

*Człowiek jest zawsze opowiadającym opowieści, żyje otoczony zarówno swoimi opowieściami, jak i opowieściami innych ludzi, widzi wszystko, co mu się przydarza w kategoriach tych opowieści i stara się przeżywać swe życie tak, jakby je opowiadał*

Sartre<sup>1</sup>

## Krzysztof Samela Autobiografia

Powróćmy na chwilę do rozważań na temat terapii reminiscencyjnej. Naukowcy nie są zgodni co do tego, jak sklasyfikować tę terapię. Dla jednych, terapia wspomnieniowa jest jedną z technik w arsenale środków biblioterapeutycznych. Ci badacze wprowadzili nawet nowy termin - biblioterapia reminiscencyjna<sup>2</sup>. Dla innych natomiast terapia reminiscencyjna jest odrębną formą terapeutyczną<sup>3</sup>. Wydaje się, iż w tej dyskusji więcej argumentów przemawia za odrębnością terapii wspomnieniowej od biblioterapii, gdyż definicje biblioterapii wskazują jako główny środek terapeutyczny czytelnictwo. Biblioterapia polega na zastosowaniu książki jako środka oddziaływania terapeutycznego, wpływającego na proces asymilacji wartości psychologicznych, estetycznych i społecznych z odpowiednio dobranej lektury<sup>4</sup>. Książka, niezależnie od sposobu jej prezentacji (czytana przez pacjenta lub przez terapeutę dla pacjenta), istotnie może być użyteczna jako wyzwalacz reminiscencji, nie jest jednak jedynym stymulatorem wspomnień. Nie ulega wątpliwości, że seans biblioterapeutyczny zwłaszcza ten, w którym terapeuta przedstawia jakąś historię może pobudzić w pacjencie chęć opowiadania o sobie. Jest to jednak wtórny proces, który nie jest głównym celem biblioterapii. Czytanie tekstów przez biblioterapeutę (zwłaszcza baśni, opowiadań, przypowieści) dzięki odpowiednio dobranym metaforom, może być źródłem ukazującym pacjentowi pewne informacje dotyczące sposobów jego myślenia, odczuwania czy zachowania lecz ta forma biblioterapii bliższa jest jednak terapii narracyjnej niż reminiscencyjnej.

Niedawno otrzymałem od siostrzenicy podarunek z jej podróży do Francji. Był to breloczek do kluczy, przedstawiający słynną paryską wieżę G. A Eiffel'a. Prezent ten spowodował istną lawinę wspomnień. Pierwszym wspomnieniem było moje dzieciństwo. Przez jakiś czas, z powodu słabych wyników w szkole, mieszkałem u mojej siostry, z zawodu nauczycielki, która na prośbę moich rodziców miała dopomóc mi w systematycznej nauce. W jej domowej bibliotece natrafiłem na książkę „Paryskie stypendium”<sup>5</sup>. Z początku moim największym zainteresowaniem cieszyła się inna książka, której treść dotyczyła nowych modeli samochodów.

Pewnego dnia z powodu choroby zmuszony byłem do kuracji antybiotykowej otrzymywanej domięśniowo. Oczywiście nie chodziłem do szkoły i z nudów otworzyłem wspomnianą na początku książkę. Pamiętam jak zafascynowała mnie historia projektu i budowy słynnej wieży. Wiedziałem o niej wszystko. Oczami dziecięcej wyobraźni spoglądałem na jej charakterystyczną sylwetkę i marzyłem o dniu, w którym dane mi

<sup>1</sup> Trzebiński Jerzy: Narracja jako sposób rozumienia świata, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki opowiadania, Universalis, Kraków 2001, s. 116.

<sup>2</sup> Tomasiak Ewa: Biblioterapia reminiscencyjna dla osób starszych, [w:] Jankowski Dzierżymir (red.): Edukacja kulturalna w życiu człowieka, UAM, IPA, Kalisz 1999, s. 319.

<sup>3</sup> Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu, Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego, Poznań 2001, s. 152 – 160.

