți: Adulți cu vârsta de 40 de ani și peste, fără sau cu dizabilități. Pot participa și jucători cu vârsta sub 40 de ani.

Maestru: extern sau intern al structurilor.

Număr recomandat de participanți: minim patru participanți, maxim zece. Cu un număr mai mare de participanți, sunt de preferat mai multe grupuri.

Numărul de întâlniri și frecvența: o dată pe săptămână sau o dată la două săptămâni pentru o perioadă care variază de la patru întâlniri sau mai mult, în funcție de puntea aleasă și de caracteristicile participanților (abilități manuale, atenție, tipul și gradul de handicap).

Durata unei singure întâlniri: de la o oră și jumătate la două ore.

Joc de grup recomandat: varianta pe hârtie; varianta hibridă; varianta clasică online. Maestrul, pentru a alege tipul de joc, va ține cont de preferințele participanților, de gradul și tipul de handicap prezent.

Tipuri de punți: toate cele oferite pe site-ul My Life.

Rolul Maestrului în diferitele versiuni de joc:

Versiunea pe hârtie: Maestrul își propune să joace ca în jocul de gâscă, dacă folosește cărțile numerotate în alb și negru, sau pune fiecare participant să extragă o carte din pachet, mai ales dacă alege să folosească versiunea color, cărțile "libere". El sau ea stimulează povestirea și îi invită pe participanți să își scrie povestea pe un caiet, pe o foaie de hârtie sau pe PC.

Versiunea hibridă online: Maestrul alege pachetul de cărți și arată pe PC sau pe un ecran mare cărțile individuale, invitându-i pe participanți să elaboreze asupra aceleiași cărți și să scrie pe un caiet, pe o foaie de hârtie sau pe PC.

Versiunea online clasică: indicată dacă participanții au suficiente abilități de scriere manuală, în cazul unor dificultăți cognitive ușoare, pentru nevăzători și persoane cu deficiențe de vedere.

În versiunile online este important ca maestrul să nu închidă jocul înainte de a termina toate întâlnirile.

Sfaturi pentru Maestru: lăsați participanții să se exprime liber, folosiți setul de instrumente dacă este necesar, nu vă grăbiți să atingeți obiectivul de a ajunge la

finalul jocului. Plăcerea constă în călătorie și în împărtășire. Maestrul poate pregăti mici premii, certificate de participare sau altele pentru a stimula aspectul ludic și plăcerea de a fi împreună. De asemenea, el sau ea poate organiza întâlniri cu membrii familiei și să prezinte munca depusă, promovând și mici publicații.

AL PATRULEA CAZ

Context: Spital, unitate sanitară

Participanți: Adulți

Maestru: extern sau intern al structurilor.

Număr recomandat de participanți: luați în considerare scrierea în perechi (maestru-jucător) sau, dacă este posibil, un grup mic de maximum cinci/șase participanți.

Numărul de întâlniri și frecvența: o dată pe săptămână pentru o perioadă care variază în funcție de nevoile identificate de participanți și de structura gazdă.

Durata unei singure întâlniri: maximum o oră și jumătate.

Joc recomandat: individual cu maestrul. Joc de grup în varianta pe hârtie; în varianta clasică sau hibridă online, dacă este posibil. Maestrul, pentru a alege tipul de joc, va ține cont de preferințele participanților, de gradul și de tipul de handicap prezent.

Tipuri de punți: toate cele oferite pe site-ul My Life.

Rolul Maestrului în diferitele versiuni de joc:

Versiunea pe hârtie: Maestrul își propune să joace ca în jocul de găscă, dacă folosește cărțile numerotate în alb și negru, sau pune fiecare participant să extragă o carte din pachet, mai ales dacă alege să folosească versiunea color, cărțile "libere". El sau ea stimulează povestirea și îi invită pe participanți să își scrie povestea pe un caiet, pe o foaie de hârtie sau pe PC.

Versiunea hibridă online: Maestrul alege pachetul de cărți și arată pe PC sau pe un ecran mare cărțile individuale, invitându-i pe participanți să elaboreze asupra aceleiași cărți și să scrie pe un caiet, pe o foaie de hârtie sau pe PC.

Versiunea online clasică: indicată dacă participanții au abilități manuale excelente de scriere.

În versiunile online este important ca Maestrul să nu închidă jocul înainte de a termina toate întâlnirile.

Sfaturi pentru Maestru: lăsați participanții să se exprime liber, folosiți setul de instrumente, dacă este necesar, nu vă grăbiți și acordați atenție contextului narativ. Maestrul poate organiza, cu permisiunea unității, întâlniri cu profesioniștii din domeniul sănătății și cu familia și poate prezenta munca depusă, propunând promovarea unor mici publicații.

Referințe bibliografice:

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.

APENDICE

Texte autobiografice și biografice propușe de parteneri

ITALIA

Fragmente autobiografice din închisoare. Ateliere de scriere despre paternitatea deținuților și a oamenilor liberi, de Carla Chiappini și Marco Baglio, Ed. Franco Angeli, 2019.

A fi tați, a fi copii, așa cum se vede prin scrierile scurte a peste o sută de bărbați colectate cu ajutorul metodei autobiografice studiate și promovate de LUA în cinci instituții penitenciare italiene. Tați condamnați și tați liberi s-au întâlnit împreună în ateliere de scriere pentru a vorbi despre ei înșiși și despre ceilalți, prin diverse sugestii: "prima amintire a tatălui meu", "ziua în care am devenit tată", "când eram copil", "cine sunt persoanele pe care le admiram". O călătorie prin memorie, emoții și fragmente de povești personale. Bărbați de vârste diferite, de naționalități diferite, condamnați la pedepse scurte sau lungi și bărbați liberi, angajați în diferite profesii, au împărtășit povești personale cu cuvinte simple și emoționante, care au oferit perspective de reflecție și contribuții ale profesorilor, cercetătorilor și experților. Citate din text:

"În lunga mea călătorie - încă nefinalizată - prin închisorile țării noastre, am adunat multe manuscrise, mai mult sau mai puțin dense și mai mult sau mai puțin corecte din punct de vedere gramatical, multe lacrimi, emoții și râsete eliberatoare." Carla Chiappini

"Iubirea nu este suficientă. O autobiografie colectivă", de Luigi Ciotti, Ed. Giunti 2020.

