

# Brygida Helbig-Mischewski

---

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

---

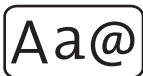
Autobiografia. Literatura. Kultura. Media nr 1 (4), 99-111

---

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



AUTOBIOGRAFIA nr 1 (4) 2015 s. 99–112  
ISSN 2353-8694  
DOI: 10.18276/au.2015.1.4-06

EMANCYPACJE

BRYGIDA HELBIG-MISCHEWSKI\*  
Polsko-Niemiecki Instytut Badawczy  
Deutsch-Polnisches Forschungsinstitut  
Collegium Polonicum

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

### Streszczenie

W Niemczech powstaje obecnie bardzo wiele podręczników dotyczących twórczego pisania, a zwłaszcza autobiograficznego. Dużym powodzeniem cieszą się także zbeletryzowane autobiografie rodzinne dotyczące NRD. W niemieckich podręcznikach wyróżnia się dwie najpopularniejsze odmiany pisania autobiograficznego: pisanie terapeutyczne (inspirowane psychoanalizą) i literackie, artystyczne. Ich techniki coraz bardziej przenikają i inspirują się nawzajem, owocując nowymi metodami rozbudzania kreatywności. Twórcze pisanie może służyć celom prywatnym (np. pozostawienie potomnym symbolicznego spadku) lub być skierowane do szerszego odbiorcy – od celu zależy wybór metody. Autorka tekstu przedstawia najciekawsze aspekty podręcznikowych porad dotyczące m.in. motywacji pisania, optymalnych warunków pracy twórczej, technik pisania nielinearnego, aktywacji prywatnych zasobów pamięci, technik narracyjnych, kwestii językowych i stylistycznych. Zwraca także uwagę na istotny aspekt egzystencjalny pisania autobiograficznego – pogłębienie przeżywania życia.

### Słowa kluczowe

twórcze pisanie, pisanie autobiograficzne, pisanie terapeutyczne, podręczniki pisania autobiograficznego, techniki pisania

---

\* Kontakt z autorką: [brigitta@helbig-mischewski.de](mailto:brigitta@helbig-mischewski.de)

Pisarstwo w Niemczech jest niezwykle sprofesjonalizowane, także nauka twórczego pisania jest bardzo powszechna, oferowana na wszystkich tzw. uniwersytetach ludowych (*Volks-hochschule*) 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 wzrastać już od czasów lewicującej i antyfaszystowskiej rewolty studenckiej 1968 roku. 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 poprzez bunt. Popularność kursów pisania autobiograficznego dla różnych grup wiekowych rośnie, sprzyja temu dostęp do nowych mediów stwarzających coraz to nowe fascynujące możliwości pracy twórczej. Obserwujemy także znaczny przyrost autobiograficznej prozy o ambicjach artystycznych. Zniknięcie NRD i dewaluacja NRD-owskich biografii zaowocowała w Niemczech rozkwitem powieści i filmów o zabarwieniu autobiograficznym, często tworzonych przez dzieci czy wnuki przedstawicieli systemu. Popularność tej literatury trwa niezmiennie od 1990 roku.

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, 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 zagadnienia, jak wieczór autorski, agencje literackie, techniki narracyjne czy techniki pisania autobiograficznego.

Pisanie autobiograficzne w Niemczech ma dwie główne odmiany: pisanie *terapeutyczne* i pisanie *literackie*, zwane też dramaturgicznym. To pierwsze ma za zadanie uszczęśliwić piszącego, to drugie czytelnika.

---

<sup>1</sup> Zob. [www.happinez.de](http://www.happinez.de) [dostęp 20.03.2015].

<sup>2</sup> Zob. [www.flow-magazin.de](http://www.flow-magazin.de) [dostęp 20.03.2015].

<sup>3</sup> Zob. [www.herzstueck-mag.de](http://www.herzstueck-mag.de) [dostęp 20.03.2015].

<sup>4</sup> Zob. [www.textartmagazin.de](http://www.textartmagazin.de) [dostęp 20.03.2015].

