

# Edukacyjny i terapeutyczny wymiar pisania o sobie

**dr Magdalena Urlińska-Berens**

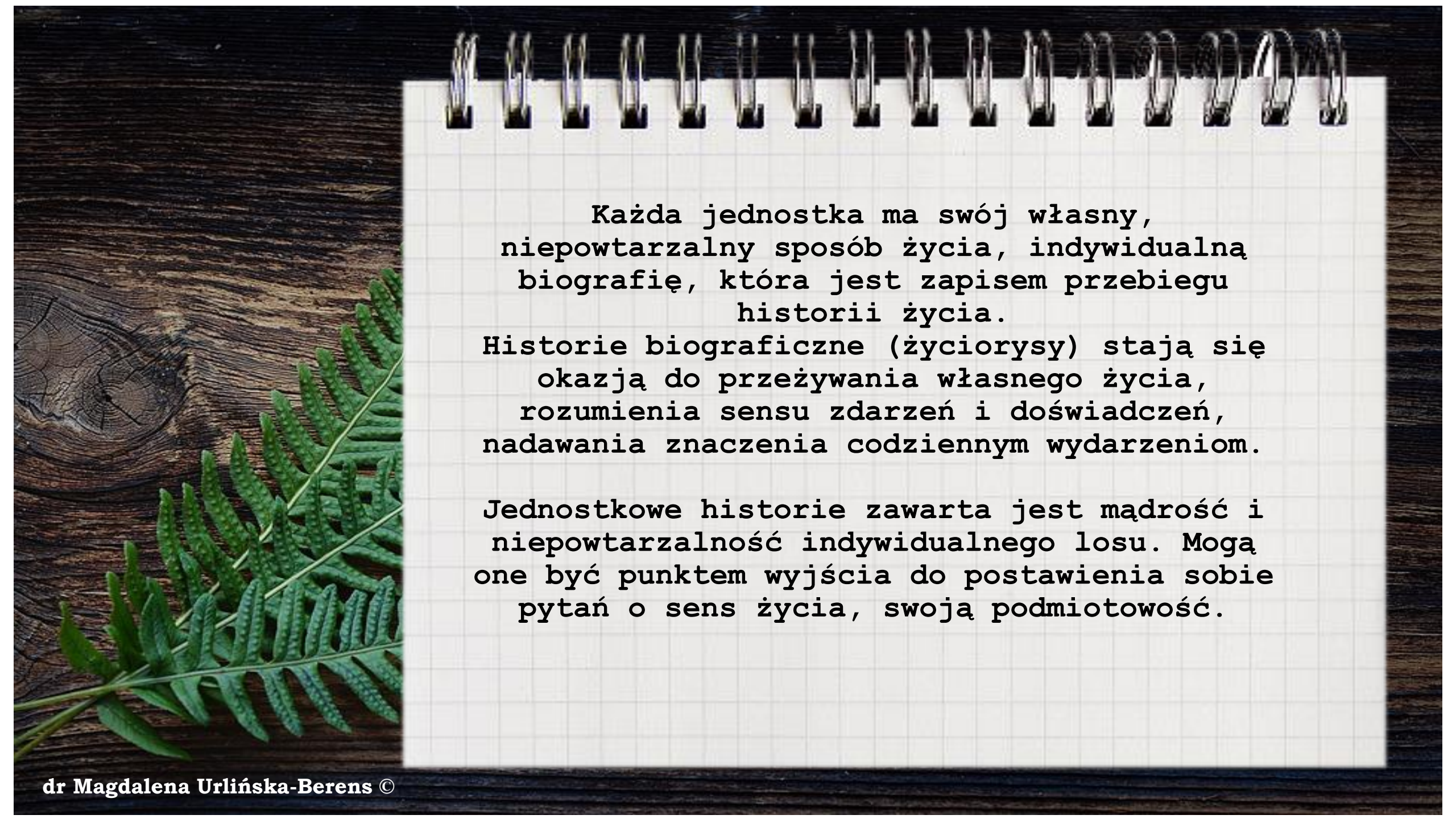
**Katedra Gerontologii, Geriatrii i Pracy Socjalnej**

