

## **Kilka słów o niemieckich podręcznikach i tradycjach pisania autobiograficznego — najciekawsze porady i inspiracje**

Pisarstwo w Niemczech jest niezwykle profesjonalizowane, także nauka twórczego pisania jest czymś bardzo powszechnym, oferowanym na wszystkich tzw. uniwersytetach ludowych (*Volkshochschule*) i w wielu innych instytucjach. Jest też regularnym kierunkiem studiów na kilku publicznych uniwersytetach niemieckich. W ostatnich latach można zaobserwować ogromny rozkwit zwłaszcza kursów pisania *autobiograficznego*. Popularność tego typu form pisarskich, pojmowanych jako najbliższe życiu i eksperymentalne, prowadzące do samopoznania, zaczęła zresztą wzrastać już od czasów lewicującej i antyfaszystowskiej rewolty studenckiej roku 1968. Zaczęto wówczas cenić pracę tożsamościową, a tożsamość rozumieć nie tyle jako coś danego nam z góry i ściśle określonego, ile jako proces, coś, nad czym możemy pracować, co możemy stwarzać, często właśnie przez bunt. Popularność kursów pisania autobiograficznego dla różnych grup wiekowych rośnie, sprzyja temu dostęp do nowych mediów, dających coraz to nowe fascynujące możliwości pracy twórczej. Obserwujemy także znaczny przyrost autobiograficznej prozy o ambicjach artystycznych. Zniknięcie NRD i dewaluacja NRD-owskich biografii zaowocowały w Niemczech rozkwitem powieści i filmów o zabarwieniu autobiograficznym, często tworzonych przez dzieci czy wnuki przedstawicieli systemu. Popularność tej literatury trwa niezmiennie od roku 1990.

Prawdziwy boom przeżywa też obecnie dydaktyka rozbudzania kreatywności w ogóle. Zaczynają powstawać nowe kolorowe czasopisma służące wyłącznie pobudzeniu naszego zmysłu twórczego, inspiracji do niekonwencjonalnych, bardziej obrazowych sposobów

myślenia i odczuwania itp. („happinez”<sup>1</sup>, „flow”<sup>2</sup>, „Herzstück”<sup>3</sup>). Od wielu lat istnieją w Niemczech także fachowe czasopisma pisania twórczego, takie jak „TextArt”<sup>4</sup> czy „Federwelt”<sup>5</sup>, w których regularnie omawia się zarówno kwestie technik pisarskich różnych gatunków literackich, jak i te związane z rynkiem literackim i uprawianiem zawodu pisarza, dającego w Niemczech dużo więcej możliwości zarobkowania niż w Polsce. Zeszyty tematyczne czasopisma „TextArt” poruszają takie tematy, jak: wieczór autorski, agencje literackie, techniki narracyjne czy właśnie techniki pisania autobiograficznego.

Pisanie autobiograficzne w Niemczech ma dwie główne odmiany: pisanie *terapeutyczne* i pisanie *literackie*, zwane też dramatycznym. To pierwsze ma za zadanie uszczęśliwić piszącego, to drugie — czytelnika. Pisanie terapeutyczne jest w Niemczech (podobnie jak na przykład muzykoterapia czy arteterapia) bardzo rozpowszechnione, bo też tradycje psychologii i psychoterapii w krajach niemieckojęzycznych są niezwykle silne. Psychoterapia u naszych sąsiadów jest niemal tak powszechna jak w USA, opłacają ją kasy chorych. W Niemczech działał też, jak wiemy, guru antropozofii, Rudolf Steiner (szkoły Waldorf opierają się na jego filozofii) — to właśnie jego następcy stworzyli koncepcję popularnej do dzisiaj *Biographiearbeit* (pracy nad biografią), która z literaturą nie ma jednak nic wspólnego. Przeważnie nad biografią pracuje się w grupach pod kierunkiem terapeuty, na każde spotkanie przynosi się ze sobą tekst dotyczący pewnego etapu w naszym życiu (antropozofia zakłada istnienie etapów siedmioletnich). Jest on następnie głośno odczytywany przez autora i omawiany przez całą grupę. W ten sposób inni członkowie grupy stają się jakby świadkami naszego życia, pomagają nam je przepracować i w ten sposób (poprzez zrozumienie mechanizmów rządzących, często z ukrycia, naszym życiem) odpowiedzieć na pytanie, kim jesteśmy, co nas stworzyło, przezwyciężyć ewentualny kryzys i zaprojektować przyszłość. To jedna z licznych