<sup>5</sup> Zob. [www.autorenwelt.de/magazin/aktuelles-heft](http://www.autorenwelt.de/magazin/aktuelles-heft) [dostęp 20.03.2015].

Pisanie terapeutyczne jest w Niemczech (podobnie jak np. muzykoterapia czy arteterapia) bardzo rozpowszechnione, bo też tradycje psychologii i psychoterapii w krajach niemieckojęzycznych są niezwykle silne. Psychoterapia w Niemczech jest niemal tak powszechna, jak w USA, opłacają ją kasy chorych. W Niemczech działał również, 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 życiu (antropozofia zakłada istnienie etapów siedmioletnich), który jest 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 (poprzez zrozumienie mechanizmów rządzących, często z ukrycia, naszym życiem) odpowiedzieć na to, kim jesteśmy, co nas stworzyło, przezwyciężyć ewentualny kryzys i zaprojektować przyszłość. To jedna z licznych gałęzi pisania psychoterapeutycznego, które 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 Seligmana<sup>6</sup> i psychologii buddystycznej czy psychologii uważności kreowanej przez amerykańskiego profesora Jona Kabata Zinna<sup>7</sup>. W tym wypadku nie tyle chodzi, jak w *Biographiearbeit*, o całościowe ujęcie życia i identyfikację jego faz, ile o wzmocnienie naszej umiejętności uważnego życia w czasie teraźniejszym, któremu ma sprzyjać 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 – aby wyostrzyć umiejętność postrzegania tego, co pozytywne, gdyż w naszej kulturze jesteśmy przyzwyczajeni raczej do koncentrowania uwagi na tym, co negatywne, a to może odbierać nam chęć 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 ważna 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

---

<sup>6</sup> Zob. np. [www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org) lub [www.authentichappiness.sas.upenn.edu](http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu) [dostęp 20.03.2015].

<sup>7</sup> Zob. np. Jon Kabat Zinn, *Letting everything become your teacher. 100 lessons in mindfulness*, Delta, New York 2009.

ją m.in. Jonathan Fox<sup>8</sup>. To tzw. teatr playbacku powstały w latach siedemdziesiątych, teatr interaktywny – widzowie opowiadają historie, grane następnie przez aktorów.

Przejdźmy jednak do form literackich: do pisania autobiograficznego niesłużącego celom terapeutycznym. Można wyróżnić co najmniej dwa rodzaje nieterapeutycznego pisania autobiograficznego: 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 pamiątki po sobie). W Niemczech popularne są instytucje, które piszą dla ludzi starszych tego typu biografie, pobierając 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, który jest najbardziej interesujący, to pisanie przeznaczone do publikacji, czyli literatura piękna będąca albo klasyczną autobiografią, albo czerpiącą z elementów biografii autora *literaturą o zabarwieniu autobiograficznym*. Ma ona w Niemczech oczywiście również długą tradycję, najczęściej autorzy podręczników powołują się na słynną autobiografię Goethego *Dichtung und Wahrheit*<sup>10</sup>, reprezentującą koncepcję (o wydźwięku pedagogicznym) życia jako dzieła sztuki.

W Polsce po 1989 roku 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*

<sup>8</sup> Zob. Jonathan Fox, *Acts of service. Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre*, Tusitala Publishing, New York 1994. Zob. też: Brygida Helbig-Mischewski, *Scena jaźni. Między teatrem a terapią – zastosowanie psychodramy w pracy z aktorami*. W: *Instrumentarium teatru. Brzmienia sceny*, red. Robert Cieślak, Teatr Lalek „Pleciuga”, Szczecin 2012, s. 101–108.

<sup>9</sup> Zob. [www.biographiezentrum.de](http://www.biographiezentrum.de) [dostęp 20.03.2015].

<sup>10</sup> Johann Wolfgang von Goethe, *Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit*. W: tegoż, *Sämtliche Werke. Briefe, Tagebücher und Gespräche. Band 14*, Bibliothek Deutscher Klassiker. Herausgeber: Klaus Detlef Müller, Frankfurt am Main 1986.