**Akademia Ignatianum w Krakowie**

**kontakt:**

**[magdalena.urlinska-berens@ignatianum.edu.pl](mailto:magdalena.urlinska-berens@ignatianum.edu.pl)**



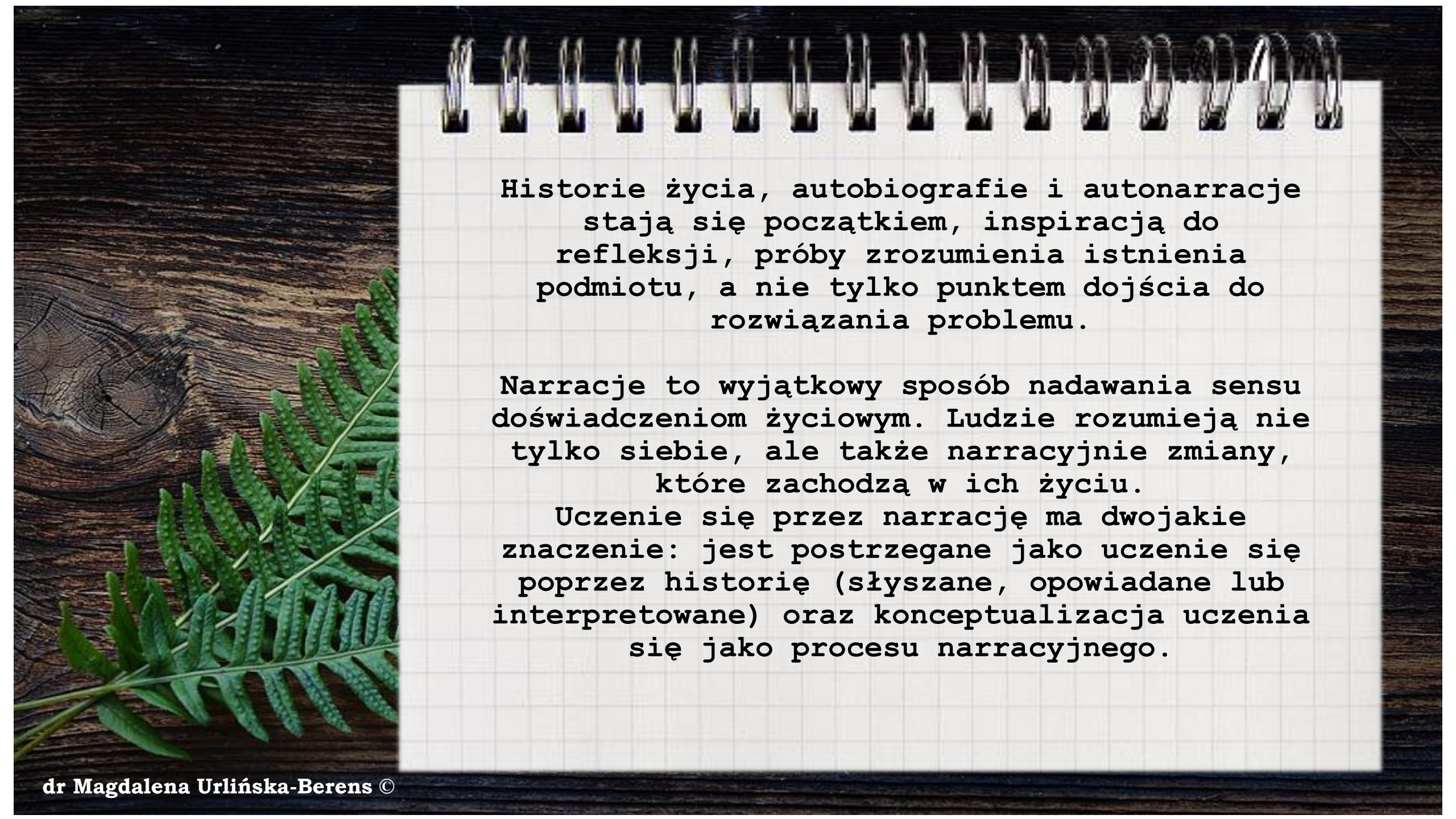


Każda jednostka ma swój własny,  
niepowtarzalny sposób życia, indywidualną  
biografię, która jest zapisem przebiegu  
historii życia.