1 Zob. [www.happinez.de](http://www.happinez.de), 20.03.2015.

2 Zob. [www.flow-magazin.de](http://www.flow-magazin.de), 20.03.2015.

3 Zob. [www.herzstueck-mag.de](http://www.herzstueck-mag.de), 20.03.2015.

4 Zob. [www.textartmagazin.de](http://www.textartmagazin.de), 20.03.2015.

5 Zob. [www.autorenwelt.de/magazin/aktuelles-heft](http://www.autorenwelt.de/magazin/aktuelles-heft), 20.03.2015.

gałęzi pisania psychoterapeutycznego, które zresztą obecnie jest także kierunkiem studiów (*Biographisches und Kreatives Schreiben*) na jednym z prywatnych uniwersytetów w Berlinie — Alice Salomon Hochschule Berlin. Inna z gałęzi pisania terapeutycznego powołuje się z kolei na tradycję psychologii pozytywnej według amerykańskiego psychologa Martina Seligmanna<sup>6</sup> i psychologii buddystycznej czy psychologii uważności kreowanej przez amerykańskiego profesora<sup>7</sup>. W tym wypadku chodzi nie tyle, jak w *Biographiearbeit*, o całościowe ujęcie życia i identyfikację jego faz, ile raczej o wzmocnienie naszej umiejętności uważnego życia w czasie terażniejszym, któremu sprzyjać ma regularne zapisywanie spostrzeżeń, uczuć, zdarzeń itp., na przykład w dzienniku. Popularną formą stosowaną w terapii (jednak oczywiście niemożliwą do zastosowania w literaturze) jest dziennik sukcesów i radości — tutaj chodzi o to, aby wyostrzyć umiejętność postrzegania tego, co pozytywne, gdyż w naszej kulturze przyzwyczajeni jesteśmy raczej do koncentrowania uwagi na tym, co negatywne, co może odbierać nam chęć do życia i działania. Chodzi więc o zmianę tych zautomatyzowanych mechanizmów postrzegania świata, o stworzenie nowych połączeń między nerwami w mózgu – psychoterapeuci odwołują się tutaj do najnowszych rozpoznań neurobiologii. W ćwiczeniach tego typu ważną jest aktywacja prawej półkuli mózgowej, czyli myślenia nielinearnego, obrazowego, twórczego, niekonwencjonalnego. Warta przypomnienia w tym kontekście wydaje się tradycja *teatru terapeutycznego*, popularna w Niemczech, choć powstała w USA, gdzie reprezentuje ją między innymi Jonathan Fox<sup>8</sup>. To tzw. teatr playbacku, powstały w latach siedemdziesiątych, teatr interaktywny — widzowie opowiadają historie, grane następnie przez aktorów.

6 Zob. np. [www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org), 20.03.2015 lub [www.authentic-happiness.com](http://www.authentic-happiness.com), 20.03.2015.

7 Zob. np. J. K. Zinn, *Letting Everything Become Your Teacher. 100 Lessons in Mindfulness*, New York 2009.

8 Zob. J. Fox, *Acts of Service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre*, New Paltz (NY) 1994. Zob. też: B. Helbig-Mischewski, *Scena jaźni. Między teatrem a terapią — zastosowanie psychodramy w pracy z aktorami*, [w:] *Instrumentarium teatru. Brzmienia sceny*, red. R. Cieślak, Szczecin 2012, s. 101-108.

