



Bogactwo i niepowtarzalność biografii

Praca warsztatowa z własnym życiem

Joanna K. Wawrzyniak

Niepowtarzalność i bogactwo

- Nie ma dwóch identycznych biografii.
- Niemożliwe jest odczuwanie w identyczny sposób wszystkich zdarzeń z życia - zdarzenia zabawne, wzruszające, trudne, przykre, pouczające, traumatyczne, szczęśliwe, rozwijające ...
- Każdy zna inny „zestaw” ludzi uwikłanych w swoje życie.
- Nie ma człowieka, który pamiętałby wszystko.

Pamięć ludzka - ciągła praca



Wspomnienie jest jak pies - kładzie się tam, gdzie chce

- Strategia chronologiczna

Niejednoznaczność wspomnień -
pamiętam, czy mi się wydaje?

- Strategia synchroniczna

Moja wizja tego, co pamiętam
lub „pożyczone” wspomnienie
od kogoś innego

Pamięć - plac budowy

Segregacja

Wydarzenia
globalne

Zdarzenia
osobiste



Autokreacja - selekcja wątków biograficznych

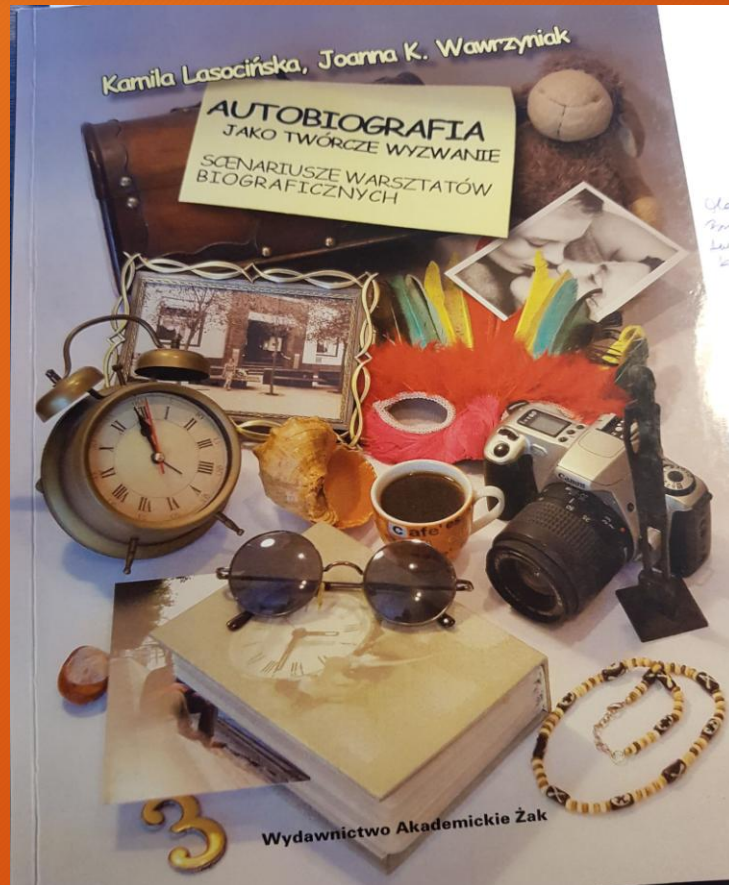
- Wybieranie
 - Pomijanie
 - Przemilczanie
 - Ujawnianie
 - Wybarwianie
 - Rezyliencja
- Tworzenie wielu obrazów samej siebie
 - Różnorodna interpretacja tych samych wydarzeń
 - Subiektywna i obiektywna ocena zdarzeń
 - Rezyliencja

BIOGRAFIA



- Dialog z samą sobą
- Pojednanie ze sobą
- Mądrość egzystencjalna
- Terapia

Praca z biografią- retro- i prospekcja



- Uważność i obserwacja
- Otwartość i zaufanie
- Integracja i pozytywne relacje
- Dyskrecja i akceptacja
- Dobrowolność w doborze tematu
- Refleksyjność i przetykanie schematów



W każdej chwili może się
otworzyć okno