Historie biograficzne (życiorysy) stają się  
okazją do przeżywania własnego życia,  
rozumienia sensu zdarzeń i doświadczeń,  
nadawania znaczenia codziennym wydarzeniom.

Jednostkowe historie zawarta jest mądrość i  
niepowtarzalność indywidualnego losu. Mogą  
one być punktem wyjścia do postawienia sobie  
pytań o sens życia, swoją podmiotowość.



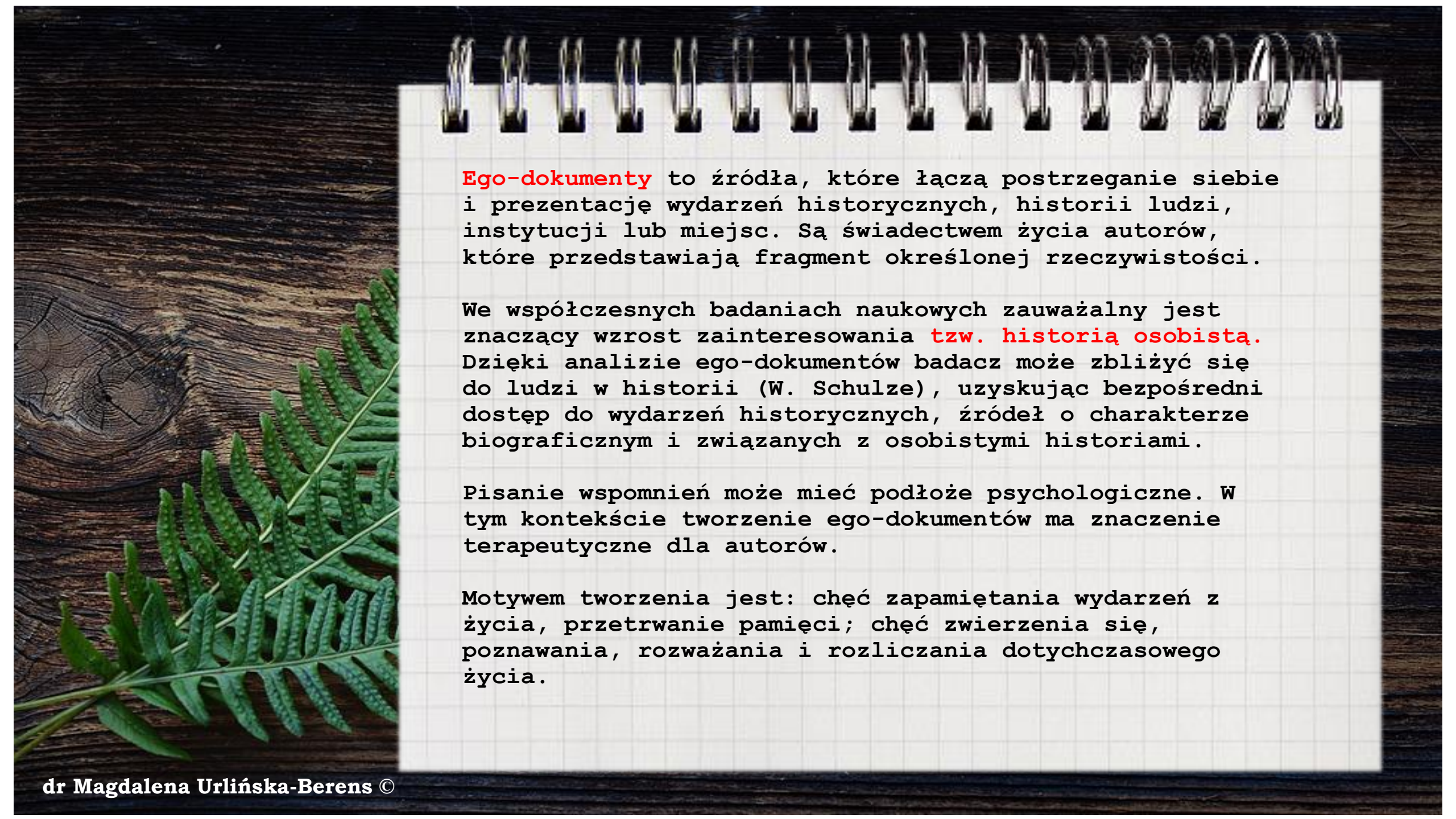


Historie życia, autobiografie i autonarracje stają się początkiem, inspiracją do refleksji, próby zrozumienia istnienia podmiotu, a nie tylko punktem dojścia do rozwiązania problemu.

Narracje to wyjątkowy sposób nadawania sensu doświadczeniom życiowym. Ludzie rozumieją nie tylko siebie, ale także narracyjnie zmiany, które zachodzą w ich życiu.

Uczenie się przez narrację ma dwojakie znaczenie: jest postrzegane jako uczenie się poprzez historię (słyszane, opowiadane lub interpretowane) oraz konceptualizacja uczenia się jako procesu narracyjnego.





**Ego-dokumenty** to źródła, które łączą postrzeganie siebie i prezentację wydarzeń historycznych, historii ludzi, instytucji lub miejsc. Są świadectwem życia autorów, które przedstawiają fragment określonej rzeczywistości.

We współczesnych badaniach naukowych zauważalny jest znaczący wzrost zainteresowania **tw. historią osobistą**. Dzięki analizie ego-dokumentów badacz może zbliżyć się do ludzi w historii (W. Schulze), uzyskując bezpośredni dostęp do wydarzeń historycznych, źródeł o charakterze biograficznym i związanych z osobistymi historiami.