Przejdźmy jednak do form bardziej literackich — do pisania autobiograficznego niesłużącego celom terapeutycznym. Wyróżnić można co najmniej dwa rodzaje nieterapeutycznego pisania autobiograficznego. Pierwszy to pisanie autobiograficzne dla celów prywatnych, osobistych i rodzinnych (samopoznanie, refleksja nad korzeniami, chęć pozostawienia czegoś po sobie, naprawienia czegoś, zemsty albo pozostawienia potomkom przesłania i pamiętki po sobie). W Niemczech popularne są instytucje, które piszą dla ludzi starszych tego typu biografie. Pobierają one za tę usługę wysokie opłaty. To na przykład Das Biographiezentrum<sup>9</sup>. Kursy tego typu pisania organizuje się niekiedy także w domach seniora.

Drugi typ nieterapeutycznego pisania autobiograficznego, który interesuje nas tutaj najbardziej, to pisanie przeznaczone do publikacji, czyli literatura piękna albo będąca klasyczną autobiografią, albo czerpiąca z elementów biografii autora, nazwijmy ją *literaturą o zabarwieniu autobiograficznym*. Ma ona w Niemczech oczywiście również długą tradycję, najczęściej autorzy podręczników powołują się na słynną autobiografię Johanna Wolfganga Goethego *Dichtung und Wahrheit*<sup>10</sup>, reprezentującą koncepcję (o wydźwięku pedagogicznym) życia jako dzieła sztuki.

W Polsce po roku 1989 powstało wiele powieści *tożsamościowych*, *autokreacyjnych*, niebędących co prawda klasyczną autobiografią, ale eksperymentujących z jej wariantami. Jest to forma do dzisiaj szczególnie popularna w prozie artystycznej i odgrywająca dużą rolę także w dydaktyce pisarstwa. Mam tu na myśli przede wszystkim powieść emancypacyjną *Absolutna amnezja*<sup>11</sup> Izabeli Filipiak, absolwentki studiów twórczego pisania w Ameryce (będącą udanym przykładem artystycznej pracy tożsamościowej), *Dom dzienny*,

*dom nocny* Olgi Tokarczuk<sup>12</sup>, *Utwór o matce i ojczyźnie*<sup>13</sup> Bożeny Keff, *Bambino*<sup>14</sup> Ingi Iwasiów, *Gnój*<sup>15</sup> Wojciecha Kuczoka, *Włoskie szpilki*<sup>16</sup> i *Szum*<sup>17</sup> Magdaleny Tulli czy moją własną powieść *Niebko*<sup>18</sup>. Liczne przykłady mogłabym przytaczać także z literatury piszących w Niemczech migrantów polskich, takich jak Dariusz Muszer (*Die Freiheit riecht nach Vanille*<sup>19</sup>), Leszek Oświęcimski (*Klub Kiełboludów*<sup>20</sup>), Krzysztof Niewrzęda (*Poszukiwanie całości*<sup>21</sup>, *Zamęt*<sup>22</sup>)<sup>23</sup>. W literaturze niemieckiej typ ten, jak wspomniałam wcześniej, święci obecnie triumfy — upadła NRD, czyli zatopiona Atlantyda, przeżywa zmartwychwstanie w literaturze tożsamościowej i rozrachunkowej<sup>24</sup>, w powieściach, takich jak: *In Zeiten des abnehmenden Lichts*<sup>25</sup> Eugena Rugego, *Der Turm*<sup>26</sup> Uwe Tellkampa, *Ab jetzt ist Ruhe*<sup>27</sup> Marion Brasch i wielu, wielu innych. Nie są to autobiografie klasyczne,

9 Zob. [www.biographiezentrum.de](http://www.biographiezentrum.de), 20.03.2015.

10 J. W. von Goethe, *Sämtliche Werke. Briefe, Tagebücher und Gespräche*, Bd. 14: *Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit*, Hrsg. K.-D. Müller, Frankfurt am Main 1986, *Bibliothek deutscher Klassiker*, 15.

