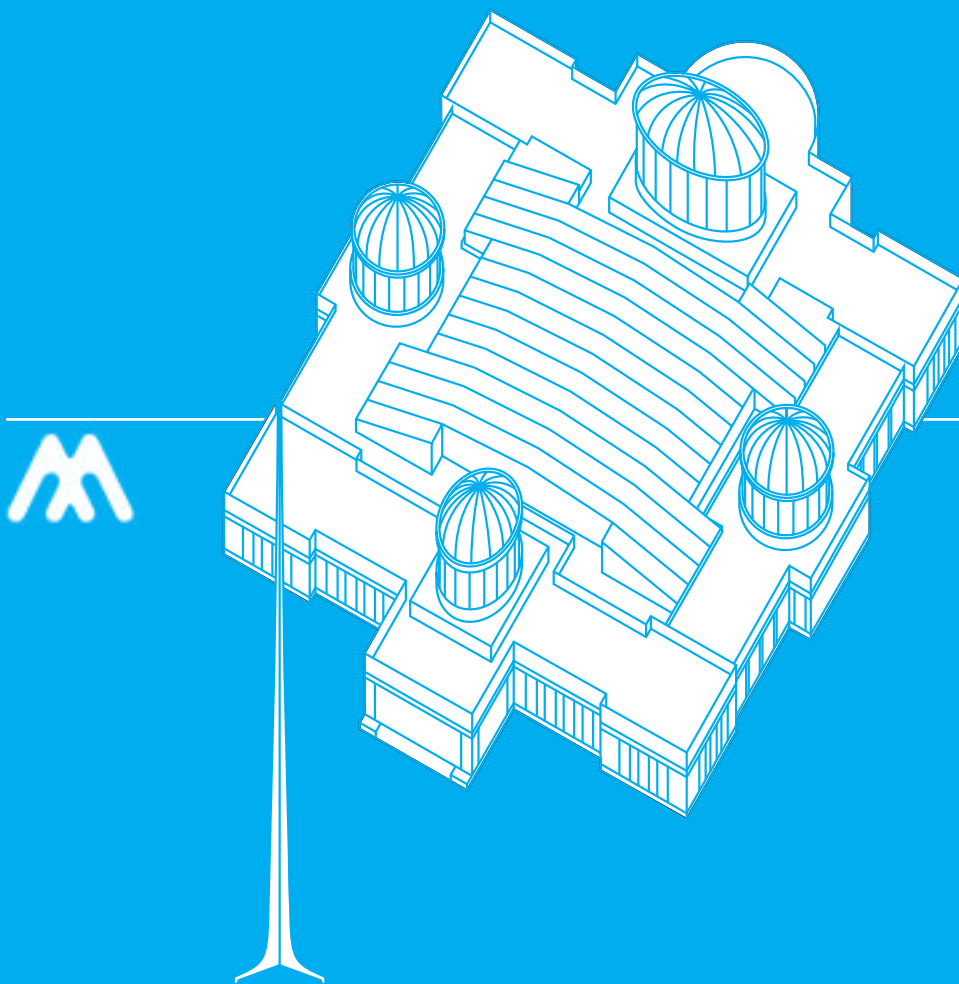


Zalecenia: wizyta w muzeum Sztuka jako panaceum



mnwr.pl



Publikacja pokonferencyjna

**Zalecenia: wizyta w muzeum
Sztuka jako panaceum**



**MUZEUM NARODOWE WE WROCŁAWIU
JEST INSTYTUCJĄ KULTURY PROWADZONĄ
PRZEZ MINISTERSTWO KULTURY
I DZIEDZICTWA NARODOWEGO**



**Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego**



Wydarzenia realizowane w ramach projektu „Zalecenia: wizyta w muzeum. Sztuka jako panaceum” – Kultura Dostępna 2025. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego

