

Kamila Lasocińska  <https://orcid.org/0000-0001-8336-5563>

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Kształtowanie twórczej codzienności. Warsztat autobiograficzny jako metoda wspomagania kreatywności dorosłych

Wstęp

Niniejszy artykuł dotyczy możliwości wspomagania rozwoju twórczego osób dorosłych poprzez warsztat biograficzny i działania stymulujące twórcze myślenie w procesie rekonstruowania biografii. W związku z tym tematem odwołam się na początek do moich doświadczeń związanych z metodą biograficzną i refleksją autobiograficzną. Swoje pierwsze warsztaty biograficzne prowadziłam na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w latach 2008–2012. Postrzegałam wówczas zajęcia bazujące na materiale biograficznym jako formę pracy dydaktycznej zmierzającą do aktywizacji seniorów. Warsztaty te wymagały odniesienia się do doświadczeń życia, opierały się na osobistej refleksji nad wydarzeniami, a także nad samym sobą, możliwością twórczego spełniania się w życiu codziennym. Ukierunkowane były na planowanie własnej przyszłości. Metaforycznie ujmując temat, dotyczyły kreowania „twórczej codzienności”. Na jednych z zajęć słuchaczka zapytała mnie, dlaczego nie prowadzi się warsztatów biograficznych dla osób dorosłych na wcześniejszych etapach życia, kiedy szanse wprowadzenia znaczącej zmiany we własne życie są bardziej realne. To pytanie wpłynęło na moje podejście do wykorzystania metody biograficznej na zajęciach dydaktycznych i stanowiło bodziec, aby szukać możliwości jej zastosowania w pracy z uczestnikami z młodszych grup wiekowych, zakładając jednocześnie, że jest to metoda wspomagająca rozwój i uczenie się dorosłych. Zaczęłam postrzegać warsztat biograficzny jako możliwość rozwoju twórczego, kształtowania siebie i autokreacji. Podjęłam

się zaprojektowania takich ćwiczeń i zadań, które łączą metodykę pracy biograficznej z zasadami dydaktyki twórczości¹.

W moim artykule pokazuję możliwości wspomagania kreatywności osób dorosłych poprzez warsztat autobiograficzny i zadania odwołujące się do refleksji nad doświadczeniami życia (zadania biograficzne). Poruszam obszar dydaktyki biograficznej i uczenia się w oparciu o własne doświadczenia życiowe. Przedstawiam zarówno założenia teoretyczne, jak i propozycję struktury działań praktycznych mających na celu stymulowanie myślenia twórczego osób dorosłych. Interesują mnie takie formy aktywności edukacyjnych bazujące na opowieści o życiu, które wspomagają możliwości autokreacji, transgresji i kreatywności osoby na różnych etapach życia dorosłego. Celem artykułu jest refleksja nad tym, jak można stymulować rozwój osobisty dorosłych poprzez świadome i twórcze odnoszenie się do doświadczeń życia w kontekście przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Nawijając do koncepcji takich zajęć, które wspomagają refleksję autobiograficzną oraz twórcze podejście do życia, zdarzeń i doświadczeń codziennych. Uznaję, że propozycja warsztatów autobiograficznych zawierających także zadania inspirujące do działań twórczych wpisuje się w potrzeby i cele stymulowania rozwoju osób dorosłych na różnych etapach życia².

Współczesne potrzeby rozwojowe w perspektywie przemian społecznych a uczenie się biograficzne

Omawiając perspektywy rozwoju osób dorosłych w kontekście wspomagania ich kreatywności i postaw twórczych, należy uwzględnić warunki społeczne określające możliwości i potrzeby kształtowania swojego życia przez osobę, a także świadomego kształtowania siebie na etapie dorosłości. Analizy rzeczywistości społecznej podkreślają nasilanie się zjawisk zakłócających stabilizację życiową, przewidywalność, trudności tworzenia planów na przyszłość i potrzebę uwzględniania ich modyfikacji. Tempo zmian następuje bowiem tak szybko, że nie możemy przewidzieć skutków i następstw własnego działania³. Dotyczy to obszaru działań zawodowych, przemian życia rodzinnego, rozwoju mediów i nowych technologii, ale także innych sfer⁴. W związku z tym wyróżniającą się cechą współczesnych biografii staje się ich zróżnicowanie, barwność, zmienność, ale także związana z tym konieczność samookreślenia i szukania własnej drogi życia. Badacze rzeczywistości społecznej podkreślają pojawiającą się różnorodność możliwości życia w obrębie różnych faz życiowych, niejednorodność pojedynczych biografii. Dodatkowo wzrasta zjawisko indywidualnego myślenia o sukcesie, życiu rodzinnym czy pracy

¹ K. Lasocińska, *Życie na opak – scenariusze zajęć autobiograficznych*, [w:] K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013.

² K. Lasocińska, *Transgresje jako aspekt wzbogacania aktywności twórczej i uczenia się w oparciu o doświadczenia biograficzne*, [w:] A. Ciążela, S. Jaronowska (red.), *Transgresja jako motyw refleksji nad wychowaniem*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2017.

³ Z. Bauman, *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2007, s. 108–118.

⁴ A. Giddens, *Życie w społeczeństwie posttradycyjnym*, [w:] U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009, s. 79–140.

zawodowej. W zmieniającym się świecie musimy regularnie konstruować potencjalne wersje przyszłości, nie mając jednocześnie gwarancji ich urzeczywistnienia⁵. Anthony Giddens podkreśla, że tempo zmian jest szybsze niż kiedykolwiek wcześniej, a zachodzące przemiany wykraczają poza oczekiwania człowieka i często wymykają się jego kontroli⁶. Ponadto istotnym faktem biograficznym staje się biologiczne wydłużanie się życia ludzkiego, które powoduje przesunięcie i poszerzenie niektórych faz życia. Pojawia się coraz więcej obszarów do zagospodarowania, a spełnianie niektórych ról jest tylko czasowe, na przykład dotyczy to roli rodzica. Wydłużają się okresy życia, kiedy ludzie nie koncentrują się na swoich tradycyjnych rolach, zakładając potrzebę ponownego samookreślenia, podejmowania nowych wyzwań i zadań życiowych⁷. Zdaniem Giddensa istotne staje się kształtowanie własnego stylu życia, ponieważ zmiany biograficzne wymagają odchodzenia od stałych wzorów wyznaczających strukturę planów i projektów życiowych. Porządki zadań rozwojowych dotyczące okresu dorosłości wskazywane w niektórych koncepcjach rozwoju⁸ mogą się zmieniać, ulegać przesunięciom czasowym, przykładem jest coraz późniejszy wiek zamążpójścia, decyzji o rodzicielstwie, ale także możliwe są różne modyfikacje życia osobistego, rodzinnego wynikające z emigracji zarobkowej, niepewności rynku pracy i innych czynników wpływających na przemiany życia. „Otwarty” charakter tego, co ma nadejść, wymaga od człowieka zdolności kształtowania swojego bytu⁹, jednocześnie konfrontuje się on z nowymi wyzwaniami na różnych etapach życia.