<sup>4</sup> Szulc Wita: Sztuka i terapia, Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993, s. 49, oraz Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 33 – 34.

<sup>5</sup> Woźnicka Zofia: Paryskie stypendium, Nasza Księgarnia, Warszawa 1979.

będzie zobaczyć ją w całej okazałości. Po wielu latach przyszedł ten dzień. Patrzyłem na nią i śmiałem się do własnych wspomnień. Moje dziecięce wyobrażenie było piękniejsze, niż realne wrażenie wzrokowe. W każdym razie wieża Eiffel'a nie mogła konkurować z atrakcyjnością kilku ponętnych i roześmianych turystek, które w najbliższym moim (i wieży) sąsiedztwie kupowały pamiątki z Paryża – breloczki do kluczy, dokładnie takie jak otrzymałem od siostrzenicy. Koło się zamknęło. Historia zaczęła i zakończyła się na breloczku, na który dziś spoglądam z uśmiechem.

Pozwoliłem sobie na te osobiste wynurzenia z trzech powodów. Po pierwsze, wspomniana historia jest przykładem na to, jak bardzo pomocne przy wspomnianiu są rozmaite przedmioty. Przy reminiscencji można wykorzystać wiele narzędzi służących do wyzwalania wspomnień. Mogą to być rozmaite pamiątki z przeszłości np. zdjęcia, widokówki, listy, płyty, przedmioty codziennego użytku niosące ze sobą w odczuciu pacjentów jakąś historię wiążącą się z ich życiem.

Po drugie, jest to przykład fascynującej pracy ludzkiego mózgu, a dokładniej – ludzkiej pamięci. (Psycho)neurologi zajmujący się badaniem pamięci wprowadzili podział w zależności od czasu przechowywania informacji (pamięć operacyjna oraz krótko - i długoterminowa) oraz w zależności od zawartości przechowywanych informacji (pamięć proceduralna i deklaratywna, ta ostatnia dzieli się na epizodyczną i semantyczną)<sup>6</sup>. W sieć neuronalną wpisane są pewne „znaczniki”, które umożliwiają swobodne przechodzenie z jednej historii w drugą. Wspomniany breloczek niespodziewanie stał się źródłem narracji przywołującej coraz to nowe konteksty podmiotowe, w coraz szerszym układzie czasowo – przestrzennym<sup>7</sup>. A więc mózg przechowuje w pamięci niezliczoną ilość informacji, które mogą powrócić do naszej świadomości za pomocą jakiegoś stymulatora. W tym przypadku rolę wyzwalacza historii przejął wspomniany prezent.

Po trzecie wreszcie, głównym tematem naszych rozważań w tym rozdziale jest autobiografia, a opisany przykład stanowi niewielki wycinek autobiograficzny autora.

Istnieje również uzasadnienie, dlaczego pisząc o autobiografii przedstawiane są dywagacje na temat terapii reminiscencyjnej i biblioterapii. Otóż autobiografia nie jest uważana za samoistną technikę terapeutyczną. Wprawdzie akt pisania o sobie ma ogromne walory terapeutyczne lecz nie można jej (autobiografii) uznać za odrębną formę terapeutyczną sensu *stricto*. Autobiografia natomiast może być zwieńczeniem pracy terapeutycznej w ramach spotkań reminiscencyjnych, zwłaszcza w relacji terapeutycznej z człowiekiem starszym, który za pomocą pisania o sobie dokonuje podsumowania własnego życia<sup>8</sup>. Prof. Wita Szulc uważa, że autobiografia, jako biografia estetyczna, jest formą reminiscencji artystycznej<sup>9</sup>. Te słowa upoważniają do wysunięcia wniosku, że autobiografia jest metodą z pogranicza arteterapii i kulturoterapii humanistycznej, a ściślej, biblioterapii i terapii reminiscencyjnej.