Dyrektor

Piotr Oszczanowski

Zastępca dyrektora

Barbara Banaś

Kierownik Muzeum Sztuki Współczesnej

Pawilon Czterech Kopuł –

Oddziału Muzeum Narodowego we Wrocławiu

Iwona Dorota Biłgos

Kierownik Działu Wydawniczego

Małdalena Garbacz

Redakcja

Bożena Dembińska

Korekta tekstu angielskiego

Agnieszka Piasecka-Ceccato

Projekt graficzny i skład

Paulina Handtke

© Copyright by Muzeum Narodowe we Wrocławiu, 2025

Muzeum Narodowe we Wrocławiu
pl. Powstańców Warszawy 5, 50-153 Wrocław
mnwr.pl

ISBN 978-83-66788-65-7



Zalecenia: wizyta w muzeum Sztuka jako panaceum

Publikacja pokonferencyjna

Redakcja

Agnata Iżykowska-Uszczyk

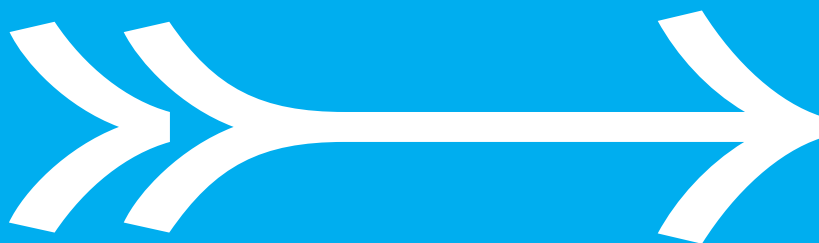
Kinga Łaska

Justyna Oleksy

Barbara Przerwa

**Muzeum Narodowe we Wrocławiu
Wrocław 2025**

Spis treści



Przedmowa Piotr Oszczanowski 10

Preface Piotr Oszczanowski 11

Wstęp Ałata Iżykowska-Uszczyk, Kinga Łaska, Justyna Oleksy,
Barbara Przerwa 16

Introduction Ałata Iżykowska-Uszczyk, Kinga Łaska, Justyna Oleksy,
Barbara Przerwa 17

Artykuły ➔➔

Jarosław Koziół | Od kortyzolu do katharsis: rola instytucji kultury w czasach
wypalenia z perspektywy neuronauki i twórczości artystycznej 21

Katarzyna Mordowska-Broszkiewicz | Kto i kiedy potrzebuje wytchnienia?
O sztuce budowania dobrostanu w uwikłaniu w codzienność 27

Ałata Iżykowska-Uszczyk | Wąchajcie, czujcie, patrzcie!
Poprawa dobrostanu na przykładzie *senses art* 31

Małdalena Ślazyk-Sobol | Dobrostan pracowników, czyli jak przeciwdziałać
wypaleniu zawodowemu 41

Anna Gerus | Zanim zaprosisz, poznaj potrzeby 47

Weronika Gorlewska | Partnerstwo, które daje oddech.
Stowarzyszenie Mudita – nasza misja 53

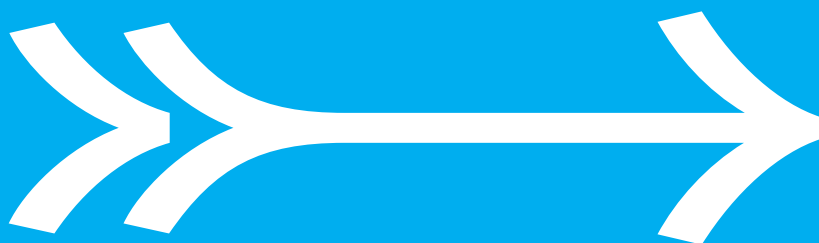
Anna Ratajczak-Krajka | Schroń się w muzeum.
W poszukiwaniu dobrostanu 61

Olga Budzan | Wytchnienie w etnografii 71

Barbara Przerwa | Między barwną plamą a spontanicznym ruchem –
w poszukiwaniu wytchnienia 77

Michał Antoni Pieczka | Sztuka zespolona z naturą i muzyką. Relacja z zajęć
wytchnieniowych w gmachu głównym Muzeum Narodowego we Wrocławiu 85

Przedmowa / Preface



Oddajemy w Państwa ręce publikację podsumowującą konferencję „Zalecenia: wizyta w muzeum. Sztuka jako panaceum” – wydarzenie, które zgromadziło osoby szukające w kulturze czegoś więcej niż estetyczne doświadczenie.