Przemiany, jakie zachodzą w społeczeństwie i kulturze, ukazują, że człowiek dorosły musi niejako sam określić kierunek własnego rozwoju, może zatem działać według określonych wzorców albo w zamierzony sposób je przekraczać bądź indywidualnie interpretować. Proces ten wymaga rozwijania pewnych kompetencji biograficznych pozwalających na intencjonalne kształtowanie swojego życia i siebie samego na różnych etapach dorosłości.

Kompetencje biograficzne a stawanie się twórcą własnej biografii

Nieprzewidywalne wydarzenia i przemiany zachodzące w świecie wymagają otwarcia się jednostki na procesy wewnętrznego doświadczenia, akceptacji nowych okoliczności życiowych, poszukiwania nowych rozwiązań. Jeśli założymy, że człowiek w sytuacji zachodzących przemian społecznych może stawać się w pewien sposób twórcą własnego

⁵ U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Przedmowa*, [w:] tychże, *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009, s. 9.

⁶ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, PWN, Warszawa 2001, s. 40.

⁷ U. Beck, *Spoleczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2002, s. 170.

⁸ R.J. Havighurst, *Developmental Tasks and Education*, Longman, Nowy Jork–Londyn 1981; D.J. Levinson, *A conception of adult development*, „American Psychologist” 1986, No. 41; D.J. Levinson, *The mid-life transition: A period in adult psychosocial development*, „Psychiatry” 1977, No. 40.

⁹ A. Giddens, *Nowoczesność...*, dz. cyt.

życia bądź że istnieją coraz większe możliwości, aby się nim stawał, warto zwrócić uwagę na rolę doświadczenia w rozwoju człowieka dorosłego i możliwości świadomego kształtowania siebie i swojego życia, a także wspomagania rozwoju osoby dorosłej poprzez zadania z zakresu dydaktyki biograficznej. Tym samym podkreślam potrzebę zdobywania przez osoby dorosłe takich kompetencji biograficznych, które pozwolą im dokonywać ważnych wyborów życiowych, określać kierunki ich rozwoju niezależne od różnego rodzaju oczekiwań i tendencji społecznych. Znaczenie dla kształtowania osoby i jej życia mają coraz bardziej działania pozwalające na konstruowanie nowej perspektywy biografii, podnoszenie jakości własnego życia, nabywanie trwałych umiejętności i kompetencji¹⁰. Wartością staje się zdobywanie takich kompetencji biograficznych, które umożliwiają osobie odnajdywanie się w zmieniającym się świecie¹¹. Jednocześnie współczesny człowiek często ma trudności, aby się odnaleźć w złożoności świata, w którym żyje, nie jest przygotowany do radzenia sobie ze zmianami życia, nie jest w stanie przewidzieć jego biegu ani sytuacji, z którymi przyjdzie mu się zmierzyć. Pojawiają się zatem nowe wyzwania dla pedagogiki, które przede wszystkim dotyczą przygotowania jednostki do poszukiwania innych niż dotychczas możliwości rozwoju w okresie całego życia¹². Ujawnia to potrzebę rozwijania takich kompetencji biograficznych, które pozwolą osobie określić swój rozwój i jego kierunki w różnych okolicznościach życiowych. Do nich należą kompetencje biograficzne związane z:

1. **Refleksyjnością i autorefleksją** – wraz ze świadomością wyboru pojawia się zapotrzebowanie na refleksyjność, rozumianą jako umiejętność analizy własnego doświadczenia, zdolność generowania wiedzy o sobie i otaczającym świecie¹³, gdyż „życie pozbawione refleksji jest tylko życiem, natomiast życie w świecie idei, wartości i wiedzy jest biografią”¹⁴.

2. **Podejmowaniem analizy przeszłości służącej rozumieniu przyszłości** – coraz szybsze tempo życia ukierunkowuje człowieka na przyszłość, dlatego istotnego znaczenia nabiera pojęcie antycypacji i umiejętność prognozowania przyszłości, tworzenia możliwych jej scenariuszy. Dokonanie podsumowań czy bilansu dotychczasowego życia pozwala na refleksyjne projektowanie wizji własnej przyszłości i zmianę wcześniejszych nastawień. Znaczenia nabiera rozwijanie wyobraźni biograficznej związanej z umiejętnością odnoszenia się do różnych kategorii czasowych i wydarzeń. Przypuszcza się bowiem, że odwoływanie się do przeszłości uruchamia zdolność wyobrażania sobie przyszłych doświadczeń i służy konstruowaniu strategii działania w przyszłości: planowania, projektowania, realizacji celów¹⁵.

¹⁰ M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

¹¹ U. Beck, *Spoleczeństwo...*, dz. cyt.

¹² B. Bugajska, C. Timoszczyk-Tomczak, *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2014, s. 8.

¹³ A. Giddens, *Nowoczesność...*, dz. cyt.

¹⁴ D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2010, s. 39.

¹⁵ B. Bugajska, C. Timoszczyk-Tomczak, dz. cyt.

3. **Samookreśleniem i samorozumieniem** – łączącymi się ze zdobywaniem wiedzy o sobie samym poprzez analizę różnych doświadczeń życia, tworzenie opowieści o sobie i swoim życiu, dzielenie się własną historią z innymi. Konfrontacja różnych opowieści o życiu i wymiana doświadczeń pozwala zrozumieć siebie, określić kim się jest.

4. **Twórczością i kreatywnością** – rozumianymi jako „indywidualne wycieczki w nieznaną oparte na zaufaniu we własne siły”¹⁶. Kreatywność łączy się z umiejętnością odnajdywania się w sytuacjach nowych, niedookreślonych, niepewnych i naznaczonych ryzykiem. Związana jest z otwartością na nowe sytuacje, z umiejętnością przełamywania schematów, odnajdywaniem nowych rozwiązań problemów, różnych znaczeń, interpretacji, a także z autokreacją, transgresją, czyli przekraczaniem siebie, własnych granic i barier. Jedną z możliwości współczesnego życia jest „uwalnianie się” oznaczające, że człowiek ma szansę szukać samego siebie. Może decydować o wyborze własnej drogi życia i strategii działania, ma coraz więcej możliwości, aby na różnych etapach rozwoju zmieniać siebie i swoje życie¹⁷.

5. **Podstawowym zaufaniem** – rozumianym przez Giddensa jako wewnętrznie zgeneralizowane poczucie bezpieczeństwa, wiara w otoczenie społeczne, a jednocześnie zdolność ufania samemu sobie, co pozwala na podejmowanie swobodnych decyzji o wchodzeniu w sytuacje ryzykowne i niepewne z przekonaniem o możliwości poradzenia sobie z nimi¹⁸. Giddens stwierdza również, że podstawowe zaufanie zakłada świadomość potencjalnej straty, pozwala na przyjmowanie odstępstw od norm i reguł, bo nie są one traktowane jako potencjalne zagrożenia. Osiąganie poczucia bezpieczeństwa (ontologicznego) opiera się na zaufaniu we własne siły i kreatywność¹⁹.