Don Luigi Ciotti este fondatorul Grupului Abele, un exemplu de angajament social pentru acomodarea persoanelor cu diverse probleme: dependență, prostituție,

migrație, boli grave, precum SIDA, și dificultăți economice. Împreună cu Universitatea Liberă de Autobiografie din Anghiari, a realizat proiectul "Povești fără casă". Din 1995, a contribuit la nașterea "Libera", care promovează o cultură a legalității împotriva crimei organizate. În cartea "Iubirea nu este suficientă", Luigi Ciotti își povestește viața în mod coral, "o viață dedicată nouă", prin intermediul oamenilor și întâlnirilor care i-au permis să-și trăiască viața din plin. Prin povestea sa, descrisă cronologic, povestește și evenimentele vitale ale istoriei politice italiene recente. Citate din carte: "...dacă vrei să ai grijă de ceilalți, de umanitatea fragilă și asuprită, iubirea nu este suficientă...ai nevoie de sentimentul de dreptate, adică de o empatie profundă pentru aspectele umane, ai nevoie să simți pe pielea ta rănilor celorlalți, acea emoție care împiedică indiferența, judecata și prejudecățile, fructe otrăvitoare ale ignoranței. Iar asta te face să simți orice formă de viață demnă de cea mai mare grijă și respect, incluzând în conceptul de viață nu doar pe cea umană..." (p. 176)

"Râul vieții. O poveste interioară", de Eugenio Borgna, 2020

În această carte, psihiatrul Eugenio Borgna își reconstruiește propria poveste. Ghidat de Confesiunile lui Augustin, Leopardi, Emily Dickinson, Thomas Mann și Virginia Woolf, el urmărește în amintirile din copilărie și adolescență întoarcerea la marea casă părintească, devastată de germani în timpul ocupației naziste. Își amintește de perioada petrecută într-o clinică universitară din Milano, descoperind neurologia, și de munca la azilul pentru femei de la Spitalul Maggiore din Novara. Povestește revoluția legii Basaglia și anii care au urmat.

"În această călătorie, atenția mea - scrie psihiatrul - nu se adresează istoriei exterioare, ci istoriei interioare a vieții mele: anxietăților și nesiguranțelor, dezamăgirilor, tristeților și nostalgiilor, așteptărilor și speranțelor, alegerilor și deciziilor care au făcut parte din ea". Psihiatria devine o incursiune în viața emoțiilor și a pasiunilor, în fenomenologia lumii sociale. Imaginea unui râu este metafora vieții, fundal al alegerilor, al dramelor, al marilor și micilor epopei ale indivizilor.

În finalul povestirii sale, autorul citează "Alla luna", de Giacomo Leopardi, unde oferă o cheie de lectură a ceea ce este o autobiografie este în reconectarea trecutului cu viitorul, cu "funcția răscumpărătoare a amintirilor" și hrana de neînlocuit a speranței ca amintire a viitorului: "Cunoscându-ne, știind cum să scăpăm de farmecul vrăjtit al prezentului, de distragerea și nepăsarea zilei de azi, de banalul cotidian, și cum să recuperăm trecutul, acele amintiri reînvie, dând sens trecerii febrile și fatale a anilor".

"Sunt încă în viață", de Roberto Saviano și Asaf Hanuka, Editura Bao, 2019.

Scriitorul, jurnalistul și scenaristul Roberto Saviano, după publicarea romanului său de debut Gomorra, inspirat din situații reale din lumea criminală a Camorrei și amenințările cu moartea la adresa sa, trăiește sub escortă din 2006. "Sunt încă în viață" este povestea celei de-a doua vieți a sa, care a început în 2006. Saviano este un supraviețuitor care nu se dă bătut și care continuă să scrie povești adevărate, de denunțare, despre crima organizată. Romanul se situează între un jurnal de călătorie al vieții sale și jurnalismul grafic, jurnalismul benzilor desenate. "Sunt încă în viață" se prezintă sub forma unei benzi desenate ilustrate de caricaturistul și ilustratorul israelian Asaf Hanuka.

Citat din carte:

"Am vrut să țip, am vrut să țip, am vrut să-mi sfâșii plămâni, ca Papillon, cu toată forța stomacului meu, rupându-mi traheea, cu toată vocea pe care o mai putea pompa gâtul meu: Nenorociții naibii, sunt încă în viață!" Saviano

"Casa mea este acolo unde mă aflu", de Igiaba Scego, Rizzoli 2010

În această carte, scriitoarea și jurnalista Igiaba Scego, născută la Roma, împletește amintirile din viața sa la Roma cu istoria familiei sale (tatăl său a fost un important politician somalez, care a ales să plece cu familia sa la Roma după lovitura de stat a lui Siad Barre) și cu istoria Somaliei în diferitele sale perioade (precolonială, colonială,

postcolonială, Somalia independentă, Republica Democratică Somaleză și Somalia de astăzi). Igiaba vorbește despre diferențele și asemănările dintre Roma și Mogadishu, capitala Somaliei, și despre toate greutățile cu care ea și familia ei s-au confruntat. Despre copilăria sa romană își amintește de insultele colegilor de clasă pentru culoarea pielii sale și când mergea noaptea la Trastevere împreună cu mama sa pentru a căuta ceva mâncare și haine de la asociațiile din cartier. De asemenea, autoarea vorbește despre poveștile pe care i le spunea în copilărie mama sa, născută în Somalia și crescută ca nomadă, și le compară cu basmele fraților Grimm, în special cu cea a lui Albă ca Zăpada. Ea încearcă să descopere, explorându-și orașul, legătura profundă dintre țara în care trăiește și cea din care provine poporul ei. La finalul explorărilor sale fizice și interioare, Igiaba reușește să își reconstruiască propria hartă existențială, să își accepte identitatea de italiancă de culoare, legată de Mogadiscio, dar fană a echipei de fotbal Roma. Mai presus de toate, ea înțelege importanța povestirii de sine ca instrument de înțelegere și de împărtășire a poveștii personale: *“Aceasta a fost cheia. A fost inutil să încerc să umplu punctele de suspensie ale definițiilor. A fost o bătălie pierdută de la început. Aceste puncte ne-ar fi bântuit toată viața. Era mai bine să faci ca Cardinalul: să încerci să povestești călătoria pe care ai făcut-o până acum; și poate călătoria celor pe care îi simțim cu adevărat apropiați. (p. 160)”* Scego.