11 I. Filipiak, *Absolutna amnezja*, Warszawa 2006, *Biblioteka Aksołotla*.

12 Zob. B. Helbig-Mischewski, *Kreierte Heimat. Raum und persönliche Identität in der polnischen Prosa der 90er Jahre*. Tokarczuka „Taghaus, Nachthaus”, Chwims „Der Tod in Danzig”, Stasiuks „Dukla”, [w:] *Amicus Poloniae. Festschrift für H. Kunstmann zu seinem 85. Geburtstag*, Hrsg. E. Bialek, M. Zybura, Dresden-Wrocław 2008, s. 143-152.

13 B. Keff, *Utwór o Matce i Ojczyźnie*, Kraków 2008. Zob. też: B. Helbig-Mischewski, „Time to say fuck you”. Bożeny Keff „Utwór o matce i ojczyźnie” i o okrucieństwie ofiar, „Pogranicza” 2009, nr 4, s. 29-38.

14 I. Iwasiów, *Bambino*, Warszawa 2008, *Nowa Proza Polska – Świat Książki*.

15 W. Kuczok, *Gnój*, Warszawa 2004, *Archipelagi*.

16 M. Tulli, *Włoskie szpilki*, Warszawa 2014.

17 Eadem, *Szum*, Kraków 2014.

18 B. Helbig, *Niebko*, Warszawa 2013, *Archipelagi*.

19 D. Muszer, *Die Freiheit riecht nach Vanille*. Roman, München 1999.

20 L. H. Oświęcimski, *Klub Kiełboludów*, Berlin 2002.

21 K. Niewrzęda, *Poszukiwanie całości*, Bydgoszcz 1999.

22 I dem, *Zamęt*, Szczecin-Bezrzecze 2013, *Kwadrat*.

23 B. Helbig-Mischewski, *Emigracja jako kastracja. Twórczość Leszka Oświęcimskiego, Krzysztofa Niewrzędy, Wojciecha Stamma, Dariusza Muszera i Janusza Rudnickiego*, [w:] *Poetyka migracji. Doświadczenie granic w literaturze polskiej przelomu XX i XXI wieku*, red. P. Czaplński, R. Makarska, M. Tomczok, Katowice 2013, s. 156-171, *Prace Naukowe Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach*, nr 3100.

24 B. Helbig-Mischewski, *Terapia i odmowa terapii — autobiograficzne narracje „postenerdowskie” lat ostatnich*. Eugen Ruge i Marion Brasch, „Autobiografia. Literatura. Kultura. Media” 2013, nr 1, s. 51-68.

25 E. Ruge, *In Zeiten des abnehmenden Lichts*. Roman einer Familie, Reinbek bei Hamburg 2011; w jęz. polskim: *W czasach, gdy ubywało światła. Dzieje pewnej rodziny*, przeł. R. Wojnakowski, Warszawa 2014, *Szmaragdowa Seria*.

26 U. Tellkamp, *Der Turm. Geschichte aus einem versunkenen Land*. Roman, Frankfurt am Main 2008.

27 M. Brasch, *Ab jetzt ist Ruhe*. Roman meiner fabelhaften Familie, Frankfurt am Main 2012, *Literatur (deutschsprachig)*.

a jednak silnie oparte na losach autorów, interpretujące biografię w kontekście historycznym i politycznym, metaforyzujące ją, charakteryzujące się wielością perspektyw i wielopokoleniową plejadą postaci oraz, szczególnie w przypadku Rugego, kompozycją kalejdoskopową. (Powieść *Niebko*<sup>28</sup> pisałam w podobny sposób w tym samym czasie). Są one i nie są autobiografiami i właśnie ten gatunek jest obecnie najpopularniejszy i najczęściej wykorzystywany jako przykład w dydaktyce twórczego pisania. Są one o tyle autobiografiami, o ile autobiografią jest każda dobra literatura pokazująca świat z osobistej perspektywy piszącego „ja”. Powieści te często posługują się zabiegiem mityzacji własnej biografii — tak w latach trzydziestych ubiegłego stulecia robił na przykład Bruno Schulz w *Skleпах cynamonowych*<sup>29</sup>. Szczególnie wyraźne jest to u Izabeli Filipiak i Bożeny Keff, ale także u Olgi Tokarczuk czy Leszka Oświecimskiego.