Opisane kompetencje biograficzne wskazują na znaczenie i cele edukacji biograficznej, traktującej doświadczenie życiowe człowieka jako ważny aspekt uczenia się i refleksji stymulującej rozwój osób dorosłych w życiu codziennym. W związku z tym szczególnego znaczenia nabiera edukacja odwołująca się do możliwości twórczych człowieka, a także doświadczeń autobiograficznych. Warto zatem wskazać, jak można wspierać twórcze myślenie dorosłych przez pracę z własną biografią.

¹⁶ A. Giddens, *Nowoczesność...*, dz. cyt.

¹⁷ Z. Pietrański, *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*, Wydawnictwo CiS, Warszawa 2008; K. Lasocińska, *Życie na opak...*, dz. cyt.; K. Lasocińska, *Twórcze aspekty działań biograficznych*, [w:] K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013; K. Lasocińska, *Autobiografia jako autokreacja. Twórcze aspekty procesu myślenia autobiograficznego w edukacji dorosłych*, [w:] E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografia i badanie biografii: biografie edukacyjne. Wybrane konteksty*, t. 3, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014; K. Lasocińska, *Kryzys połowy życia – zdobywanie kompetencji autokreacyjnej i dążenie do mądrości*, [w:] E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografie edukacyjne – wybrane konteksty*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.

¹⁸ A. Giddens, *Nowoczesność...*, dz. cyt., s. 139.

¹⁹ Tamże, s. 29.

Kreatywność, transgresje, autokreacja jako przejaw aktywności twórczej dorosłych

W podejmowanych dotychczas i planowanych przeze mnie badaniach naukowych i projektach dydaktycznych dotyczących metody biograficznej interesuje mnie szczególnie problematyka zmiany, rozwoju i autokreacji na przestrzeni życia, z uwzględnieniem aktywności dorosłych, czyli osób w pewien sposób już ukształtowanych, mających często za sobą podstawowe wybory dotyczące pracy, rodziny, samych siebie i swojego życia²⁰. Zakładam, że twórcza aktywność dorosłych podejmowana w odpowiedzi na stawiane im zadania biograficzne może ujawniać się, jeśli zadania te uwzględniają możliwość kreatywności, autokreacji i transgresji twórczych. Wymienione pojęcia pomagają wyjaśnić, jak możemy stymulować działania twórcze osób dorosłych i zachęcać je do intencjonalnego kształtowania siebie i swojego życia. Warto zatem przybliżyć i zdefiniować, jaką rolę i znaczenie będą mieć aktywności autobiograficzne obejmujące poszerzanie kreatywności, wspomagające autokreację i uwzględniające działania o charakterze transgresyjnym.

Kreatywność zdaniem profesor Ireny Pufal-Struzik stanowi kompleks właściwości podmiotu sprzyjających samodzielnemu formułowaniu problemów, generowaniu oryginalnych idei i niestereotypowych rozwiązań, które podmiot potrafi właściwie wykorzystać w różnych okolicznościach i czasie²¹. Według Wiesławy Limont kreatywność odnosi się do wewnętrznej aktywności podmiotu, łączy się ze sferą rozwojową – mogą być to na przykład pomysły na rozwiązanie sytuacji krytycznej, na zmianę działania, modyfikację stylu życia²². Z kolei Anthony Giddens rozumie kreatywność jako zdolność do działania w sposób nowy względem ustanowionych wzorów. Oznacza to podejmowanie ryzyka, odkrywanie drogi do autentyczności, odnajdywanie „ja autentycznego zamiast ja fałszywego”²³. Odwołując się do przywołanych definicji, wyznacznikiem kreatywności w aspekcie dydaktyki biograficznej będzie zdolność i otwartość osoby związana z generowaniem nowych rozwiązań dla problemów, ale także pomysłów na własne życie. To inaczej gotowość do przekształcenia własnego działania wobec zmieniających się warunków życia, odchodzenia od własnych i społecznych schematów, ale także podejmowanie działań niestandardowych, nietypowych, oryginalnych względem tego, co dotychczas osoba realizowała lub wobec tego, co jest na danym etapie życia oczekiwane przez innych. Kreatywność może być również istotna w kontekście gotowości osoby do zmiany interpretacji historii biograficznej, odwrócenia perspektywy postrzegania własnej sytuacji życiowej. Kreatywność w aspekcie biograficznym pozwala wskazać różne możliwe kierunki dalszego rozwoju oraz interpretacje trudnych i złożonych momentów życia.

²⁰ K. Lasocińska, *Życie na opak...*, dz. cyt.; K. Lasocińska, *Życie poza schematem. Analiza biografii twórców*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2011; K. Lasocińska, *Twórcze...*, dz. cyt.

²¹ I. Pufal-Struzik, *Podmiotowe i społeczne warunki twórczej aktywności artystów*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006.

²² W. Limont, *Twórczość w aspekcie cyklu życia*, [w:] E. Dombrowska, A. Niedźwiecka (oprac.), *Twórczość – wyzwanie XXI wieku*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2003, s. 18.

²³ A. Giddens, *Nowoczesność...*, dz. cyt., s. 109.

Kolejne pojęcie ujawniające znaczenie twórczości w odniesieniu do biografii osoby dorosłej to autokreacja, która przekłada się bezpośrednio na kształtowanie siebie i swojego życia²⁴. Autokreacja jest rozumiana jako ukierunkowane działanie mające na celu planowaną zmianę siebie i własnych działań²⁵. Łączy się z decyzją osoby, w jakim kierunku chce podążać, jak ma wyglądać jej życie, jakie zmiany chce wprowadzić. Obejmuje szeroki obszar doświadczeń i aktywności codziennych i przede wszystkim łączy się z refleksyjnym podejściem do życia, ogólnie ze zdolnością do refleksji nad biografią. Refleksja ta nie dotyczy tylko teraźniejszości i przyszłości osoby, ale zakłada odniesienie się do przeszłości, która jest istotnym źródłem wiedzy o sobie. Ważnymi pojęciami związanymi z autokreacją są: autorefleksja, autodystans i bilansowanie²⁶. Potrzeba autokreacji ujawnia się bezpośrednio w tworzonych przez osobę projektach i zadaniach dotyczących własnego życia, w planowaniu przyszłości, stawianych sobie celach i wyzwaniach. Autokreacja wymaga również refleksyjnego odniesienia się do realizowanych projektów i zadań w przeszłości, dokonania pewnego podsumowania i bilansu, który pozwala na określenie ich sensu, znaczenia i wartości. Autokreacja w kontekście działań biograficznych może wyrażać się w gotowości do przekształcania i transformacji własnej historii życia, odnosi się do gotowości osoby, aby stworzyć zróżnicowany obraz własnego życia. Dotyczy zatem refleksyjności ujawniającej się w procesie przekształcania własnej historii życia, poszukiwania nowych inspiracji do refleksji nad zdarzeniami. W kontekście teraźniejszości i przyszłości będzie dotyczyć ponownego samookreślenia, gotowości zmiany ukierunkowanej na własną osobę, budowania i realizacji planów i zamierzeń życiowych.