POTRUGALIA

“Contra Mim”, de Valter Hugo Măe ,2020.

Valter Hugo Măe începe prin a povesti, în esență, despre originea sa, adică despre iubirea ascunsă și inocentă a părinților săi, care vor sfârși prin a se căsători și a se muta în Angola, unde mai târziu s-a născut. De-a lungul cărții, el vorbește despre episoade din viața de zi cu zi care l-au marcat în vreun fel. El povestește că, din încăpățănare, a descoperit într-o grămadă de gunoi, un Hristos luminat. Familia sa a declarat curând că a devenit scriitor pentru că a văzut o lumină a lui Hristos pe care nimeni altcineva nu ar fi putut-o vedea, imediat numindu-se “chemat de Dumnezeu”.

În concordanță cu această idee, el face referiri la subiecte precum religia, Dumnezeu și tot misterul care îl înconjură. Acesta îl păstrează și astăzi pe Hristos fluorescent precum și ideea că Dumnezeu a existat și s-a făcut din hârtie - Biblia. Poveștile ne forțează să ne creăm imagini mentale despre ceea ce citim și dorim să pătrundem în ele pentru a simți cuvintele scrise. Ele ne stârnesc curiozitatea și ne determină să încercăm să îmbrăcăm o copilărie care nu ne aparține.

Descrierile sunt fluide, ca și cum l-am asculta direct și exclusiv pe narator. De asemenea, sunt pline de copilărie și de o profundă inocență. Toate elementele deconstruite și explicate sunt fundamentale, nu doar pentru a înțelege modul unic în care el vede lucrurile, ci și pentru bogăția conținutului, după cum sunt dezvoltate filosofii destul de interesante și ciudate.

“Contra Mim” este scrisă cu o subtilitate deosebită, fără a îndulci vreo temă în vreun fel. Scrisul este captivant și ține cititorul prins de modul obișnuit, dar incomparabil, în care sunt relatate întâmplările. Există întotdeauna ceva dincolo de ceea ce se spune, există întotdeauna altceva de explicat și de analizat, iar Valter Hugo Măe aprofundează aceste detalii, ascunse la prima vedere, într-un mod aproape imperceptibil. Mai mult decât atât, există întotdeauna o mare dorință din partea cititorului de a urma acest tur ghidat al copilăriei, fără a fi nevoie de pauze pentru a-și odihni privirea.

În viața unor scriitori, totul pare să conspire spre inevitabilitatea scrisului. Fiecare detaliu, oricât de neregulat sau aparent lipsit de importanță, construiește deja o fascinație pentru text, ceva care se împletește cu supraviețuirea, cu toate dificultățile și bucuriile ei.

Valter Hugo Măe, aflat într-un “an introspectiv”, după cum spune el însuși, revine cu povestea propriei copilării și cu magia profundă de a crește făcând din “cuvinte” hrană, companie, loc, așteptare sau bucăți de Dumnezeu.

E vorba de o carte alcătuită din povestiri scurte și deschise, care ne permite să accesăm linia timpului lui Valter Hugo Măe, cunoscând multe dintre locurile și

personajele care l-au format ca om și scriitor. Și care, odată finalizată, îi va fi permis lui Valter să se întoarcă la o motivație și la o certitudine mai veche: aceea că va exista întotdeauna frumusețe. Și poeme. Cele mai apreciate propoziții:

“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”

“Suntem mereu în căutarea marilor noștri copii. Cei care am început să fim și care, treptat, au devin inaccesibili, la fel de ireali și chiar interziși. Copii care au decăzut, au plecat, atât de mulți prin ofensă, atât de mulți doar prin uitare.”

“Amália nas suas palavras”, de Amália Rodrigues și Manuel da Fonseca, Porto Editora, 2020.

În 1973, Editura Arcádia l-a însărcinat pe scriitorul Manuel da Fonseca să scrie o biografie a Amáliei Rodrigues. Ideea părea genială - ca un scriitor celebru, cunoscut pentru militantismul său comunist, să facă profilul femeii care pe atunci era considerată icoana fado-ului și unul dintre “stâlpii” propagandei regimului. Această biografie nu a fost scrisă niciodată, dar ore lungi de conversație între cei doi au fost înregistrate, fie în casa de pe Rua de São Bento, fie pe moșia Amália din Brejão. Cu toate acestea, Arcádia a dispărut, iar înregistrările au fost uitate. Până acum...

În această carte, care va fi cu siguranță cea mai importantă dintre cele publicate cu ocazia centenarului Amália, acea conversație - care a rămas inedită până astăzi - este în sfârșit dezvăluită, permițându-ne să urmărim viața Amáliei, în propriile ei cuvinte, de la sărăcia în care s-a născut și a crescut până la apogeul carierei sale artistice.