Spotkaliśmy się, by wspólnie zastanowić się nad tym, co sprawia, że sztuka potrafi otwierać przestrzeń, w której odzyskujemy równowagę, spokój i poczucie sensu. Inspiracją do tego namysłu jest samo miejsce konferencji – Muzeum Sztuki Współczesnej w Pawilonie Czterech Kopuł, świętujące w nadchodzącym roku dziesięciolecie swojego istnienia. To przestrzeń szczególna: nowoczesna, otwarta, oparta na idei empatii i inkluzywności, współtworzona przez zespół ludzi, dla których życzliwość jest równie ważną częścią codziennej pracy jak kompetencje merytoryczne.

Z perspektywy tych dziesięciu lat widać wyraźnie, że Pawilon Czterech Kopuł stał się miejscem, które na stałe wpisało się w kulturową mapę Wrocławia. Muzeum Narodowe we Wrocławiu zmierza w stronę rekordu frekwencyjnego – blisko 800 tysięcy odwiedzających w ciągu roku – a udział młodego oddziału sztuki współczesnej w tym sukcesie jest nie do przecenienia. Liczby te podważają tezy o rzekomym zmierzchu muzeów, o ich anachroniczności czy nieprzystawalności do czasów współczesnych. Wręcz przeciwnie – wskazują, że potrzebujemy muzeów bardziej niż kiedykolwiek. Potrzebujemy miejsc, które oferują coś, czego brakuje we współczesnym, przetadowanym bodźcami świecie: przestrzeni zatrzymania.

I to właśnie Państwo – uczestnicy naszych działań, odbiorcy tej publikacji, praktycy kultury, edukatorzy, terapeuci, opiekunowie i badacze – współtworzą sens tego miejsca. Przychodzą tu osoby, które widzą w sztuce wartość szczególną: wartość dodaną do codziennego życia, doświadczaną nie tylko w sferze intelektualnej, lecz przede wszystkim emocjonalnej. W pędzącym świecie, hałaśliwym, pełnym napięć i sprzecznych komunikatów sztuka staje się jedną z nielicznych gwarancji wytchnienia. Pomaża porządkować chaos, wyciszać nadmiar bodźców, przywracać perspektywę i poczucie sprawczości.

This is a publication summarizing the conference titled *Recommendations: A Museum Visit. Art as a Panacea* – an event that brought together people seeking in culture something more than just aesthetic experience.

We met to reflect on what makes art capable of opening a space where we restore balance, peace of mind, and a sense of meaning. This reflection is stimulated by the conference venue itself – the Museum of Contemporary Art in the Four Domes Pavilion, celebrating its tenth anniversary this coming year. This is a remarkable space: modern, open, based on the inclusive design principles, co-created by a team of people for whom kindness is equally important part of daily work as their professional competence.

Looking back over the past ten years, undoubtedly, we can state that the Four Domes Pavilion has become a well-established place on the culture map of Wrocław. The National Museum in Wrocław is heading towards record attendance – nearly 800,000 visitors a year – and the contribution of the young division of contemporary art to this success cannot be overstated. These numbers undermine the claims about the supposed decline of museums, their anachronism, or their incompatibility with the present day. On the contrary, they demonstrate that we need museums more than ever. We need places that offer what lacks in today's overstimulated world: a space to pause.

It is you – participants in our activities, readers of this publication, cultural practitioners, educators, therapists, caregivers, and researchers – who co-create sense of this place. To people who come here art has a special value: an added value to everyday life, experienced not only intellectually but above all emotionally. In a fast-paced, noisy world, full of tensions and contradictory messages, art becomes one of the few guarantees of relief. It helps to organize chaos, reduce overstimulation, and restore perspective and a sense of agency.