Ostatnie pojęcie, które uznają za szczególnie ważne dla zrozumienia twórczego charakteru warsztatów autobiograficznych i aktywności związanej z biografią, to transgresja, która wiąże się przede wszystkim z gotowością osoby do przekraczania własnych granic, pokonywaniem własnych barier, trudności i ograniczeń. Pojęcie transgresji łączy się również z rozwojem i zmianą, doskonaleniem, to dzięki działaniom transgresyjnym człowiek stara się przekształcić rzeczywistość, wychodzi poza to, kim jest i co posiada²⁷. W tym aspekcie interesuje mnie zwłaszcza znaczenie transgresji twórczych, które Józef Kozielecki określa jako takie działania, których celem jest poszerzenie granic poznania, rozwój kultury, rozbudowanie światopoglądu²⁸. Transgresje o charakterze twórczym są istotne, bo wzbogacają całe życie człowieka, są szczególnie ważne w sytuacjach nowych, przełomowych i nieznanymi. Trudne sytuacje, przełomy biograficzne, doświadczenia krytyczne mogą być dla osoby szansą, wyzwaniem, bodźcem do rozwoju, do podjęcia nowych aktywności. Ważna jest jednak reakcja na trudność, pozytywne przejście kryzysu, wyjście poza nawyki, przyzwyczajenia, lęki. Oduczanie się starych poglądów i przyzwyczajień,

²⁴ Z. Pietrasiński, *Ekspansja...*, dz. cyt., s. 163.

²⁵ Zob. K. Lasocińska, *Autobiografia...*, dz. cyt.

²⁶ Z. Pietrasiński, *Ekspansja...*, dz. cyt., s. 137–165; K. Lasocińska, *Rozwijanie i wspomaganie kompetencji biograficznych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi*, [w:] E. Woźnicka, Ł. Zaorski-Sikora (red.), *Akademia – idee, metody, działania*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2013.

²⁷ J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek w psychologii*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 43–44.

²⁸ Tamże.

przewycięzanie stereotypów w myśleniu jest ważnym elementem uczenia się w okresie dorosłości – proces ten jest czasem trudniejszy niż kształtowanie nowych zachowań. Człowiek dorosły doskonali się zdaniem Pietrasińskiego w przekraczaniu ograniczeń wyniesionych z poprzednich faz życia²⁹. Aspekty działań transgresyjnych mają duże znaczenie w odniesieniu do możliwości, jakie stwarza warsztat autobiograficzny i zadania biograficzne. Kontekst transgresji ujawnia się w gotowości osoby do podejmowania ryzyka, przekraczania swoich ograniczeń w celu tworzenia nowych jakości, ale także jej otwartości do porzucania pewnych nawyków, przyzwyczajzeń narzucających pewne oczywiste sposoby działania i rozwiązywania problemów. Pojęcie transgresji jest również istotne w kontekście przemian własnej opowieści o życiu, będzie łączyć się z gotowością do łamania schematów interpretacyjnych, przekraczania siebie w sposobie patrzenia na własne życie. Transgresja ujawnia się jako motyw działań wychodzących poza konwencjonalne uwarunkowania, utrudniające autentyczny rozwój. Aktywności transgresyjne odgrywają ponadto ważną rolę w przewycięzaniu własnych niepokojów i kryzysów, wtedy, kiedy osoba przekracza swoje wewnętrzne ograniczenia i bariery.

Działania sprzyjające indywidualnej kreatywności, a także ujawniające przestrzeń dla autokreacji i transgresji twórczych zawierają się w takich zadaniach biograficznych, które stymulują:

- zmianę obrazu własnego „ja”, stosunku do własnej osoby i własnych możliwości,
- transgresyjne doświadczenie czasu – odniesienie się osoby do własnej przeszłości, terażniejszości oraz kreowanie wizji własnej przyszłości,
- zmianę perspektywy własnej biografii poprzez transformacje opowieści o życiu, wykorzystanie fantazji i fikcji biograficznej, zastosowanie metafory biograficznej,
- stawianie sobie konkretnych zadań do realizacji celów życiowych, tworzenie projektów służących osobistemu rozwojowi,
- różne sposoby konstruowania wypowiedzi autobiograficznej i formy autoekspresji³⁰.

Przejawem aktywności twórczej osób dorosłych w działaniu autobiograficznym będzie zatem odniesienie się w realizowanych zadaniach i projektach związanych z własną opowieścią o życiu do obszaru kreatywności, autokreacji i transgresji twórczych. Pojęcia te wzajemnie uzupełniają myślenie o twórczości dorosłych w kontekście całościowego rozwoju i uczenia się uwzględniającego wiedzę tworzoną na bazie własnych doświadczeń życia. Istotne jest wskazanie możliwości, jakie stwarza warsztat autobiograficzny w edukacji dorosłych, jakie może mieć zastosowanie i formę, a także w jaki sposób może służyć kształtowaniu siebie, własnego życia, „twórczej codzienności”.

²⁹ Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, „Wiedza Powszechna”, Warszawa 1990, s. 46; K. Lasocińska, *Kryzys...*, dz. cyt.

³⁰ Zob. K. Lasocińska, *Transgresje...*, dz. cyt., s. 182–188.

Warsztat autobiograficzny jako warsztat służący „twórczej codzienności”

Człowiek może być w roli twórcy zmian w swoim życiu, gdy ma możliwość wprowadzania transformacji w swoje życie, jest wówczas inicjatorem, wykonawcą³¹, autorem przemian zamierzonych, kontrolowanych i świadomych. Może sam ingerować w zdarzenia życia, modyfikować ich bieg, decydować o własnej przyszłości, tworzyć wizje życia, a także różnorodnie interpretować zdarzenia życiowe. Zakładam, że bycie twórcą zmian w swoim życiu wymaga twórczej postawy osoby wobec własnego życia, zdarzeń i doświadczeń życiowych. Uznaję również, że świadome i zamierzone kształtowanie własnego życia wymaga kreatywności pozwalającej wprowadzać we własne działania aspekty nowatorstwa, innowacyjności, zmiany. Ponadto zakłada ważną rolę autokreacji związanej z refleksyjnym podejściem do kolejnych etapów życia i szczególnie użytecznej w zmieniających się warunkach życia, a także transgresji wyrażającej się w gotowości osoby do wychodzenia poza własne ograniczenia, schematy i nawyki.

W jaki sposób zatem możemy stymulować rozwój twórczy na etapie życia dorosłego, jak należy inspirować dorosłych do działań autokreacyjnych, transgresji twórczych i kreatywności w działaniach codziennych? Uznaję, że potrzeba refleksyjnego i świadomego rozwoju dorosłych ujawnia szczególną rolę i znaczenie **warsztatu autobiograficznego**, w ramach którego wykorzystuje się doświadczenia życiowe jako inspirację i ważny obszar aktywności twórczej uczestników. Warto również określić, jakie cele spełnia aktywność ukierunkowana na pracę z własną biografią. Według Pierre’a Dominicé istotne znaczenie ma zajmowanie się własnymi historiami życia i dzielenie się nimi w grupie innych osób. Takie działania dają możliwość refleksji nad doświadczeniami związanymi z uczeniem się³². Zdaniem autora cały proces życia to proces formacyjny, edukujący, samo życie jest edukacją, bowiem przekształca nas i kształtuje³³. Istotną rolę w uczeniu się z życia odgrywa proces porządkowania dotychczasowych doświadczeń, społeczny charakter tego działania – przekazanie doświadczeń innym ludziom i wysłuchanie ich narracji³⁴.