<sup>11</sup> Izabela Filipiak, *Absolutna amnezja*, tCHu Dom Wydawniczy, Warszawa 2006.

<sup>12</sup> Zob. Brygida Helbig-Mischewski, *Kreierte Heimat. Raum und persönliche Identität in der polnischen Prosa der 90er Jahre*. Tokarczuka „Taghaus, Nachthaus”, Chwins „Der Tod in Danzig”, Stasiuks „Dukla”. W: *Amicus Poloniae. Festschrift für H. Kunstmann zu seinem 85. Geburtstag*, hrsg. von Edward Białek, Marek Zybura, Drezno–Wrocław 2008, s. 143–152.

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 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>). Obecnie w literaturze niemieckiej typ ten święci, jak wspomniałam wcześniej, 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 Ruge, *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, 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 Ruge, kompozycją kalejdoskopową. (Powieść *Niebko*<sup>28</sup> pisałam w podobny sposób w tym samym czasie, oczywiście nie czytając uprzednio podręczników twórczego pisania, o których tutaj mowa. Pisarze, których tu przytaczam, zapewne również

<sup>13</sup> Bożena Keff, *Utwór o Matce i Ojczyźnie*, Korporacja Ha!art, Kraków 2008. Zob. też: Brygida 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.

<sup>14</sup> Inga Iwasiów, *Bambino*, Świat Książki, Warszawa 2008.

<sup>15</sup> Wojciech Kuczok, *Gnój*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.

<sup>16</sup> Magdalena Tulli, *Włoskie szpilki*, Wydawnictwo Nisza, Warszawa 2014.

<sup>17</sup> Magdalena Tulli, *Szum*, Wydawnictwo Znak Litera Nova, Kraków 2014.

<sup>18</sup> Brygida Helbig, *Niebko*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2013.

<sup>19</sup> Dariusz Muszer, *Die Freiheit riecht nach Vanille*, A1 Verlag, München 1999.

<sup>20</sup> Leszek Oświęcimski, *Klub Kiełboludów*, Berlin 2001.

<sup>21</sup> Krzysztof Niewrzęda, *Poszukiwanie całości*, Świadectwo, Bydgoszcz 1999.

<sup>22</sup> Krzysztof Niewrzęda, *Zamęt*, Wydawnictwo Forma, Szczecin-Bezrzeczce 2003.

<sup>23</sup> Zob. Brygida Helbig-Mischewski, *Emigracja jako kastracja. Twórczość Leszka Oświęcimskiego, Krzysztofa Niewrzędy, Wojciecha Stamma, Dariusza Muszera i Janusza Rudnickiego*. W: *Poetyka migracji*, red. Przemysław Czaplinski, Renata Makarska, Marta Tomczok, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 156–171.

<sup>24</sup> Brygida Helbig-Mischewski, *Terapia i odmowa terapii – autobiograficzne narracje „postenerdowskie” lat ostatnich*. Eugen Ruge i Marion Brasch, „Autobiografia. Literatura. Kultura. Media” 2013, nr 1 (1), s. 51–68.

<sup>25</sup> Eugen Ruge, *In Zeiten des abnehmenden Lichts. Roman einer Familie*, Reinbek bei Hamburg 2011. W jęz. polskim: *Gdy ubywało światła*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2013.

<sup>26</sup> Uwe Tellkamp, *Der Turm. Geschichte aus einem versunkenen Land*, Peter Lang Verlag, Frankfurt am Main 2008.

<sup>27</sup> Marion Brasch, *Ab jetzt ist Ruhe. Roman meiner fabelhaften Familie*, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2012.

<sup>28</sup> Brygida Helbig, *Niebko...*

nie inspirowali się podręcznikami, jest raczej odwrotnie – to autorzy podręczników inspirowują się dobrą literaturą. Bywa ona świetnym przykładem i wzorem przetworzenia biografii w sztukę). Powieści te są 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 *Sklepiach cynamonowych*<sup>29</sup>. Szczególnie wyraźne jest to u Izabeli Filipiak i Bożeny Keff, ale także u Olgi Tokarczuk czy Leszka Oświęcimskiego.