“Cebola Crua com Sal e Broa - da infância para o mundo”, de Miguel Sousa Tavares, Ed. Clube do Autor, 2018

Etern povestitor, autorul aduce la viață primii săi ani: de la copilărie la tinerețe, de la ziare la politică. Mărturia unei vieți unice, având ca fundal istoria contemporană a Portugaliei. Într-o nouă carte, Miguel Sousa Tavares împărtășește cele mai vechi amintiri ale sale - despre copilărie, despre familia sa și despre lumea pe care a văzut-o. Vorbește despre dureroasa despărțire a părinților săi la vârsta de șase ani, despre prima sa călătorie la Madrid ca trimis special al RTP, despre viața de familie, haotică și fără reguli, despre călătoriile sale în jurul lumii și despre iubirile sale. Dar și despre marea înghețată la nord și de marea care curăță sufletul la sud, despre școala iezuită pe care a urmat-o timp de opt ani cu o ură lungă și profundă, despre Facultatea de Drept, de politică. Despre Chico Buarque, despre Jorge de Sena, despre Ruy Belo, despre vizitatori frecvenți într-o casă în care s-a respirat mereu libertate. Cele mai apreciate fraze:

“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.”

“Dar da, am avut întotdeauna o școală alternativă, care a fost casa părinților mei. Acela era un univers anarhic, irațional uneori, fascinant de multe alte ori. Dar nu era o

lume în care să crești ca adolescent era ușor: fie profitați de ceea ce era fascinant și depășeați restul, fie cedai.

(...)

Am crescut și am învățat să trăim într-un mediu care era ciudat și de neînțeles pentru toți prietenii mei de atunci. Era o casă fără orare, fără rutine, fără niciunul dintre lucrurile care dau siguranță copiilor. Nu știai niciodată când va veni tata la cină, când mama va înceta să mai recite poezii sau să danseze ca o balerină toată noaptea, sau să se strecoare în camera mea în miez de noapte pentru a vedea dacă nu cumva e vreun hoț sub patul meu.”

“Eu, Carolina”, de Carolina Salgado, 2006

Mai mult decât o autobiografie, această carte este o mărturie personală, modestă și surprinzător de sinceră despre viața unei femei independente și pasionate, despre culisele și meandrele fotbalului portughez, despre viața de noapte, despre evenimente pe care le știm deja povestite în alte moduri.

“Fernando Pessoa, uma quase auto-biografia”, de José Paulo Cavalcanti Filho, Ed. Universidade Falada, 2013.

O biografie copioasă, dar nu mai puțin plăcută, se dezvăluie ca fiind cea mai completă reconstituire a vieții triste, suferinde și confuze a celui mai mare poet al limbii portugheze. Cea mai completă și mai detaliată reconstituire făcută vreodată despre viața autorului. Sunt 712 pagini într-o carte absolut uimitoare și care va face furori în oraș. Îndrăgostit de această figură cu un roman încă nescris și o operă imensă care nu mai are nevoie de nicio prezentare, José Paulo Cavalcanti Filho a pornit să-l descopere pe omul pe care îl prezintă aici, în întregime: un Fernando Pessoa cu multiple fațete, un om vanitos, cu daruri de inventator și astrolog, cu ambiții nestăvilite și o existență modestă; o viață obișnuită și tristă pentru o operă cu adevărat universală.

De la reconstituirea sferelor culturale ale epocii până la detaliile vieții cotidiene, Cavalcanti descifrează viața din spatele cuvintelor, mulțimea solitară a unui singur Pessoa.

ROMÂNIA

“Jurnalul adolescentului miop”, de Mircea Eliade Ed. Istros Books, 2018.

Mircea Eliade (1906-1986) a fost unul dintre cei mai mari români istorici ai religiilor, scriitor de fițe și filosof, a trăit cea mai mare parte a vieții în străinătate și a fost profesor la Universitatea din Chicago). Este un scurt roman bazat pe perioada liceului lui Eliade, scris în anii 1920, când Eliade era încă adolescent. A fost descoperit după moartea autorului și publicat în 1989 în România (o traducere în limba engleză a fost publicată în 2016 în Marea Britanie). După cum se scrie într-o recenzie din The Guardian *“Eliade poate că descrie viața unui elev dintr-un liceu românesc de acum aproape un secol, dar oricine a fost vreodată la școală, plin de idealuri, dar și prea timid pentru a vorbi cu sexul opus, sau incapabil să revizuiască pentru un examen până în ultimul moment, se va identifica cu această carte. La fel ca oricine care și-a așternut vreodată gândurile private pe hârtie, ca o adevărată înregistrare a sufletului său și o mustrare pentru posteritate.”*

Există dovezi ale unei atitudini de auto-confirmare și resentiment în scrierile lui Eliade, mai ales în disprețul manifestat față de profesori și față de instituția școlii în general. Naratorul fără nume este amenințat să repete anul școlar și, la fel ca milioane de adolescenți de dinainte și de după aceea, *“suferă din cauza faptului că este neînțeles”*.

Principala sursă a anxietății sale este diferența dintre propria imagine de sine (“Știu cine sunt”) și litania de eșecuri care îi marchează viața școlară. Ca un adevărat erou romantic, el este chinuit de *“sufletul meu, care suferă fără ca nimeni să știe, de mintea mea care se zbate, tânjind după lucruri de care idioții din jurul meu nici măcar nu au auzit vreodată”*. În mintea sa, este un geniu sensibil înconjurat de mediocritate:

“Îi uram pe acești adolescenți inculți, fără caracter, cu fruntea lată, care își făceau mereu temele”. Cele mai apreciate propoziții:

“Dar de fiecare dată când am încercat să citesc primul capitol, am constatat că fie creionul meu nu era suficient de ascuțit, fie că tabelele logaritmice nu erau ușor de înțeles. Sau că geamul scârțâia, că picioarele mele nu erau în poziția corectă, că gulerul cămășii mele era incomod, că hârtia care acoperea biroul era pătată, că icoana mea nu fusese ștersă de praf de la Duminica lui Toma, că cerneala din călimară se uscuse, sau că nu aveam suficientă hârtie etc.” (vorbea despre efortul său de a învăța trigonometria pentru un examen. Iubesc acest paragraf pentru că mi s-a întâmplat asta - și cred că oricui - când trebuie să fac o sarcină care nu-mi place).