Przedstawione założenia teoretyczne ujawniają ważną rolę warsztatów i zadań autobiograficznych. Zdaniem profesor Olgi Czerniawskiej warsztaty te są jedną z form dydaktyki aktywizującej, twórczej, kreatywnej, odgrywają istotną rolę w analizie przeżyć i doświadczeń. Natomiast same doświadczenia życiowe mogą stać się szczególnie wartościowe, jeśli zostaną poddane analizie i refleksji. Samo nieprzetworzone doświadczenie nie zmienia człowieka, gdyż nie ma on dostępu do wiedzy, którą może z niego czerpać. Doświadczenia życiowe wymagają zatem przemyślenia, przetworzenia, reinterpretacji,

³¹ M. Kuleta, *Człowiek jako kreator zmian w swoim życiu*, [w:] D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 21–39.

³² P. Dominicé, *Uczyć się z życia. Biografia edukacyjna w edukacji dorosłych*, WSHE, Łódź 2006, s. 11.

³³ O. Czerniawska, *Drogi edukacyjne i ich meandry*, [w:] E. Dubas, O. Czerniawska (red.), *Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa 2002, s. 30.

³⁴ P. Dominicé, dz. cyt., s. 11.

przewartościowania³⁵. Zasadniczą funkcję w tym procesie pełni odniesienie się do własnej przeszłości, ale także do doświadczeń życia przeżywanego w aktualnym jego momencie. W tym ujęciu warsztaty autobiograficzne stanowią pewnego rodzaju trening uważności, pogłębiający świadomość odczuwania siebie „tu i teraz”, uczą otwartości i akceptacji tego, co przynosi życie. Bardzo ważne jest również ukierunkowanie na przyszłość i aktywne jej projektowanie, poszukiwanie najbardziej optymalnych strategii realizacji celów³⁶, podnoszenia jakości życia³⁷.

Celem warsztatu autobiograficznego jest zatem skłonienie jednostki do określenia programu własnego życia w trzech płaszczyznach czasu: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Ponadto warsztat służy analizie historii autobiograficznej, która łączy się z dążeniem do poczucia integralności, równowagi i harmonii. Warsztat autobiograficzny może zawierać elementy **warsztatu twórczości** i wspomagać potrzebę własnego rozwoju i autokreacji wśród osób dorosłych³⁸. Zakładam również, że podejmowana świadomie aktywność autobiograficzna pozwala na pełniejsze przeżywanie tego, co niesie codzienne życie. Pomaga osobie dorosłej brać odpowiedzialność za własne życie i wykorzystywać swój potencjał twórczy w codziennych działaniach.

Struktura i porządek działań biograficznych służących aktywności twórczej w życiu codziennym

Podstawowym elementem warsztatu autobiograficznego są **zadania biograficzne**, które wymagają od uczestnika refleksyjnego odniesienia się do własnych doświadczeń życiowych (przeszłość), podjęcia refleksji dotyczącej chwili obecnej (teraźniejszość), a także odniesienia się do planów i projektów (przyszłość)³⁹. Zadania biograficzne mają na celu wywołanie myślenia twórczego o własnej biografii i zachęcenie uczestników do dokonania modyfikacji w obszarze wybranej interpretacji historii życia, przekroczenia własnych schematów myślenia o życiu i pokonania sztywnych przekonań. Realizacja zadań biograficznych może być także strategią badawczą, która umożliwi analizę postaw twórczych dorosłych w badaniach biograficznych. Znaczenie ma zarówno sama treść odtwarzanej przez osobę historii biograficznej, jak i aktywność respondentów w procesie badania, ich stopień otwartości, gotowości i elastyczności w dokonywaniu przekształceń, reinterpretacji biografii, przekraczania przyjętego schematu biograficznego.

Poza dłużej trwającym i wymagającym szczególnej organizacji warsztatem autobiograficznym znaczenie mają w edukacji dorosłych **odniesienia biograficzne**, które mogą być obecne w różnych kontekstach edukacyjnych poprzez to, że włączają aspekty refleksji biograficznej uczących się w treści różnych działań związanych z uczeniem się. Edukacja

³⁵ O. Czerniawska, *Przedmowa*, [w:] K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013, s. 9–10.

³⁶ B. Bugajska, C. Timoszczyk-Tomczak, dz. cyt., s. 8–9.

³⁷ K. Lasocińska, *Transgresje...*, dz. cyt.

³⁸ K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013.

³⁹ K. Lasocińska, *Życie na opak...*, dz. cyt.; K. Lasocińska, *Transgresje...*, dz. cyt.

biograficzna nie ogranicza się zatem tylko do organizowania specjalnie wyodrębnionych zajęć warsztatowych dla wybranej grupy uczestników, ale może być obecna na różnego rodzaju kursach, szkoleniach, zajęciach dydaktycznych dla dorosłych, które nie są bezpośrednio dedykowane analizie biografii, ale zawierają elementy refleksji biograficznej, wplatanie w ogólne treści wybranych zajęć. Odniesienia biograficzne mogą być krótkie, stanowić bodziec wspomagający uczenie się i motywowanie uczących w procesie dydaktycznym⁴⁰.

Zadania i odniesienia biograficzne można ukierunkować na aktywność uczących się mającą na celu stworzenie pewnej struktury porządkującej doświadczenia życia, a zatem akcentuje się wówczas obszar „stałości”. Natomiast uzupełnienie i pogłębienie tych działań stanowią takie zadania, które umożliwiają osobie zajmującej się własną biografią reinterpretację i restrukturyzację historii życia, prowokują ją do poszukiwania nowych znaczeń, kierunków myślenia o biografii, zdarzeniach życia, swojej roli w tych zdarzeniach. Należą zatem do obszaru „zmiany”.