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, Hanns-Josef Ortheil, profesor pisania kreatywnego na Uniwersytecie w Hildesheim, dysponuje także rozbudowaną wiedzą teoretyczną na temat autobiografizmu<sup>30</sup>. Czyni on, nawiązując do Michaela Foucaulta, ze sztuki pisania autobiograficznego praktycznie sztukę życia. Klasyką pozycją, do której odnoszą się 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 w odcinkach Tani Konnerth<sup>33</sup> oraz zeszyt tematyczny czasopisma „TextArt”<sup>34</sup>.

Bardzo istotnym elementem wszystkich tych poradników jest omówienie problematyki *motywacji* do pisania autobiograficznego. Kandydat na autora biografii powinien, jak sugerują, zacząć pracę od zbadania własnej motywacji. Dobrą motywacją jest chęć poznania głębszych warstw własnej osobowości i tzw. tematów życiowych, złym – chęć „odgryzienia się na kimś”, czyli osobiste porachunki albo potrzeba pochwalenia się swoimi sukcesami (choć, rzecz jasna, pisanie może pomóc w przepracowaniu trudnych emocji, przemilczeń,

<sup>29</sup> Zob. Bruno Schulz, *Opowiadania, eseje, listy*, Świat Książki, Warszawa 2000.

<sup>30</sup> Hanns-Josef Ortheil, *Schreiben über mich selbst. Spielformen des autobiografischen Schreibens*, Dudenverlag, Berlin–Mannheim–Zürich 2014.

<sup>31</sup> Stefan Schwidder, *Ich schreibe, also bin ich. Schritt für Schritt zur eigenen Biographie*, Sequenz Medien Produktion Verlag, Fuchstal 2004.

<sup>32</sup> Peter Weiss, *Autobiographisch schreiben. Lebenserinnerungen gekonnt zu Papier gebracht*, Frankfurter Taschenbuchverlag, Frankfurt am Main 2008.

<sup>33</sup> Zob. [www.taniakonnerth.de/thema/schreiben/uber-das-schreiben](http://www.taniakonnerth.de/thema/schreiben/uber-das-schreiben) [dostęp 20.03.2015].

<sup>34</sup> TextArt – Magazin für Kreatives Schreiben, *Themenheft Nr. 4 „Autobiografisches Schreiben”*.

problemów itp.). Motywacją najsensowniejszą jest, zdaniem autorów, chęć zbadania i uporządkowania swojego życia (usensownienia, interpretacji, znalezienia ukrytych związków między faktami), połączenie tego, co wewnętrzne, ukryte, z wydarzeniami zewnętrznymi. Ortheil dodaje także, że pisanie autobiograficzne ma znacznie podwyższyć jakość życia, uczynić jego przeżywanie bardziej świadome i intensywne. Mile widziana jest także chęć przekazania pewnej wiedzy potomkom. Autorzy ostrzegają potencjalnego pisarza, że będzie musiał zmierzyć się z trudnymi emocjami, że to go może 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 nieodpornością i niezyczliwością otoczenia, z bezwzględną krytyką, która będzie boleć tym bardziej, im bardziej się w tekście odsłonimy. Dodają, że będziemy mieć wiele dylematów, np. jak przedstawić osoby bliskie, jak je chronić, na ile odchodzić od faktów, czyli fikcjonalizować. Tutaj autorzy podręczników mają nieraz odmienne zdanie, np. Konnerth stoi po stronie fikcji, a Schwidder po stronie „prawdy”. Przynajmniej jednak podręczniki przestrzegają przed wygładzaniem własnej biografii i „przechwałkami”, najciekawsze bowiem są konflikty wewnętrzne, wyzwania, błędy i kryzysy (na nich bazuje właśnie teatr playbacku). Warto, jak podkreślają, pisać także o zakończonym sukcesem procesie dojrzewania, 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 własne życie, 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 zachowania 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* pisania, znalezienie miejsca i czasu, przekonanie najbliższych, że jest to projekt serio i nie pozwolimy sobie przeskadać. 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 nielinearnej 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 wspomniania. 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* (choćaby z dzieciństwa), np. 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, mających siłę rozpalenia twórczego ognia. Inspiracją mogą być także dawne *miejsca*, do których warto powrócić. Zaleca się również *wywiady* 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 naprowadzić na istotny ślad. Nietrudno podać przykłady takich przedmiotów metafor we współczesnej literaturze. U Eugena Ruge są to np. 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 dziecięca w niebko, włoska lalka głównej bohaterki rozkręcona przez kuzyna.