Najwięcej podręczników pisania autobiograficznego skierowanych jest do osób, które mają zamiar pisać autobiografię czy dziennik dla siebie, nie wykluczając jednak późniejszej możliwości jej literackiego opracowania i wydania. Przeczytałam kilka takich podręczników, zarówno internetowych, jak i wydanych w formie tradycyjnej, napisanych głównie przez nauczycieli pisania twórczego z dużym doświadczeniem praktycznym. Jeden z autorów, profesor pisania kreatywnego na Uniwersytecie w Hildesheim, Hans Joseph Ortheil, dysponuje także rozbudowaną wiedzą teoretyczną na temat autobiografizmu<sup>30</sup>. Czyni on, w nawiązaniu do Michaela Foucaulta, ze sztuki pisania autobiograficznego praktycznie sztukę życia. Klasykiem, do którego nawiązują prawie wszyscy inni autorzy, jest *Ich schreibe also bin ich* Stefana Schwiddera<sup>31</sup>. Podobną formę ogarniającą wszystkie aspekty procesu twórczego i wydawniczego reprezentuje książka Petera Weissa<sup>32</sup>. Sięgnęłam także po kurs internetowy

28 B. Helbig, *Niebko*.

29 Zob. B. Schulz, *Opowiadania, eseje, listy*, wybór, układ i posł. W. Bolecki, Warszawa 2000.

30 H.-J. Ortheil, *Schreiben über mich selbst. Spielformen des autobiografischen Schreibens*, Berlin–Mannheim–Zürich 2014.

31 S. Schwidder, *Ich schreibe, also bin ich. Schritt für Schritt zur eigenen Biographie*, Fuchstal 2004.

32 P. Weiss, *Autobiographisch schreiben. Lebenserinnerungen gekonnt zu Papier gebracht*, Frankfurt am Main 2008, *Wissen kompakt für Autoren*.

w odcinkach Tani Konnerth<sup>33</sup> oraz zeszyt tematyczny czasopisma „TextArt”<sup>34</sup>.

Bardzo istotnym elementem wszystkich tych poradników jest omówienie problematyki motywa cji do pisania autobiograficznego. Kandydat na autora autobiografii powinien, jak sugerują, zacząć pracę właśnie od zbadania własnej motywacji. Dobrą motywacją jest na przykład chęć poznania głębszych warstw własnej osobowości i tzw. tematów życiowych, złą — na przykład chęć „odgryzienia się na kimś”, czyli tzw. osobiste porachunki, albo potrzeba pochwalenia się swoimi sukcesami. (Chociaż, rzecz jasna, pisanie może pomóc w przepracowaniu trudnych emocji, przemilczeń, problemów, itp.). Motywacją najsensowniejszą jest — zdaniem autorów — chęć zbadania i uporządkowania swojego życia (usensownienia, interpretacji, znalezienia ukrytych związków między faktami), połączenia tego, co wewnętrzne, ukryte, z wydarzeniami zewnętrznymi. Ortheil dodaje także, że pisanie autobiograficzne ma znacznie podwyższyć jakość życia, uczynić jego przeżywanie bardziej świadomym i intensywnym. „Mile widziana” jest także chęć przekazania pewnej wiedzy potomkom. Autorzy ostrzegają potencjalnego pisarza, że będzie musiał zmierzyć się z trudnymi emocjami, że może go to rozbić, że prawdopodobnie niektórych kwestii nie będzie w stanie poruszyć, że pisanie o sobie wymaga wiele odwagi i jest wartościowym podarunkiem dla innych. Ostrzegają, że będziemy musieli zmierzyć się z niedojrzałością i nieżyczliwością otoczenia, z bezwzględną krytyką, która będzie boleć tym bardziej, im bardziej się w tekście odsłonimy. Dodają, że będziemy mieć wiele dylematów, na przykład jak przedstawić osoby bliskie, jak je chronić, na ile odchodzić od faktów, czyli fikcjonalizować. Tutaj autorzy podręczników mają nieraz odmienne zdanie, przykładowo Konnerth stoi po stronie fikcji, a Schwidder po stronie „prawdy”. Przede wszystkim jednak podręczniki przestrzegają przed wygładzaniem własnej biografii i „przechwałkami”, najciekawsze bowiem są konflikty wewnętrzne, wyzwania, błędy i kryzysy (na nich bazuje właśnie

33 Zob. [www.taniakonnerth.de/thema/schreiben/uber-das-schreiben](http://www.taniakonnerth.de/thema/schreiben/uber-das-schreiben), 20.03.2015.