“Eu nu sunt ca alți adolescenți, un visător naiv, bolnăvicios, prost, sentimental și ridicol. Sufletul meu este făcut din material mai tare. Voința mea ar putea fi absurdă, dar este totuși fermă, formidabilă, dând la o parte și înăbușind tot ceea ce îi stă în cale.”

“Jurnal 1935-1944”, de Mihail Sebastian, Ed. Rowman & Littlefield, 2013.

Mihail Sebastian a fost un tânăr scriitor evreu promițător în Bucureștiul interbelic, romancier, dramaturg, poet și jurnalist, care a numărat printre prietenii săi intelectuali de frunte și personalități sociale ale unei culturi est-europene sofisticate.

După ce a fost evacuat din casa sa din cauza noilor legi antisemite, Sebastian s-a mutat într-o mahala de blocuri, unde a continuat să scrie. La 23 august 1944, guvernul român al lui Ion Antonescu a fost răsturnat, iar România s-a alăturat Aliaților. Ca romanul anterior al lui Mircea Eliade, “Jurnalul lui Sebastian” (scris între 1935-1944) a fost publicat în 1996. Jurnalul său consemnează persecuțiile tot mai mari pe care le-a îndurat și documentează disprețul pe care foștii prieteni au început să i-l arate în peisajul socio-politic tot mai antisemit al României.

Jurnalul lui Sebastian oferă nu numai o cronică a celor mai întunecați ani ai antisemitismului european, ci și o analiză lucidă și plină de nuanțe a vieții erotice

și sociale, un caiet de lectură și un jurnal al unui meloman. Mai presus de toate, este o relatare măsurată, dar fulminantă, a marilor intelectuali români, prieteni ai lui Sebastian, scriitori și gânditori care au fost hipnotizați de delirul nazi-fascist al “revoluției reacționare” din Europa.

În secvențe emoționante și memorabile, Sebastian abordează progresul mașinării de brutalizare și contextul istoric care a stat la baza acesteia. (a se vedea România în timpul celui de-al Doilea Război Mondial). Cele mai apreciate fraze:

“Nu sunt dispus să fiu dezamăgit. Nu accept că am acest drept. Nemții și hitlerismul au clacat. E de ajuns. Întotdeauna am știut, în adâncul sufletului meu, că aș fi murit cu plăcere pentru a aduce prăbușirea Germaniei cu o fracțiune de centimetru mai aproape. Germania s-a prăbușit - iar eu sunt în viață. Ce pot să cer mai mult? Atât de mulți au murit fără să vadă bestia pierind cu ochii lor! Noi, cei care am rămas în viață, am avut acest imens noroc.” (această notă de jurnal datează de la sfârșitul anului 1944, după ce România a întors armele împotriva Germaniei, și este un mare model de calm și seninătate, incredibil atunci când vine de la o persoană care a suferit ca Mihail Sebastian)

“Nu voi înceta niciodată să fiu evreu, bineînțeles (...) Nu este o poziție din care să mă pot resemna. Nu este o chestiune de mândrie sau de rușine.” (Iubesc acest citat pentru că am deseori dispute serioase cu diferite persoane, uneori cu prieteni buni, pe tema “mândriei de a fi român” și încerc să le explic că simpla apartenență la un anumit neam, oricare ar fi el, nu este o chestiune de mândrie sau de rușine. Pur și simplu te-ai născut așa, nu ai niciun merit și nicio vină).

Povestea vieții mele de Maria, regina României, Ed. Independentă, 2019

Născută prințesă englezoaică, Maria, regina României, ne-a oferit în această poveste de viață un document uman de un interes fascinant. Fiică a Ducelui de Edinburgh și a Marii Ducese Mary, nepoată a Reginei Victoria și a Țarului Alexandru al II-lea, ea a fost înrudită cu majoritatea vechilor regalități europene.

Povestea vieții sale cuprinde aproape o jumătate de secol, în care s-au petrecut unii dintre cei mai importanți ani din istorie, iar ea a povestit această poveste cu o profunzime de sentimente, un simț al caracterului, un bun simț al umorului și un farmec direct, care fac din ea nu doar o înregistrare istorică importantă, ci și un document uman vital și emoționant. Născută într-o familie regală, tânăra a crescut la fel de familiarizată cu viața de curte atât din Rusia, cât și din Anglia, unde familia își avea reședința.

Tablourile sale din zilele copilăriei din Anglia și din Malta, unde tatăl ei, "Prințul marinar", era staționat, sunt pline de viață și de bună dispoziție și sunt însoțite de portrete strălucitoare ale bărbaților și femeilor, pe atunci în tinerețe, care mai târziu aveau să joace un rol în zilele tragice ale războiului.

Descrierile ei despre viața de la Curtea Imperială Rusă, despre încoronarea lui Nicolae al II-lea și a Alexandrei, despre festivitățile de iarnă din Sankt Petersburg sunt de neuitat, la fel ca și paginile în care povestește despre căsătoria ei la șaptesprezece ani cu Ferdinand, moștenitorul aparent al României, și despre viața ei în țara ciudată, aproape mitică, peste care avea să domnească - cu regina sa poetă cu părul alb și cu regele său aspru și ascetic.

Nume mari împânzesc paginile acestei cărți. Mari bărbați și femei - și unii nu atât de mari, dar la fel de fascinanți - străbat capitolele sale, văzuți nu ca "personaje", ci ca ființe umane cu toate defectele și slăbiciunile lor. Este tabloul unei lumi pierdute - stupefianta lume imperială a Europei, care a ajuns la sfârșit; o societate care a murit odată cu o epocă care a fost ștearsă de pe fața pământului. Aici este auto-revelația intimă a unei femei și a unei regine. Cele mai apreciate citate:

"Moda există pentru femeile fără gust, eticheta pentru oamenii fără educație" (Asta m-a atins la suflet, fiindcă eu sunt "anti-modă" și "anti-etichetă". Iar când o regină spune asta... este genial).