Pisanie wspomnień może mieć podłoże psychologiczne. W tym kontekście tworzenie ego-dokumentów ma znaczenie terapeutyczne dla autorów.

Motywy tworzenia jest: chęć zapamiętania wydarzeń z życia, przetrwanie pamięci; chęć zwierzenia się, poznawania, rozważania i rozliczania dotychczasowego życia.



Pamięć to specyficzna przechowalnia wiedzy. Wiedza (o sobie samym, o świecie) tworzona jest przez pobudzanie pamięci, poprzez stawianie pytań. Pogłębianie umiejętności wspomnienia to szczególny rodzaj intymności, uwypuklenie ulotności życia wewnętrznego, zachęcając do uchwycenia i utrwalenia części życia.

Rytuał przywoływania wspomnień służy temu, aby nie pogrążyć się w iluzjach i pozorach, by pielęgnować pamięć.

Pielęgnowanie pamięci dokonywana jest przez nas samych, dla nas samych, lecz z myślą o innych. To moc ponownego przeżywania, potęgująca sens uczenia się o życiu.

Samo odtwarzanie biografii „uczy, wymaga wysiłku, refleksji, oceny, przywraca różne daty, obrazy, rzeczy” (D. Demetrio, *Autobiografia...*, s. 15)

Refleksyjne zgłębianie własnej przeszłości daje człowiekowi poczucie spełnienia, a sama myśl autobiograficzna ma moc sprawczą. *Rozwijanie negatywów dotychczasowego życia* (Marcel Proust), przywoływanie wspomnień, rekonstruowanie minionego czasu i obrazu własnej osoby, sprawia, że w człowieku rozkwita nowe życie.

To zszywanie odtwarzanych fragmentów, splatanie w całość porozrzucanych elementów z przeszłości w jeden spójny obraz, pozwala człowiekowi zatrzymać się i znaleźć czas dla siebie. Sięgając wstecz pamięcią utrwala się przeżycia.