W związku z tymi podziałami aktywności autobiograficznej uznałam, że należy przyporządkować zadania biograficzne do dwóch grup, które stanowią uzupełniające się fazy działania biograficznego (w badaniach biograficznych mogą być to fazy prowadzonego wywiadu biograficznego). Pierwsza faza odnosi się do pojęcia stałości i dotyczy rekonstrukcji, uporządkowania historii biograficznej przez osobę. Natomiast druga faza zawierająca się w pojęciu zmiany zakłada reinterpretację wcześniej opisanej czy opowiedzianej historii życia, pozwala zobaczyć ją w nowej perspektywie, w innym kontekście, a także zrozumieć jej złożoność. Tego typu działanie ma na celu umożliwienie innego spojrzenia na siebie, swoje życie, podejmowane działania, cele czy zadania. Pomaga dostrzec nowe możliwości życiowe oraz obszary zaniedbywane przez osobę, które mogłyby przyczynić się do spełnienia i dać szansę samorealizacji. Wprowadzając fazę zmiany, nawiązując do założeń Sama Keena, który sugerował, żeby człowiek każdą historię dotyczącą życia opowiadał na wiele różnych sposobów. Jego zdaniem „odwracanie” historii już opowiedzianych i tworzenie w ich miejsce historii nowych i im przeciwstawnych, a także uwzględnianie nowych punktów widzenia pomaga opowiadającemu zauważyć i zrozumieć niepowtarzalny charakter własnego życia, a także pozwala uwolnić się z niewoli nieuświadomionych „skryptów” i uwarunkowań. Sama zmiana formy opowiadania o życiu pozwala na to, aby człowiek mógł dostrzec nowe możliwości w swoim życiu, poszerza poczucie wpływu na własne życie, uświadamia, że każdy w jakimś sensie kształtuje sam własną biografie i jej obraz⁴¹. Próba wywołania modyfikacji opowiadania o życiu poprzez odpowiednio dobrane zadania biograficzne i ich etapy jest inspirowana teorią, ale samym zamierzeniem tego typu działań na poziomie dydaktycznym jest wzbogacenie narracji, inspiracja i prowokacja do zmiany podejścia osoby do własnego życia. Na poziomie badawczym zaś celem byłaby analiza, jak osoby wprowadzają zmiany w swoją historię o życiu, w jakim aspekcie i zakresie odnoszą się do pewnych „skryptów” i schematów

⁴⁰ K. Lasocińska, *Transgresje...*, dz. cyt., s. 181–182.

⁴¹ M. Opoczyńska, *Sama Keena „mityczna podróż do wnętrza”*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999, s. 139–150.

opowiadania o własnym życiu, a także jakie stosują zabiegi narracyjne, które pozwalają im podtrzymać i zachować jedną wersję opowieści i jakie, żeby je przełamać. Ostatni etap aktywności biograficznej, również należący do fazy zmiany, dotyczy stworzenia projektu wizji własnej przyszłości. Etap ten zakłada, że osoba opowiadająca własną historię życia odnajdzie inspiracje w podjętych etapach aktywności autobiograficznej do zbudowania wizji własnej przyszłości, która przyczyni się do poprawy jakości jej życia i codziennego funkcjonowania.

Perspektywa stałości i zmiany w zadaniach biograficznych jako bodziec do kreatywności

Odnosząc się dokładniej do podziału działań biograficznych na obszar stałości i zmiany w aspekcie dydaktyki biograficznej i badań biograficznych, wyjaśnię bliżej wcześniej wskazane dwie fazy.

Faza pierwsza akcentuje „stałość” – zakłada wprowadzanie takich aktywności autobiograficznych, które mają na celu stymulowanie wypowiedzi biograficznej, przywołanie wspomnień, wywołanie narracji biograficznej. Łączy się zatem z konstruowaniem opowieści autobiograficznej, pozwala stworzyć uporządkowaną strukturę (najczęściej linearną) ważnych wydarzeń życia, a także określić ich znaczenie dla osoby. **Faza druga** akcentuje „zmianę”, została nazwana przeze mnie „życiem na opak”, gdyż ma na celu odejście od schematu myślenia o swoim życiu, reinterpretację zdarzeń, zmianę perspektywy postrzegania doświadczeń⁴². Pozwala na konstruowanie alternatywnych historii, narracji o życiu, odbiegających od pierwotnej struktury. Powinna łączyć się z myśleniem twórczym, kreatywnością, autokreacją i zachętą do transgresji twórczych. Może mieć charakter bardziej zindywidualizowany niż faza pierwsza, mniej oczywisty, zaskakujący, wychodzący poza wcześniej przyjętą zasadę i strukturę interpretacji własnej biografii.

Proponowany przeze mnie podział aktywności związanej z uczeniem biograficznym ilustruje tabela 1.

Tabela 1. Podział na dwie fazy – stałość i zmiana na warsztacie autobiograficznym (w zadaniach czy odniesieniach biograficznych)

Faza I – STAŁOŚĆ	ETAP I – Inspiracja do refleksji biograficznej, „ rozgrzewka ” biograficzna
	ETAP II – Zadania inspirujące refleksję biograficzną i porządkowanie materiału biograficznego opartego na pewnej strukturze, biografia retrospektywna
Faza II – ZMIANA	ETAP III – „ Życie na opak ”, zmiana perspektywy patrzenia na biografię, dostrzeganie nowych znaczeń . Przewartościowanie, reinterpretacja. Twórcze spojrzenie na własne życie, przekraczanie schematów, odkrywanie nowych możliwości analizy i interpretacji życia
	ETAP IV – Biografia prospektywna, biografia w ujęciu własnego rozwoju, planowana przyszłość, cele i marzenia . Wizja własnego rozwoju

Źródło: opracowanie własne.

⁴² Zob. K. Lasocińska, *Życie na opak...*, dz. cyt.

W tabeli zawarto podział na dwie fazy działania biograficznego, ale także wskazano takie etapy, które służą narracji biograficznej, czyli etap „rozgrzewki” obejmujący proste zadania umożliwiające wstępną refleksję biograficzną, etap „biografii retrospektywnej”, a w fazie drugiej etap poszukiwań nowej interpretacji biograficznej („życie na opak”), na koniec etap „biografii prospektywnej”, który dotyczy myślenia o przyszłości i projektowania własnego rozwoju.

Pojawia się pytanie o to, w jaki sposób można wywołać zmianę perspektywy widzenia historii swojego życia i jej interpretacji? Odwołując się do własnych doświadczeń dydaktycznych, a także do opracowań teoretycznych, uznaję, że szczególnie inspirujące może być odwołanie się do przykładów i zaleceń pedagogiki i dydaktyki twórczości⁴³. W zadaniach biograficznych pomocne może być stosowanie metod i środków pobudzających wyobraźnię dorosłych i myślenie twórcze. Przykładem jest wizualne ujmowanie biografii poprzez różne formy graficzne, działania stymulowane obrazami, zdjęciami, rysunkami, które mogą być wykonane w prosty sposób przez osobę bądź stanowić uzupełnienie gotowych rysunków czy diagramów. Użyteczne jest wykorzystanie innych działań o charakterze artystycznym nawiązujących do zadań z zakresu arteterapii, może być to aktywność związana z muzyką, poezją, literaturą, tańcem, filmem, ale także można włączyć elementy dramy czy sztuki użytkowej. Ważną metodą pobudzającą wyobraźnię twórczą i myślenie biograficzne jest odwoływanie się na warsztacie biograficznym do metafor związanych z biografią, jak na przykład wykorzystanie określeń, takich jak: życie jako podróż, mapa życia, życie jako książka, koło życia i inne. Metafora jest ważnym czynnikiem myślenia twórczego⁴⁴, poszerza wyobraźnię, pomaga ujmować rzeczy i zjawiska w nowy, indywidualny i często oryginalny sposób. Pozwala na zmianę perspektywy widzenia własnego życia lub ważnych zdarzeń, a także dostrzeganie jego najważniejszych wartości, które warto rozwijać. Ponadto w działaniach autobiograficznych znaczenie mogą mieć różnego rodzaju transformacje, czyli dokonywane przez autora opowieści przekształcenia w obrębie struktury historii, bohatera opowieści czy zakończenia opowiadania o życiu. Za szczególnie wartościowe w obszarze dydaktyki biograficznej i twórczej uważam stawianie pytań wywołujących ciekawość poznawczą i refleksję oraz pozwalających na zmianę punktu widzenia wobec zdarzeń i ich interpretacji⁴⁵. Znaczące może się okazać również wywołanie „dialogu z samym sobą”, który prowadzi osoba rekonstruująca swoją biografię. Podejście to może pozwolić na zróżnicowanie znaczeń nadawanych wydarzeniom i zmianę perspektywy czasowej poprzez podejmowanie dialogów temporalnych. Dialog z samym sobą jest formą konfrontacji różnych aspektów własnego „ja”, stymuluje myślenie twórcze, pozwala na uwzględnienie różnych, czasem trudnych do ujawnienia,