"Există mari visători și există mari muncitori în lume! Atunci când un visător este și muncitor, el lucrează și pentru azi și pentru mâine. Pentru că el construiește pentru cei

care vin după noi." (acest lucru este relevant și pentru mine, deoarece mă definesc ca fiind un visător și un muncitor)

Amintiri din copilărie, de Ion Creangă , Ed. Tiberian Press, 2019.

Vraja "Amintirilor din copilărie" (cunoscută și sub numele de "Amintiri din copilăria mea") constă în tabloul vieții de la sat și al obiceiurilor tradiționale, precum și în consemnarea modelelor de vorbire a moldovenilor în secolul trecut. Viața de familie, poznele copilărești, metodele de predare la școală, sărbătorile bisericesti, colindatul în zilele de sărbătoare, târgurile de țară, frumusețea peisajului rural - toate sunt reamintit cu o nostalgie liniștită, temperată de înțelepciune și umor.

Asemenea lui Swift sau Mark Twain, Creangă este mai mult decât un povestitor de povești pentru copii sau un simplu umorist. Opera sa este un document uman și social despre modul de gândire și viața unui sat românesc din secolul al XIX-lea. Poate părea de un interes restrâns, din cauza cadrului local țărănesc, precum și a limbii în care a fost scrisă; ea poartă totuși toată bucuria și patosul unei cărți de importanță universală. Amintirile lui Creangă înfățișează în mod simbolic destinul fiecărui copil care pășește pe drumul spre maturitate și experiență. Lucrarea inaugurează o formulă originală în arta scrierii memorialistice și reprezintă un monument de înaltă ținută și abundență verbală. Un torent verbal jovial, un fel de chefliu lexical, redă cu generozitate o rapsodie a copilăriei perene.

Cele mai apreciate citate:

"Nu am pretenția să știu cum sunt alții, dar în ceea ce mă privește, parcă și astăzi îmi simt inima să tresară de bucurie când îmi amintesc de locul meu natal, de casa mea de la Humulești, de stâlpul care susținea flacăra sobei, în jurul căruia mama lega o bucată de sfoară cu ciucuri la capăt, cu care pisicile se jucau până când cădeau epuizate, pervazul plat al sobei de care mă agățam când mă trăgeam în sus și învățam să merg, locul de deasupra sobei unde mă ascundeam când noi, copiii, ne jucam de-a v-ați ascunselea, precum și alte jocuri și delicii pline de haz și farmec copilăresc." (această carte a fost -

și încă mai este - în programa școlară, iar eu am învățat despre ea în școala primară. Copilăria mea nu a fost foarte fericită, dar acest citat – pe care l-am auzit când aveam 8 sau 9 ani - mi-a amintit mereu că fericirea înseamnă să te bucuri de lucrurile mărunte din viață)

“Dacă ar trebui să se dovedească cu toții plini de învățătură de carte, așa cum credeți că ar trebui, nu ar mai fi nimeni care să ne scoată ghetele. N-ați auzit povestea tipului care a plecat la Paris, oriunde ar fi și aia? S-a dus bou și s-a întors vacă! Acum, în satul nostru e Grigore, fiul lui Petre și nepotul lui Luca. La ce școli a mers el ca să învețe să țină discursuri atât de ingenioase și să facă pe ucenicul și să recite poemul nupțial la nunți? Nu vedeți că dacă un individ nu îl are pe “nous”, pur și simplu nu îl are, și cu asta basta?” (acesta este răspunsul pe care tatăl lui Ion i l-a dat mamei lui Ion atunci când aceasta a insistat ca fiul ei să se facă preot. Este un exemplu de înțelepciune culturală versus instituții și școli formale)

“Petrache Poenaru”, de George Potra (principalul biograf al lui Petrache Poenaru), Editura Științifică, 1963

Petrache Poenaru, fondatorul sistemului de învățământ din țara noastră, a fost o personalitate foarte interesantă a țării. A fost inventator, matematician, fizician, inginer, profesor, agronom, politician, tehnolog zootehnist, filantrop, inginer, filantrop.

Acest mare om român s-a născut la Benești, Vâlcea, la cinci kilometri de școala noastră, la 10 ianuarie 1799. A fost nepotul boierilor Otetelișanu, care l-au sprijinit în timpul activității sale școlare în România și în Europa. Pe parcursul traseului său educațional a studiat greaca, latina, franceza, italiana și engleza. Studiind în Franța, a inventat *“stiloul portabil fără sfârșit, care se reîncarcă singur cu cerneală”*, invenția sa fiind înregistrată cu numărul de cod 3208 la 25 mai 1827. După terminarea studiilor, s-a întors în România ca profesor. În 1830 a devenit ministru al învățământului, timp de zece ani. În această perioadă a înființat sistemul de învățământ în școlile din mediul rural, unde copiii nu aveau posibilitatea de a studia. Acesta este motivul pentru care îl numim părintele sistemului de educație din țara noastră. Poenaru a fost un om al

epocii Iluminismului. Le-a dat copiilor săraci dreptul de a studia, a încercat să deschidă mintea oamenilor, împotriva voinței boierilor conservatori, dușmanii săi periculoși. A fost începutul școlii românești.

Poenaru a fost, de asemenea, fondatorul Societății Filarmonice, al Muzeului Național de Antichități din București și al Grădinii Botanice.

Cele mai apreciate fraze:

“...Petrache Poenaru, cel care a trecut prin această lume făcând numai bine, pertansit beneficiendo, a fost în timpul vieții sale, și va rămâne mereu în Memoria tuturor, un adevărat Părinte al Școlii noastre românești.”

“Fiecare copil se naște bun, dar numai mama lui poate păstra intactă această bunătate oferită de Mama Natură.”

POLONIA

Olanda. Biografie din nou și din nou

Niciun regizor polonez nu a obținut un succes atât de mare în cinematografie ca ea. Este o emblemă și - așa cum o numesc uneori cei mai tineri - nașa unei întregi generații de regizori de film.

În această carte, ea dezvăluie pentru prima dată adevărul despre viața ei.