Opowiadający o swoim życiu wchodzi w rolę obserwatora, będąc dla siebie raz surowym, innym razem pobłażliwym, wyrozumiałym lub niezwykle krytycznym, odczuwa radość i spełnienie, a czasami frustrację i żal.

**Niewątpliwie jednak podróż w głąb wspomnień, analiza własnego życia dostarcza autobiografowi wiedzy o sobie samym, odkrywając niejednokrotnie nową wersję siebie.**



*„ (...) Biografia. Kamienie milowe, ziarnka piasku, okruchy chleba, gwiazdny pył - znaki drogi życia wpisane w mandalę świata. Niezwykła/zwykła opowieść o tym, skąd przychodzimy, kim jesteśmy, dokąd idziemy. Wielka przygoda odkrywania siebie pośród znanego, swojskiego (...) pośród książek, ukochanych osób i miejsc, zabytków, pomników, historii, kultury, tradycji, zwyczajów, religii - pośród śladów wspólnego i pogranicza, pośród spotkań Innego. Wielka przygoda odkrywania siebie także pośród nieznanego, niewiadomego, potencjalnego, możliwego, niespodziewanego; pośród znaków zapytania, wykrzykników, radości, różnorodności alternatyw, zagadek rozdroży, meandrów losu, ryzyka, niepewności w świecie, który trudno ogarnąć”.*

*(R. M. Łukaszewicz, Wrocławska Szkoła Przyszłości dla duchowości - dla wyobraźni - dla praktyki, Fundacja Wolne Inicjatywy Edukacyjne, Świeradów-Zdrój - Wrocław 2010, s. 24)*

O przeszłości świadczą zdjęcia, wspomnienia, notatki, książki czy zapiski w kronikach. Doświadczenia jednostek, spisane czy opowiedziane, portretują ludzi, miejsca i wydarzenia, pozwalając lepiej zrozumieć zbiorowość więzienników. Zdobyte informacje i wszelkiego rodzaju materiały odsłaniają kolejne warstwy wiedzy o (nie)codzienności funkcjonariuszy. Przestrzeń życia codziennego to swoisty kolaż, tworzony z wyobrażeń, wspomnień, wytworów, opracowań, statystyk i sprawozdań.

(M. Urlińska, M.M. Urlińska, *Pejzaże (nie)codziennosci. Mikro-historie i mikro-światy więzienników*, Toruń 2018, s.22)



Duccio Demetrio

PEDAGOGIKA PAMIĘCI

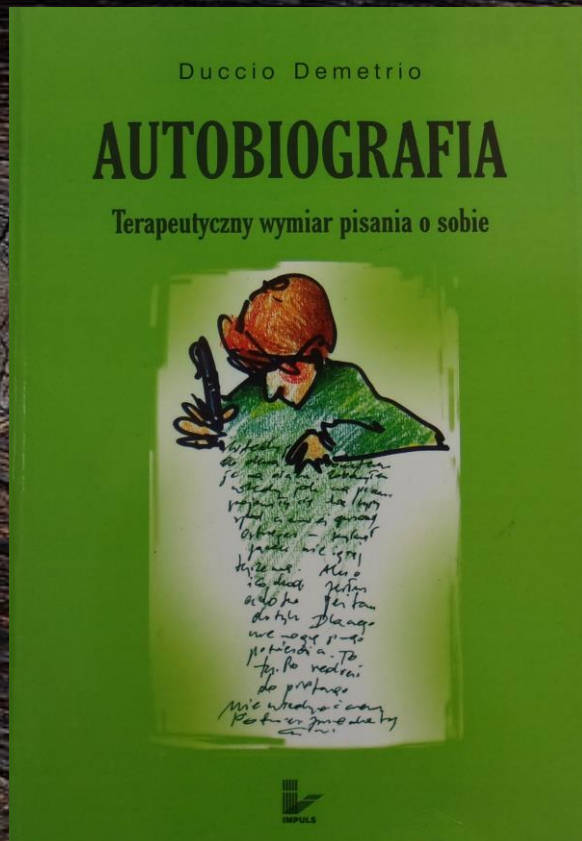


Duccio Demetrio postrzega **pamięć** jako bogatą skarbnicę tożsamości, doświadczeń, przeżyć i wspomnień, sukcesywnie wzbogacaną wraz upływem czasu.