⁴³ K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, dz. cyt.; K. Lasocińska, *Doświadczenia autobiograficzne jako możliwość wspomagania twórczego rozwoju*, [w:] A. Glińska-Lachowicz (red.), *Arteterapia w działaniu. Propozycje warsztatów i działań arteterapeutycznych*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2016; K.J. Szmidi, *Pedagogika twórczości*, GWP, Sopot 2013.

⁴⁴ W. Limont, *Uczeń zdolny. Jak go rozpoznać i jak z nim pracować*, GWP, Poznań 2005.

⁴⁵ K.J. Szmidi, *ABC kreatywności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

potrzeb czy dążeń osoby⁴⁶. Przykładem może być próba odpowiedzi na pytanie: „Gdybyś mógł podjąć rozmowę z samym sobą 10 lat temu, jakie trzy ważne wskazówki przekazałbyś sobie?” oraz „Gdybyś mógł podjąć rozmowę z samym sobą za 10 lat, jakie trzy pytania zadałbyś sobie?”. W działaniu biograficznym można również zainicjować proces tworzenia „opowieści transgresyjnej”, zakładającej przekraczanie własnych barier. Taką inspirację stanowi zadanie: „Przypomnij sobie i opowiedz o wydarzeniu, kiedy uczyniłeś coś / doświadczyłeś czegoś, co się nie zgadzało z twoim schematem doświadczenia, było zupełnie inne, nowe, nietypowe dla twojego stylu działania/postępowania”⁴⁷. Przekształcenia i transformacje dokonywane w odniesieniu do własnej opowieści o życiu i sposobów interpretowania zdarzeń mają na celu odnajdywanie nowych w swoim życiu wartości, znaczeń i kierunków rozwoju. Dlatego zakładam, że ostatni etap analizy własnej biografii powinien odnosić się do przyszłości i uwzględniać wizję i plany na przyszłość, które mogą stać się bardziej zróżnicowane i precyzyjne po przejściu proponowanych faz.

Podsumowanie

Rozwój człowieka dorosłego można ujmować jako proces uwalniania się od narzuconych wzorów i konstruowanie własnej drogi życia. Jest to podejście trafne tym bardziej, że świadome kształtowanie siebie i swojego życia przez osobę dorosłą coraz częściej staje się wymogiem współczesnej rzeczywistości i motywuje do rozwijania określonych kompetencji biograficznych. Kompetencje te łączą się z refleksyjnością, skłonnością do analizy doświadczeń, rozumieniem siebie samego, a także z kreatywnością pomagającą ufać samemu sobie i podejmować ryzyko zmiany. W związku z tym można uznać, że współczesnym wyzwaniem edukacyjnym staje się szersze włączenie aktywności biograficznej w działania dydaktyczne i praktykę edukacyjną poprzez proponowanie uczącym się takich zadań, które pozwalają na autorefleksję, twórczy stosunek do zdarzeń, przemianę własnej codzienności, pełniejsze wykorzystanie posiadanych zasobów, realizację pasji i zainteresowań.

Warsztat autobiograficzny jest ciekawą formą twórczej pracy z osobami dorosłymi, pomaga lepiej poznać siebie, własne potrzeby, znaczenie doświadczeń życia, ale także zrozumieć innych, ich sposób patrzenia na świat. Ponadto zadania biograficzne pozwalają przełamywać bariery i ograniczenia, wychodzić poza własne schematy poznawcze. Dają możliwość kształtowania siebie, swojego życia, kreowania twórczej codzienności i dostrzegania wartości tego, co niecodzienne, inne, odbiegające od rutyny. Warsztat autobiograficzny sprzyja kreatywności w działaniach codziennych, poszerza możliwości autokreacji, inspiruje do transgresji twórczych, jeśli opiera się nie tylko na zbieraniu doświadczeń, gromadzeniu wspomnień i nadawaniu im porządku, ale również ujawnia ważny aspekt

⁴⁶ P.K. Oleś, *Dialogowe Ja, zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki*, [w:] P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą*, PWN, Warszawa 2011, s. 143–171.

⁴⁷ Zadanie opracowane na podstawie: U. Tokarska, *W poszukiwaniu jedności i celu. Wybrane techniki narracyjne*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999, s. 169–204.