34 „TextArt — Magazin für Kreatives Schreiben”, Themenheft Nr. 4: *Autobiografisches Schreiben*.

teatr playbacku). Warto, jak podkreślają, pisać także o zakończonym sukcesem procesie dojrzwania, opisać kryzys i zmartwychwstanie. Ostrzegają przed niekontrolowanym wybuchem emocji w pisaniu, ponieważ największym atutem pisania autobiograficznego jest właśnie stworzenie dystansu do samych siebie, przeżycie swojego życia jeszcze raz inaczej. Opisując je, dzielimy swoje ja na „wspominające” i „wspomniane”, poddajemy materiał życia procesowi wielopoziomowej symbolizacji — a to bywa motorem rozwoju i wehikułem wyzwolenia. Autorzy podręczników zachęcają także do kultuwowania poczucia humoru, niebrania siebie zbyt serio. Bardzo dokładnie omawiana jest więc w podręcznikach niemieckich psychologiczna strona pisania autobiograficznego — motywacje pisarskie, psychologia procesu twórczego, psychologiczne konsekwencje publikacji.

Drugim ważnym tematem jest stworzenie odpowiednich warunków do pisania, znalezienie miejsca i czasu, przekonanie najbliższych, że jest to projekt serio i nie pozwolimy sobie przeszkadzać. Autorzy radzą poszukiwać ciekawych, niekonwencjonalnych miejsc do pracy i umawiać się ze sobą samym na pisanie, zalecają regularność — pisać regularnie, choćby niewiele. Bardzo ważną kwestią w twórczym pisaniu (także autobiograficznym) jest z jednej strony wykorzystanie głębinowej i nieliniowej pracy naszej podświadomości, a z drugiej opracowanie linearne i techniczne tekstu. Torowaniu drogi do podświadomości i sposobom rozbudzania kreatywności oraz odnajdywania źródeł inspiracji poświęca się dużo miejsca. Podręczniki wskazują na mnóstwo interesujących możliwości uaktywnienia pamięci i naruszenia linearnego porządku wspomnienia. Aby pisać autobiograficznie, musimy pomóc pamięci, musimy odnaleźć jej skarby. Biografię porównuje się do walizki ze skarbami, które pomału z niej wydobywamy. Inspiracją mogą być dla nas właśnie przedmioty (choćby z dzieciństwa), na przykład zabawki, ale i przedmioty z innego okresu w naszym życiu, symbolizujące coś istotnego w odniesieniu do nas samych lub naszych przodków i bliskich. Może to być muzyka (piosenki „tamtych lat”), ożywiająca odczuwane przez nas niegdyś emocje. Mogą to być listy, zdjęcia, filmy, elementy odzieży, dokumenty. Książki

pełne są ćwiczeń „ożywiających” tego typu przedmioty, mające siłę rozpalenia twórczego ognia. Inspiracją mogą stanowić także dawne miejsca, do których warto powrócić. Zaleca się również wywiad z członkami rodziny, próby odtworzenia rodzinnych rytuałów, sposobów spędzania świąt, różnych typowych rodzinnych sytuacji, i tych konfliktowych, i tych harmonijnych. Ważne mogą okazać się także zwierzęta domowe czy przeczytane książki.