It was this need for respite that brought you to the conference and this publication. As part of the project, we sought answers to questions increasingly resonating in the cultural and social welfare communities. Can art heal? Can it

To właśnie potrzeba wytchnienia sprowadziła Państwa na konferencję oraz do tej publikacji. W ramach projektu szukaliśmy odpowiedzi na pytania wybrzmiewające coraz częściej w środowisku kultury i szeroko rozumianej pomocy społecznej: czy sztuka może uzdrawiać? Czy może realnie wspierać zdrowie psychiczne? Czy uczestnictwo w kulturze można – a może należy – traktować jak formę terapii? Dziś wiemy, że nie chodzi o pojedyncze działania, lecz o całokształt sposobów myślenia o muzeum jako miejscu praktyk wytchnieniowych: o atmosferze, uważności, relacji między osobą odwiedzającą a przestrzenią, która ją przyjmuje.

Materiały pokonferencyjne, które Państwo otrzymują, są próbą uchwycenia różnorodności perspektyw i metod, będących przedmiotem dyskusji. Znajdą tu Państwo teksty osób preleżeńckich, analizy, opisy działań, a także refleksje płynące z doświadczeń warsztatowych. To zapis spotkania, które – mamy nadzieję – będzie inspirować do dalszego rozwijania praktyk wytchnieniowych i do myślenia o muzeum jako miejscu nie tylko prezentującym sztukę, lecz także realnie wspierającym dobrostan.

Dziękujemy, że współtworzą Państwo tę opowieść. Wierzimy, że sztuka – tak jak w Pawilonie Czterech Kopuł – może być przedmiotem oglądu i przestrzenią troski, czułości i regeneracji. Właśnie tego życzymy Państwu podczas lektury.

Piotr Oszczanowski

Dyrektor Muzeum Narodowego we Wrocławiu

truly support mental health? Can participation in culture be – or perhaps should be – treated as a form of therapy? Today, we know that it is not about individual actions, but about a holistic approach to museums as places of respite: about their atmosphere, mindfulness, and the relationship between visitors and the space that embraces them.

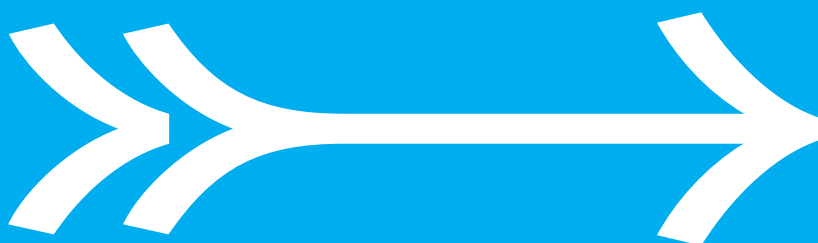
The conference proceedings you are receiving are an attempt to capture the diversity of perspectives and methods discussed. Here, you will find contributions from the speakers, analyses, descriptions of activities, and reflections on the workshop experiences. We hope you will be inspired by it to further develop respite practices and to think of the museum as a place not only presenting art but also truly supporting well-being.

Thank you for contributing to this narrative. We believe that art – as is the case in the Four Domes Pavilion – can be an object of observation, a space of care, tenderness, and regeneration. This is precisely what we wish you as you read.

Piotr Oszczanowski

Director of the National Museum in Wrocław

Wstęp / Introduction



ukojenie
wdech
wspólnota
wydech
tworzenie
wdech
wytchnienie
wydech

Przedstawiamy Państwu efekty projektu, który wypełnił nasze Muzeum oddechem.

Może uczestnictwo w kulturze powinno się wręcz przepisywać na receptę? Czy sztuka może realnie polepszać dobrostan? Te pytania stały się osią działań podjętych w ramach projektu „Zalecenia: wizyta w muzeum. Sztuka jako panaceum”, którego finałem była konferencja zorganizowana 1 XII 2025 r. w Pawilonie Czterech Kopuł Muzeum Sztuki Współczesnej.