możliwości zmiany struktury opowieści o własnym życiu, jej modyfikacji, poszukiwania różnych form porządkowania doświadczenia. Ma to na celu skłonienie jednostki do reinterpretacji doświadczeń, poszukania możliwości zobaczenia ich inaczej, uświadomienia sobie ważnych wartości, stanowi też zachętę do podejmowania nowych kierunków działania, przełamywania barier. W związku z tym w zadaniach biograficznych warto zwrócić uwagę na możliwości przekraczania przyjętego porządku i poszukiwania możliwości kształtowania indywidualnego projektu życia. To ujęcie wydaje się szczególnie istotne w sytuacjach krytycznych, przełomowych, niedookreślonych, wymagających radzenia sobie z trudnymi emocjami i własnym zagubieniem. Spojrzenie inaczej na własne życie, poszukanie innej interpretacji zdarzeń pozwala zrozumieć istotę problemu, sprzyja poszukiwaniu nowych rozwiązań oraz odkrywaniu ważnych wartości na kolejnych etapach życia. Tak rozumiany warsztat autobiograficzny jest możliwością uczenia się z doświadczeń, odkrywania siebie w sytuacji przemian, dostrzegania złożoności życia, jego sensu i wartości. Ponadto inspirowanie do refleksji nad różnymi aspektami czasu, zachodzącymi zmianami i ich znaczeniem dla osoby. Pozwala osiągać mądrość życiową i dojrzałość. Warsztat autobiograficzny jest zatem zachętą i wskazówką, jak odnajdywać inspiracje w takich obszarach doświadczeń, które zakładają ciągłość, trwałość, stabilność, powtarzalność, a także wspomaga otwartość uczestnika wobec doświadczeń zaburzających codzienny porządek, zakładających zmiany, przemijanie, niepewność, niedookreślenie, niestabilność, doświadczenia transgresyjne. Tym samym podkreśla wieloaspektowość rozwoju dorosłych. Pokazuje uczenie biograficzne jako ważny element kształtowania siebie i stawania się twórcą własnej biografii. Prezentowany porządek i struktura zadań biograficznych, przedstawione w tym artykule, mają zainspirować uczestnika warsztatów autobiograficznych do poszukiwania nowych kierunków działania bądź dostrzegania ważnych i niedocenionych wartości w codziennym życiu. Porządek ten zakłada twórczy rozwój osoby poprzez zadania i odniesienia biograficzne. Pomaga osobie prowadzącej zajęcia w zachęceniu uczących się do budowania własnej narracji biograficznej, uczenia się z życia, tworzenia opowieści o życiu, która jest transgresyjna, twórcza, wieloaspektowa, barwna. Inspiruje do konstruowania własnych planów i projektów na przyszłość. Wskazany przeze mnie przebieg konstruowania zadań biograficznych ma zastosowanie w aspekcie dydaktyki biograficznej, ale także może być częścią badań biograficznych pozwalających na analizę postaw twórczych badanych osób dorosłych. Warsztat autobiograficzny jest zatem skierowany do osób zainteresowanych edukacyjnym, twórczym, terapeutycznym charakterem działań autobiograficznych, dydaktyką biograficzną i badaniami biograficznymi.

Bibliografia

- Bauman Z., *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2007.
- Beck U., *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2002.
- Beck U., Giddens A., Lash S., *Przedmowa, [w:] tychże, Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009.

- Bugajska B., Timoszczyk-Tomczak C., *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2014.
- Czerniawska O., *Drogi edukacyjne i ich meandry*, [w:] E. Dubas, O. Czerniawska (red.), *Drogi edukacyjne i ich biograficzny wymiar*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa 2002.
- Czerniawska O., *Przedmowa*, [w:] K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013.
- Dominicé P., *Uczyć się z życia. Biografia edukacyjna w edukacji dorosłych*, WSHE, Łódź 2006.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, PWN, Warszawa 2001.
- Giddens A., *Życie w społeczeństwie posttradycyjnym*, [w:] U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Modernizacja refleksyjna*, PWN, Warszawa 2009.
- Havighurst R.J., *Developmental Tasks and Education*, Longman, Nowy Jork–Londyn 1981.
- Kozielecki J., *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek w psychologii*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.
- Kuleta M., *Człowiek jako kreator zmian w swoim życiu*, [w:] D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.
- Lalak D., *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2010.
- Lasocińska K., *Autobiografia jako autokreacja. Twórcze aspekty procesu myślenia autobiograficznego w edukacji dorosłych*, [w:] E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografia i badanie biografii: biografie edukacyjne. Wybrane konteksty*, t. 3, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
- Lasocińska K., *Doświadczenia autobiograficzne jako możliwość wspomagania twórczego rozwoju*, [w:] A. Glińska-Lachowicz (red.), *Arteterapia w działaniu. Propozycje warsztatów i działań arteterapeutycznych*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2016.
- Lasocińska K., *Kryzys połowy życia – zdobywanie kompetencji autokreacyjnej i dążenie do mądrości*, [w:] E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografie edukacyjne – wybrane konteksty*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
- Lasocińska K., *Rozwijanie i wspomaganie kompetencji biograficznych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi*, [w:] E. Woźnicka, Ł. Zaorski-Sikora (red.), *Akademia – idee, metody, działania*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2013.
- Lasocińska K., *Transgresje jako aspekt wzbogacania aktywności twórczej i uczenia się w oparciu o doświadczenia biograficzne*, [w:] A. Ciążela, S. Jaronowska (red.), *Transgresja jako motyw refleksji nad wychowaniem*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2017.
- Lasocińska K., *Twórcze aspekty działań biograficznych*, [w:] K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013.
- Lasocińska K., *Życie na opak – scenariusze zajęć autobiograficznych*, [w:] K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013.

Lasocińska K., *Życie poza schematem. Analiza biografii twórców*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2011.

Lasocińska K., Wawrzyniak J.K., *Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2013.

Levinson D.J., *The mid-life transition: A period in adult psychosocial development*, „Psychiatri” 1977, No. 40.

Levinson D.J., *A conception of adult development*, „American Psychologist” 1986, No. 41.

Limont W., *Twórczość w aspekcie cyklu życia*, [w:] E. Dombrowska, A. Niedźwiecka (oprac.), *Twórczość – wyzwanie XXI wieku*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2003.

Limont W., *Uczeń zdolny. Jak go rozpoznać i jak z nim pracować*, GWP, Poznań 2005.

Oleś P.K., *Dialogowe Ja, zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki*, [w:] P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą*, PWN, Warszawa 2011.

Opczyńska M., *Sama Keena „mityczna podróż do wewnątrz”*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Pietrasieński Z., *Rozwój człowieka dorosłego*, „Wiedza Powszechna”, Warszawa 1990.

Pietrasieński Z., *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*, Wydawnictwo CiS, Warszawa 2008.

Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Pufal-Struzik I., *Podmiotowe i społeczne warunki twórczej aktywności artystów*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006.

Szmidt K.J., *ABC kreatywności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

Szmidt K.J., *Pedagogika twórczości*, GWP, Sopot 2013.

Tokarska U., *W poszukiwaniu jedności i celu. Wybrane techniki narracyjne*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Streszczenie

Kształtowanie twórczej codzienności. Warsztat autobiograficzny jako metoda wspomagania kreatywności dorosłych

W artykule przedstawiono możliwości wspomagania kreatywności osób dorosłych poprzez warsztat autobiograficzny i zadania biograficzne. Opisano założenia teoretyczne, ale także przedstawiono propozycję działań praktycznych, kierując czytelnika do takich form aktywności biograficznych i edukacyjnych, które wspomagają możliwości autokreacji, transgresji i kreatywności osoby na różnych etapach jej dorosłego życia. Celem jest refleksja nad tym, jak możemy stymulować rozwój osobisty dorosłych poprzez świadome i twórcze odnoszenie się do doświadczeń życia w kontekście przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Słowa kluczowe: warsztat autobiograficzny, kreatywność, autokreacja, transgresje, edukacja dorosłych

Summary

Shaping creative everyday life. An autobiographical workshop as a method of supporting the creativity of adults

In this article I present ways of supporting the creativity of adults through autobiographical workshops and biographical tasks. I describe both theoretical assumptions and proposals for practical activities. I note forms of biographical and educational activities that support the possibility of self-creation, transgression and the creativity of an individual at various stages of adult life. The aim is to reflect on how we can stimulate adult personal development through conscious and creative reference to life experiences in the context of the past, present and future.

Keywords: autobiographical workshop, creativity, self-creation, transgression, adult education