Warto przypominać sobie również – choćby za pomocą dawnych listów czy dzienników – momenty zwrotne, przełomowe naszego życia (np. 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. 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,

<sup>35</sup> Pięknie pisze o tym Bruno Schulz w swoich listach, zob. tegoż, *Opowiadania, eseje, listy...*

<sup>36</sup> Zob. Brygida Helbig-Mischewski, *Terapia i odmowa terapii...*

by się przekonać). Także w mojej minipowieści satyrycznej *Anioły i świnie w Berlinie*<sup>37</sup> i opartej na nich sztuce *Pfannkuchen, Schweine, Heiligenscheine* w reżyserii Janiny Szarek<sup>38</sup> sny odgrywają ogromną rolę, np. kluczowy sen Giseli o tym, jak zamyka zwierzęta w klatkach i bezskutecznie próbuje złapać biegające po mieszkaniu myszy. Autorzy zalecają więc prowadzenie dziennika snów. Ważne są zwłaszcza sny powracające. Inspiracją mogą być także opowiadane nam w dzieciństwie *baśnie*, a także czytane przez nas *książki*, szczególnie te o strukturze mitycznej. Mogą pomóc w poszukiwaniu *mitów i archetypów* rządzących naszym życiem. Dla mnie były to takie książki, jak *Ania z Zielonego Wzgórza* Lucy Maud Montgomery, *Mała księżniczka* i *Tajemniczy ogród* Frances Hodgson Burnett, *Pippi Langstrump* Astrid Lindgren. Na micie *Ani z Zielonego Wzgórza* oraz na autentycznych dziennikach z okresu dojrzewania oparłam swoją debiutancką 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 kiedyś najbardziej?), raczej *pokazywania* jej niż *opisywania*.

Oczywiście mowa w tych podręcznikach także o *technikach narracyjnych*, przede wszystkim o konieczności znalezienia własnego oryginalnego głosu zamiast „wysilania się” na wysoki literacki styl. Ważna jest z jednej strony autentyczność, z drugiej umiejętność przyjmowania różnych perspektyw, czyli pisanie z punktu widzenia różnych postaci – to sposób na nabranie dystansu i uniknięcie grafomanii. Autorzy radzą eksperymentować także z różnymi formami czasowymi.

Omawiane są także kwestie językowe i stylistyczne, niektórzy z autorów i autorek na końcu podkreślają umiejętność przekraczania sztywnych reguł, które 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 w ciągu ostatnich lat we Francji i USA. W kontekście dydaktyki pisania autobiograficznego Ortheil mówi o pielęgnacji tożsamości (*Identitätspflege*) i intensyfikacji życia, nawet o tym,

<sup>37</sup> Brygida Helbig, *Anioły i świnie w Berlinie*, Wydawnictwo Forma, Szczecin 2005.

<sup>38</sup> Zob. <http://www.transform-schauspielschule.de/index.php/projekte/contentall-comcontent-views/pfannkuchen-schweine-heiligenscheine> [dostęp 20.03.2015].

<sup>39</sup> Brygida Helbig, *Pałowa*, Wydawnictwo b1, Gdańsk 2000.