Cum a fost să lucreze și să creeze în lumea masculină a cinematografului? Cum a fost copilăria ei după moartea tragică a tatălui ei? De ce, printre numeroșii cineaști polonezi talentați, și-a construit cariera în Occident? Cum s-a regăsit la Paris ca mamă singură a unui refugiat? Cum a ajuns la Hollywood sub aripa unor celebrități precum Coppola?

Karolina Pasternak, o jurnalistă de film, a reușit să creeze o biografie a regizoarei plină de fapte necunoscute și surprinzătoare datorită relației sale neobișnuite cu protagonista acestei cărți.

Wedel. Imperiul ciocolatei

Carl Wedel a venit la Varșovia de la Berlin și în 1851 și-a deschis prima cofetărie pe strada Miodowa. Emil și, mai târziu, Jan Wedel, reprezentanți ai generațiilor următoare ale acestei dinastii, au transformat o mică cofetărie într-o fabrică uriașă și au obținut un succes fără precedent care a depășit dimensiunea financiară - produsele lor au devenit un simbol permanent al gustului delicios pentru polonezi. Ei înșiși, pe de altă parte, s-au cufundat din ce în ce mai mult în lumea din Varșovia, implicându-se cu tot sufletul (și uneori cu portofelul) în afacerile poloneze. Erau polonezi prin alegere.

Familia Wedel nu se temea de noile tehnologii și de forme inovatoare de promovare pentru acele vremuri. Dar trebuiau, de asemenea, să își găsească locul în noua realitate socială - tot mai multe femei luptau pentru locul lor pe piața muncii, iar grevele muncitorilor care cereau îmbunătățirea condițiilor lor de viață erau tot mai numeroase. Apoi a venit războiul care a schimbat totul.

Autoarea ne duce în atelierul maeștrilor cofetari din secolul al XIX-lea, în fostele fabrici de ciocolată, în birourile proprietarilor de fabrici din Varșovia și în halele fabricilor și, în același timp, povestește o bucată dulce-amară din istoria noastră.

Maria Czubaszek. Trebuie să nu crezi ceva

Interlocutorii ei se temeau de replica ei tăioasă. Îi era frică doar de șoareci. Maria Czubaszek, o figură excepțională, controversată pentru mulți, o maestră a judecăților tăioase și a batjocurii tandre, a furat inimile a milioane de polonezi. Era reticentă să vorbească despre ea însăși, folosind câteva anecdote la datorie. Nu-i plăceau copiii, stilul de viață sănătos, călătoriile, dar iubea fumatul și câinii.

Wojciech Karolak nu a schimbat nimic în camera soției sale de la moartea ei. Violetta Ozminkowski a reușit să intre în această lume oprită, să cunoască arhiva satiristei și să-i convingă pe cei dragi să vorbească sincer. Datorită acestui fapt, ea

a reușit să spună povestea unei femei fascinante care ascundea sub un zâmbet singurătatea, tristețea și uneori disperarea.

Maria Czubaszek nu a fost asociată cu suferința. Ne-o amintim ca pe o bătrână cu o țigară, infernal de inteligentă și spirituală. Mereu zâmbitoare, mereu gata să înfigă un ac sensibil. La începutul carierei sale, s-a pus la îndoială dacă ea chiar exista. Se bănuia că în spatele numelui ei se aflau mai mulți satirici proeminenți. Era un adevăr pervers în asta, pentru că ea însăși nu s-ar fi întâmplat niciodată în lume, așa cum îi strigase odată mama ei. Oricum, nu o deranja, pentru că rămânea în viață știind că atunci când se va sătura cu adevărat, se va sinucide. În tinerețe, a încercat să se sinucidă de două ori, iar la sfârșitul vieții a murit în liniște, în fața întregii Polonii. Zâmbind, a spus deschis că viața a încetat să o mai amuze, iar noi am luat-o ca pe o altă glumă. Întotdeauna a spus ceea ce gândea, a fost o femeie liberă și a plătit un preț mare pentru asta, dar datorită ei poate că, uneori, cu toții luăm viața mai puțin în serios.

“Copiii ghetoului”, de Łucyan Magda, Znak Horyzont, 2021.

Au fost condamnați la moarte chiar înainte de a se naște.

“Izbucnirea războiului mi-a distrus lumea, sentimentul de siguranță. Am petrecut trei ani și jumătate în ghetou. Au fost trei ani și jumătate în iad”, își amintește Krystyna, singura supraviețuitoare a unei familii de zece persoane.

“La început eram cu toții împreună, nu aveam nicio idee că zilele noastre erau numărate. Nu știam ce înseamnă frica, foamea și lupta pentru viață” - așa își amintește Józef copilăria sa întreruptă.

“Ne-am obișnuit cu timpul. La vederea cadavrelor de pe trotuare și la gândul că poate eu voi fi următorul” - mărturisește Marian ani mai târziu.

Lumea pe care o cunoșteau a dispărut brusc odată cu invadarea Poloniei de către germani. Aproape imediat, ei și familiile lor au devenit subumani în ochii ocupanților.

Represiunile au crescut de la o lună la alta, și tot mai multe drepturi le-au fost luate, iar în cele din urmă li s-a luat cel mai elementar dintre ele - dreptul la viață.

Tuturor evreilor li s-a ordonat să fie închiși în districte desemnate și bine închise. În ghetouri. Acolo, în fiecare zi erau însoțiți de o foame cumplită, de o frică copleșitoare și de teama de a pierde pe cineva drag. Privitul morții și suferința au devenit viața lor de zi cu zi. Nu puteau decât să se bucure că mai aveau suficientă putere pentru a supraviețui a doua zi.

În fiecare zi sunt din ce în ce mai puțini martori ai acestor evenimente teribile. Noi suntem ultima generație care are ocazia să audă povești de primă mână despre cele mai tragice evenimente ale celui de-al Doilea Război Mondial. Haideți să le ascultăm vocile și să împiedicăm ca aceste povești să se repete vreodată.

“Războiul este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla omenirii, prin urmare: niciodată din nou.”