<sup>6</sup> Kordys Jan: Pamięć i opowiadanie, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki ..., s. 133. W bardzo prosty, oparty na przykładach sposób przedstawił zagadnienia neurologii pamięci Frank Minirth w książce „Potęga wspomnień”. Źródło: Minirth Frank: Potęga wspomnień, Wyd. Pojednanie, Lublin 1995, s. 19 – 34]. Bardziej zainteresowanych tym zagadnieniem odsyłam do książki Tomasza Maruszewskiego „Psychologia poznawcza”. Źródło: Maruszewski Tomasz: Psychologia poznawcza, Wyd. Polskiego towarzystwa Semiotycznego, Warszawa 1996, s. 113 – 132.

<sup>7</sup> Tamże., s. 139 – 140.

<sup>8</sup> Oczywiście autobiografia nie musi powstać jedynie na spotkaniach terapeutycznych. Każdy może samemu, bez udziału terapeuty, spisywać swoje myśli autobiograficzne. Wówczas mamy do czynienia z artystycznym procesem twórczym - autoterapią reminiscencyjną. Źródło: Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 161.

<sup>9</sup> Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 161.

Okolo 2450 roku przed Chrystusem, pisarz imieniem Ptah – hotep, wezyr faraona Isezi z V dynastii, opisał swojĄ raczej zniedołężniałą jesień życia<sup>10</sup>. Z jego słów wynika, że pomimo upływu blisko czterech i pół tysiąca lat od tamtych wydarzeń, scenariusz ludzkiego życia pozostał niezmienny. Prowadzi on od dzieciństwa (poprzez różne etapy) do starości i śmierci. Tekst Ptah – hotep`a jest najstarszym opisem autobiograficznym (pisanym przez starca), jaki zachował się do naszych czasów, co jednak nie oznacza, że przed nim nikt inny nie opisywał swego życia zwłaszcza, że najstarsze pismo klinowe pochodzi z przed ponad pięciu tysięcy lat, a więc znano i używano je na okolo 600 lat przed wspomnianym autorem.

W IV – V wieku p.n.e. autobiografia zaczęła się kształtować w formę gatunku literackiego. Wyraźną myśl autobiograficzną możemy zaobserwować a dialogach Platona i niektórych dziełach Arystotelesa i Teofrasta z Eresos<sup>11</sup>.

Na przestrzeni wieków, obserwujemy stały wzrost popularności jaką cieszy się autobiograficzna forma literacka. W 1571 roku Michael de Montaigne rozpoczyna pisanie swoistego dziennika intymnego. W wyniku dziesięcioletniej pracy powstaje dzieło „Próby”, dzięki któremu Montaigne staje się (obok św. Augustyna i J.J. Rousseau) jednym z najwybitniejszych twórców autobiograficznych<sup>12</sup>.

Zainteresowanie pedagogów, a głównie andragogów (pedagogika ludzi dorosłych) tą formą literatury zaczęło się w XX wieku. Wynikło ono z przeświadczenia, że sam akt twórczy (pisanie autobiografii) posiada wymiar terapeutyczny, artystyczny i społeczny. Naukowcy rozpoczęli intensywnie badania tego procesu, które trwają do dnia dzisiejszego.

Przywoływanie przeszłości jest skomplikowanym procesem pamięciowym, z kolei próba opisu własnego życia - przedsięwzięciem odpowiedzialnym i wymagającym przygotowania<sup>13</sup>. Dlatego też w kontakcie z ludźmi starszymi najlepsze rezultaty daje praca terapeutyczna oparta na idei terapii reminiscencyjnej, w trakcie której terapeuta dopomaga w akcie przypominania, za pomocą różnych metod pedagogicznych<sup>14</sup>.

---

<sup>10</sup> Minois Georges: Historia starości. Od antyku do renesansu, Volumen / Marabut, Warszawa 1995, s. 25 – 26.

<sup>11</sup> Demetrio Duccio: Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie, Impuls, Kraków 2000, s. 49.

<sup>12</sup> Tamże., s. 47.

<sup>13</sup> Demetrio Duccio: Zabawy na tle życia. Gra autobiograficzna w edukacji dorosłych, Impuls, Kraków 1999, s. 9.

<sup>14</sup> Demetrio Duccio: Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania ..., s. 49.