<sup>40</sup> Hanns-Josef Ortheil, *Schreiben über mich selbst...*

że regularne pisanie o własnym życiu może zapobiec depresji, sprzyja bowiem aktywnemu, konstruktywnemu podejściu do życia. Ortheil zaleca przeróżne eksperymentalne, ustne i pisemne formy pielęgnowania tożsamości i pisania autobiograficznego, także w formie zabawy – od notowania drobnych spostrzeżeń czy codziennego ich nagrywania na dyktafonie, czyli protokolowania życia, poprzez komentowanie wydarzeń, lektur, filmów w zeszycie lub choćby na Facebooku, prowadzenie nawzajem wywiadów 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 gatunków dziennika, np. dziennik podróży czy lektur. Ortheil zaleca także prowadzenie (elektronicznego lub materialnego) dziennika w formie kolażu. Były to dziennik, do którego wklejamy zdjęcia, artykuły, bilety, opisujemy wrażenia z wszelkiego rodzaju przeżyć, a także wiersze czy rysunki. Ortheil nazywa to „dokumentami ego”. Prowadzenie takiego dziennika miałyby właśnie powodować, że żyjemy bardziej świadomie, intensywniej i wolniej, że zaczynamy coraz wyraźniej czuć, kim jesteśmy (nie mówiąc już o rozbudzonej kreatywności i źródle inspiracji, z którego można czerpać 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 sprzyja więc temu, abyśmy jako osobowość nabrali wyraźniejszych konturów, a nasze życie głębi.

## Bibliografia

- Brasch Marion, *Ab jetzt ist Ruhe. Roman meiner fabelhaften Familie*, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2012.
- Filipiak Izabela, *Absolutna amnezja*, tCHu Dom Wydawniczy, Warszawa 2006.
- Fox Jonathan, *Acts of service. Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre*, Tusitala Publishing, New York 1994.
- Goethe Johann Wolfgang von, *Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit*. W: tegoż, *Sämtliche Werke. Briefe, Tagebücher und Gespräche. Band 14*, Bibliothek Deutscher Klassiker. Herausgeber: Klaus Detlef Müller, Frankfurt am Main 1986.
- Helbig Brygida, *Anioły i świnię w Berlinie*, Wydawnictwo Forma, Szczecin 2005.
- Helbig Brygida, *Niebko*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2013.
- Helbig Brygida, *Pałowa*, Wydawnictwo b1, Gdańsk 2000.

- Helbig-Mischewski Brygida, *Emigracja jako kastracja. Twórczość Leszka Oświęcimskiego, Krzysztofa Niewrzędy, Wojciecha Stamma, Dariusza Muszera i Janusza Rudnickiego*. W: *Poetyka migracji*, red. Przemysław Czaplinski, Renata Makarska, Marta Tomczok, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 156–171.
- Helbig-Mischewski Brygida, *Kreierte Heimat. Raum und persönliche Identität in der polnischen Prosa der 90er Jahre*. Tokarczuka „Taghaus, Nachthaus”, Chwina „Der Tod in Danzig”, Stasiuka „Dukla”. W: *Amicus Poloniae. Festschrift für H. Kunstmann zu seinem 85. Geburtstag*, hrsg. von Edward Białek, Marek Zybura, Drezno–Wrocław 2008, s. 143–152.
- Helbig-Mischewski Brygida, *Scena jaźni. Między teatrem a terapią – zastosowanie psychodramy w pracy z aktorami*. W: *Instrumentarium teatru. Brzmienia sceny*, red. Robert Cieślak, Teatr Lalek „Pleciuga”, Szczecin 2012, s. 101–108.
- Helbig-Mischewski Brygida, *Terapia i odmowa terapii – autobiograficzne narracje „postenerdowskie” lat ostatnich*. Eugen Ruge i Marion Brasch, „Autobiografia. Literatura. Kultura. Media” 2013, nr 1 (1), s. 51–68.
- Helbig-Mischewski Brygida, „Time to say fuck you”. Bożena Keff, „Utwór o Matce i Ojczyźnie” i o okrucieństwie ofiar, „Pogranicza” 2009, nr 4, s. 29–38.
- Iwasiów Inga, *Bambino*, Świat Książki, Warszawa 2008.
- Keff Bożena, *Utwór o Matce i Ojczyźnie*, Korporacja Ha!art, Kraków 2008.
- Kuczok Wojciech, *Gnój*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.
- Muszer Dariusz, *Die Freiheit riecht nach Vanille*, A1 Verlag, München 1999.
- Niewrzęda Krzysztof, *Poszukiwanie całości*, Świadectwo, Bydgoszcz 1999.
- Niewrzęda Krzysztof, *Zamęt*, Wydawnictwo Forma, Szczecin-Bezrzecze 2003.
- Ortheil Hanns-Josef, *Schreiben über mich selbst. Spielformen des autobiografischen Schreibens*, Dudenverlag, Berlin–Mannheim–Zürich 2014.
- Oświęcimski Leszek, *Klub Kielboludów*, Berlin 2001.
- Ruge Eugen, *Gdy ubywało światła*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014.
- Ruge Eugen, *In Zeiten des abnehmenden Lichts. Roman einer Familie*, Reinbek bei Hamburg 2011.
- Schulz Bruno, *Opowiadania, eseje, listy*, Świat Książki, Warszawa 2000.
- Schwidder Stefan, *Ich schreibe, also bin ich. Schritt für Schritt zur eigenen Biographie*, Sequenz Medien Produktion Verlag, Fuchstal 2004.
- Tellkamp Uwe, *Der Turm. Geschichte aus einem versunkenen Land*, Peter Lang Verlag, Frankfurt am Main 2008.
- TextArt – Magazin für Kreatives Schreiben, *Themenheft Nr. 4 „Autobiografisches Schreiben”*.
- Tulli Magdalena, *Szum*, Wydawnictwo Znak Litera Nova, Kraków 2014.
- Tulli Magdalena, *Włoskie szpilki*, Wydawnictwa Nisza, Warszawa 2014.