Heron roșu de noapte. Biografia lui Wojciech Jaruzelski

Aceasta este o biografie a celei mai importante figuri a Republicii Populare Poloneze, un om care a rămas la vârful puterii mai mult timp decât orice altă figură din sistemul comunist. A datorat acest lucru inteligenței sale, vicleniei, cruzimii față de dușmani și prieteni, și obedienței față de Moscova.

Bierut și Gomułka au pus bazele Poloniei comuniste. Istoria i-a atribuit lui Jaruzelski rolul de apărător al acesteia - mai întâi în Cehoslovacia în 1968, apoi în decembrie 1970 și, în cele din urmă, în 1981. După opt ani de putere dictatorială a lui Jaruzelski, nu mai era nimic de apărat...

Era un admirator tăcut al lui Piłsudski, era absorbit de literatura romantică poloneză, spre deosebire de alți generali, și evita alcoolul. Muncitor sălbatic, el credea că, citind interceptările telefonice ale activiștilor opoziției și ale celor mai apropiați colaboratori, și chiar ale actorilor, organizând reuniuni și ascultând în mod

leninist *“vocea înțeleaptă a clasei muncitoare”*, va salva comunismul. Comunismul care l-a ucis pe tatăl său și l-a privat de casa familiei sale.

Prin guvernarea sa, a construit Polonia într-o poziție de substituție - săracă, mizerabilă, urmând mereu cu conștiinciozitate pas cu pas satrapul Kremlinului. A fost el o *“matrioșka”* rusească, un agent al serviciilor speciale sovietice îmbrăcat în uniforma unui soldat polonez, sau a fost doar rupt de puterea comunistă, un executant ascultător al ideilor *“veșnic vii”* ale lui Lenin și Stalin?

PARTNERI

4 națiuni reunite în proiect



www.nkey.it



www.lua.it



www.asphi.it



www.proxpert.org



www.cebs.org.pl

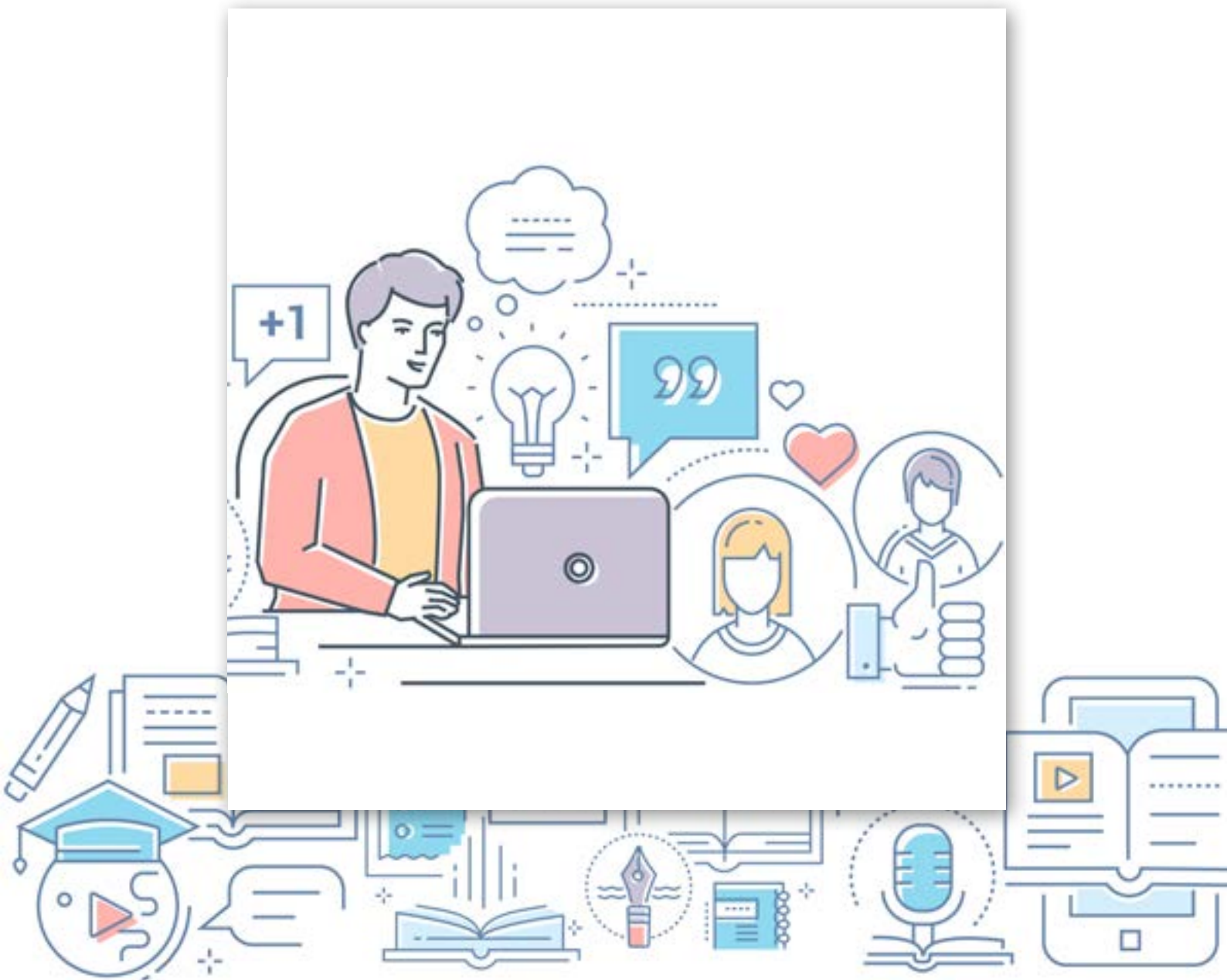


www.vaiavante.org

Susținători

Susținătorii proiectului 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 pentru facilitatori
MyLife

Manual Metodologic

Valoarea terapeutică, socială și culturală
a autobiografiei, prin jocul MyLife.

www.mylifeineurope.nkey.it