Kolekcjonowanie wspomnień, porządkowanie i układanie ich w ciągi, refleksyjne postrzeganie własnej biografii to proces samokształcenia.

Proces tworzenia autobiografii jest procesem edukacyjnym. Próby odtwarzania własnej biografii uczą, wymagają wysiłku, refleksji, oceny, przywracają pamięć o faktach, obrazach czy rzeczach.





## AUTOBIOGRAFIA I MYŚLENIE AUTOBIOGRAFICZNE.

**Autobiografia** jest poszukiwaniem tożsamości, własnego Ja. To porządkowanie wspomnień, przywracanie przeszłości.

To proces, który pozwala podsumowywać i analizować bieg życia.

Autobiografia to specyficzna podróż edukacyjna





Magdalena Urlińska, Maria Marta Urlińska  
**Pejzaże (nie)codziennosci. Mikro-historie i mikro-swiaty więzienników**

stron: 228

format: B5

ISBN: 978-83-63955-56-4



**spis treści**

"Pejzaże (nie)codziennosci. Mikro-historie i mikro-swiaty więzienników" autorstwa Magdaleny i Marii Marty Urlińskich, to książka niezwykła. Powstała bowiem w oparciu o materiały uzyskane od byłych funkcjonariuszy służby więziennej. O ile bowiem mamy już dużo publikacji poświęconych osadzonym za więziennym murem, o tyle czymś niecodziennym jest w literaturze poświęcenie uwagi zatrudnionym tam funkcjonariuszom służby więziennej. I jak podkreślają Autorki książki, "zapis poszczególnych warstw codziennych doświadczeń jest unikatową dokumentacją (nie)codziennosci więzienników. Opowieści emerytowanych funkcjonariuszy, kreślone na kartkach kronik, zatrzymane w kadrze wklejonej fotografii, wspomnień w formie wytworów wierszowanych i grafiki, notatek, książek, artykułów, listów otwartych czy petycji, one wszystkie nakreślają niepowtarzalny, mozaikowy pejzaż świata życia codziennego tego środowiska, ze wszystkimi jego barwami i odcieniami. Pejzaże (nie)codziennosci "namalowane" zostały raportami: o mitologiach "klawisza", o ogrodach i gęstwinach (nie)pamięci, portretach ludzi "pozytywnie zakręconych", mikro-swiatach i mikro-przestrzeniach seniorów, miejscach (w) pamięci, o animacji środowiskowej jako źródle inspiracji i aktywizacji potencjału seniorów, o czasie wolnym emerytów, o tej synergii działań osób aktywnie przekształcających środowisko życia oraz o nadającej sens temu działaniu "podszewce" (nie)codziennosci. W kontekście jednostkowych historii i doświadczeń zaprezentowane raporty, wpisane zostają w sekwencję "historyczności", dzięki temu zabiegowi można zrozumieć zarówno przeszłość, mijającą teraźniejszość oraz nadchodzącą przyszłość". Warto podkreślić, że zamieszczony w książce wybór różnorodnych materiałów pozyskanych od byłych funkcjonariuszy służby więziennej, dodaje szczególnej wartości egzemplifikacyjnej, a wręcz specyficznego smaczku lekturze polecanej tu monografii.



## ĆWICZENIE 1.

Moją słabą stroną jest...

Moją mocną stroną jest...

Cenię sobie...

Potrzebuję...

Chciałabym/chciałbym / marzę o ...

Brakuje mi...

Lubię w innych..

Lubię w sobie...



## ĆWICZENIE 1.

Każdy dzień...

Jestem dumna/y z...

Czas wolny...

W domu jestem...

Jestem szczęśliwa/y gdy...

Mój plan na przyszłość...

Patrząc w lustro widzę...

Emerytura jest dla mnie...

Bycie studentem UTW jest dla mnie...