Weiss Peter, *Autobiographisch schreiben. Lebenserinnerungen gekonnt zu Papier gebracht*, Frankfurter Taschenbuchverlag, Frankfurt am Main 2008.

Zinn Jon Kabat, *Letting everything become your teacher. 100 lessons in mindfulness*, Delta, New York 2009.

### Strony internetowe

[www.authentic happiness.sas.upenn.edu](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu)

[www.autorenwelt.de/magazin/aktuelles-heft](http://www.autorenwelt.de/magazin/aktuelles-heft)

[www.biographiezentrum.de](http://www.biographiezentrum.de)

[www.flow-magazin.de](http://www.flow-magazin.de)

[www.happinez.de](http://www.happinez.de)

[www.herzstueck-mag.de](http://www.herzstueck-mag.de)

[www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org)

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

[www.textartmagazin.de](http://www.textartmagazin.de)

[www.transform-schauspielschule.de/index.php/projekte/contentall-comcontent-views/pfankuchen-schweine-heiligenscheine](http://www.transform-schauspielschule.de/index.php/projekte/contentall-comcontent-views/pfankuchen-schweine-heiligenscheine)

## **A Guide on German Textbooks for Creative and Autobiographical Writing – Tips and Inspirations**

### Summary

Currently a huge number of manuals on creative writing, especially autobiographical writing, is being published in Germany. Also very popular are literary autobiographies about family histories connected to the former GDR. The German manuals distinguish between the two most popular types of autobiographical writing: writing as therapy (inspired by psychoanalytical thought) and writing for literary purposes. Their techniques overlap more and more, inspire each other and thus bear the fruit of new methods to stimulate one's creativity. Creative writing can be aimed at private purposes (f.e. to leave behind a symbolic legacy for one's descendants) or can be aimed at the public – the chosen method depends on the goal. The author of the text presents the manuals' most interesting advises on the motivation for writing, the best conditions for creative work, techniques of non-linear writing, the stimulation of private memories, narrative techniques and questions of style and language. The author also points to the existential aspect of autobiographical writing – it deepens one's experience of life.

*Translated by Joanna Bars*

### Keywords

creative writing, writing as therapy, manuals on autobiographical writing, writing techniques

PROSIMY O CYTOWANIE TEGO ARTYKUŁU JAKO:

Brygida Helbig-Mischewski, *Kilka słów o niemieckich podręcznikach i tradycjach pisania autobiograficznego – najciekawsze porady i inspiracje*, „Autobiografia. Literatura. Kultura. Media” 2015, nr 1 (4), s. 99–112.