Kopalnią inspiracji jest, jak zgodnie twierdzą autorzy, dzieciństwo, stamtąd możemy zaczerpnąć najwięcej, gdyż świat odczuwaliśmy wtedy w sposób magiczny<sup>35</sup>. Warto więc wykorzystać twórczo magiczne słowa i przedmioty z dzieciństwa. Autorzy podkreślają również ogromną wagę szczegółu, należy próbować maksymalnie zbliżyć się do konkretnych przedmiotów czy typowych sytuacji („zoom”) — mogą nas one naprowadzić na istotny ślad. Nietrudno podać przykłady takich przedmiotów-metafor we współczesnej literaturze. U Eugena Rugego są to na przykład: wypchany leguan — prezent od pradziadka dla prawnuka, kaktus Królowa Nocy pozostawiony przez babkę Charlotte w Meksyku, jej kapelusz z welonem, zerwanym po powrocie z Meksyku do Niemiec (NRD) w latach pięćdziesiątych<sup>36</sup>. Także w mojej powieści *Niebko* pojawiają się takie przedmioty (choć nie był to zabieg świadomy) — liczydło matki, gwiazdki na pagonach munduru ojca, zabawa dziecięcia w niebko, należąca do głównej bohaterki włoska lalka, którą rozkręcił kuzyn.

Warto przypominać sobie również — na przykład czytając dawne listy czy dzienniki — momenty zwrotne, przełomowe naszego życia (choćby i pierwszy pocałunek), a także wciąż powracające schematy i dylematy. Wszystko po to, żeby odejść od linearności, tworzyć raczej w konwencji paradygmatycznej, listami, obrazami, metaforami. Do pracy z podświadomością szczególnie nadają się zalecane przez autorów techniki pisania asocjacyjnego oraz *freewriting* (tutaj ważne jest, aby nie cenzurować tego, co piszemy), a także porządkujący asocjacje *mind mapping*. Jednym z ćwiczeń jest tworzenie skojarzeń dotyczących członków rodziny, nauczycieli, przyjaciół.

35 Pięknie pisze o tym Bruno Schulz w swoich listach, zob. B. Schulz, *op. cit.*

36 Zob. B. Helbig-Mischewski, *Terapia i odmowa terapii...*, s. 51-68.

Studnią inspiracji mogą być także sny, wszyscy autorzy zalecają więc ich zapisywanie, prowadzenie dziennika snów, gdyż bywają one gotową głębinową interpretacją tego, co nam się przydarza (wystarczy zajrzeć do książek Keff, Tokarczuk, Iwasiów, Tulli, by się o tym przekonać). Także w mojej minipowieści satyrycznej *Anioły i świnię w Berlinie*<sup>37</sup> i opartej na nich sztuce *Pfannkuchen, Schweine, Heiligenscheine* w reżyserii Janiny Szarek<sup>38</sup> sny odgrywają ogromną rolę — na przykład kluczowy sen Giseli o tym, jak zamyka zwierzęta w klatkach i bezskutecznie próbuje złapać biegające po mieszkaniu myszy. Ważne są zwłaszcza sny powracające. Inspiracją mogą być także opowiadane nam w dzieciństwie baśnie oraz czytane przez nas książki, zwłaszcza te o strukturze mitycznej. Pomagają one w poszukiwaniu mitów i archetypów rządzących naszym życiem. Dla mnie były to na przykład takie książki, jak: *Ania z Zielonego Wzgórza* Lucy Maud Montgomery, *Mata księżniczka* i *Tajemniczy ogród* Frances Hodgson Burnett, *Pippi Långstrumpf* Astrid Lindgren. Na micie „Ani z Zielonego Wzgórza” oraz na autentycznych dziennikach z okresu dojrzewania oparłam swoją debiutanczką powieść *Pałowa*<sup>39</sup>. Warto zastanowić się, z jakimi archetypami utożsamialiśmy się w dzieciństwie, a z jakimi chcemy utożsamiać się teraz — radzą autorzy podręczników.

Czerpanie inspiracji w ten sposób intensyfikuje naszą pamięć, sprawia, że przeżycia z przeszłości nabierają smaku i zapachu. Wszyscy autorzy podkreślają bowiem wagę intensywności i zmysłowości, przeżywania i opisywania rzeczywistości wszystkimi zmysłami (smak: jakie potrawy smakowały nam kiedy najbardziej?), właściwie raczej pokazywania jej niż opisywania. Oczywiście mowa w tych podręcznikach także o technikach narracyjnych, przede wszystkim o konieczności znalezienia własnego oryginalnego głosu zamiast „wysyłania się” na wysoki literacki styl. Ważna jest z jednej strony autentyczność, z drugiej umiejętność przyjmowania różnych perspektyw, czyli

37 B. Helbig, *Anioły i świnię w Berlinie! Fikcja literacka*, Szczecin 2005, Kwadrat.

38 *Pfannkuchen, Schweine, heiligenscheine neueste-aktuelle Produktion*, [online:] <http://www.transform-schauspielschule.de/index.php/projekte/contentall-comcontent-views/pfankuchen-schweine-heiligenscheine>, 11.02.2015.

39 B. Helbig, *Pałowa*, Gdańsk 2000.

pisanie z punktu widzenia różnych postaci — to sposób na nabranie dystansu i uniknięcie grafomanii. Autorzy radzą eksperymentować także z różnymi formami czasowymi. Omawiane są ponadto kwestie językowe i stylistyczne, niektórzy z autorów i autorek na końcu podkreślają również umiejętność przekraczania sztywnych reguł, które właśnie sami zaprezentowali (takich jak: „nie powtarzać się”, „nie używać idiomów” itp.).

Najciekawszy i najbardziej oryginalny podręcznik to ten Ortheila<sup>40</sup>, zainspirowany eksperymentalnymi i intermedialnymi formami pisania autobiograficznego, jakie powstały na przestrzeni ostatnich lat we Francji i USA. W kontekście dydaktyki pisania autobiograficznego Ortheil mówi o pielęgnacji tożsamości (*Identitätspflege*) i intensyfikacji życia, nawet o tym, że regularne pisanie o własnym życiu może zapobiec depresji, sprzyja bowiem aktywnemu, konstruktywnemu podejściu do życia. Ortheil zaleca różne eksperymentalne, ustne i pisemne, formy pielęgnowania tożsamości i pisania autobiograficznego, także przyjmujące postać zabawy — od notowania drobnych spostrzeżeń czy codziennego ich nagrywania na dyktafon, czyli protokolowania życia, poprzez komentowanie wydarzeń, lektur, filmów w zeszycie lub choćby na Facebooku, przeprowadzanie wywiadów ze sobą nawzajem przez dwie osoby, po różne formy dziennika, bloga i wreszcie pisanie ogarniającej dłuższe etapy życia i interpretującej (choć nie oceniającej) autobiografii.

Ogromną popularnością wśród dydaktyków pisania cieszą się obecnie dzienniki. Autorzy wyróżniają wiele ich gatunków, na przykład dziennik podróży czy lektur. Ortheil zaleca także prowadzenie (elektronicznego lub materialnego) dziennika w formie collage'owej, do którego wklejamy zdjęcia, artykuły, bilety, w którym opisujemy wrażenia z wszelkiego rodzaju przeżyć, ale także zamieszczamy wiersze czy rysunki. Ortheil nazywa te elementy „dokumentami ego”. Prowadzenie takiego dziennika miałooby właśnie powodować, że żyjemy bardziej świadomie, intensywniej i wolniej, że zaczynamy coraz wyraźniej czuć, kim jesteśmy (nie

40 H.-J. Ortheil, *op. cit.*

mówiąc już o rozbudzonej kreatywności i źródle inspiracji, z którego czerpać można także później). Zgodnie z poglądami panującymi w antycznej Grecji, które przytacza Ortheil, samo czytanie wielkiej ilości książek nie sprzyja mądrości, może jej nawet szkodzić, dopiero ich segregowanie, przepracowywanie sprawia, że wrażenia z lektury (ale dotyczy to także wrażeń z życia) stają się materia, z której tworzymy naszą tożsamość. Prowadzenie dziennika i pisanie autobiograficzne sprzyjają więc temu, abyśmy jako osobowość nabrali wyraźniejszych konturów, a nasze życie głębi.