W ramach projektu przeprowadziliśmy wiele spotkań i warsztatów twórczych. Pracowaliśmy metodą kolażu, pracowaliśmy też nieoczywistymi narzędziami malarskimi. Sięgnęliśmy do sztuki fotografii, spacerowaliśmy po wystawach sztuki i rzemiosła. Słuchaliśmy obrazów i malowaliśmy muzykę, a także patrzyliśmy na chmury (nawet chodziliśmy z głową w chmurach!). Tkaliśmy i tworzyliśmy grafiki. Medytowaliśmy. Ćwiczyliśmy jogę i tai chi. Zażywaliśmy leśnych kąpeli. **Odetchnęliśmy.**

Niniejsza publikacja jest trwałym śladem intensywnego namysłu nad tematem wytchnienia, który towarzyszył nam przez ostatnie miesiące. Projekt nie ograniczał się bowiem do teoretycznych rozważań, lecz był przede wszystkim przestrzenią działania i doświadczania. W jego ramach zorganizowaliśmy



solace
inhale
community
exhale
creation
inhale
respite
exhale

We present to you the results of a project that has filled our Museum with a breath of fresh air.

How about prescribing participation in culture as a remedy? Can art truly improve well-being? These questions constituted the focus of the activities carried out under the project „Recommendations: A Museum Visit. Art as a Panacea,” which culminated in a conference held on 1 December 2025 at the Four Domes Pavilion, the seat of the Museum of Contemporary Art.

As part of the project, we held numerous meetings and creative workshops. We worked with collage and unconventional painting tools. We explored photography, strolled through art and craft exhibitions. We listened to paintings and painted music, and gazed at the clouds (we even walked with heads in the clouds!). We weaved and created graphic art. We meditated. We practiced yoga and tai chi. We took forest baths. We took **respite**.

This publication is a lasting legacy of the intense reflection on the issue of respite that has accompanied us over the past few months. The project was not limited to theoretical considerations; it was, above all, a space for action and experimentation. Within the programme, we organized respite activities striving

zajęcia wytchnieniowe, starając się stworzyć modelowe rozwiązania odnoszące się do instytucji kultury. Szczególną troską otoczyliśmy opiekunki i opiekunów osób z niepełnosprawnościami, aby mogli w pełni i spokojnie uczestniczyć w warsztatach. O bezpieczeństwo i komfort ich podopiecznych dbali w tym czasie niezastąpieni wolontariusze ze Stowarzyszenia Mudita. Warsztaty prowadzili zarówno pracownicy Muzeum Narodowego we Wrocławiu, jak i zaproszeni do współpracy zewnętrzni specjaliści z różnych dziedzin, co umożliwiło wymianę doświadczeń i spojrzenie na temat z wielu perspektyw.

Konferencja zaś, będąca zwieńczeniem tych działań, została pomyślana jako kompendium wiedzy o praktykach wytchnieniowych w dziedzinie kultury. Jej temat „obudowaliśmy” teoretycznie, rozpoczynając spotkanie od dwóch wykładów, które osadziły nasze działania w kontekście psychologicznym i neurobiologicznym. Następnie oddaliśmy głos praktykom, a dzień zakończyliśmy wernisażem wystawy. Była ona finałem warsztatów twórczych realizowanych w ramach projektu – namacalnym dowodem na to, że proces twórczy może być drogą do równowagi.

Oddając w Państwa ręce tę pokonferencyjną publikację, zapraszamy do zapoznania się z tekstami prelegentek i prelegentów, których mieliśmy zaszczyt gościć. Niech zebrane tu myśli i doświadczenia staną się inspiracją do poszukiwania wytchnienia w sztuce – panaceum, które jest na wyciągnięcie ręki.

Agata Iżykowska-Uszczyk

Kinga Łaska

Justyna Oleksy

Barbara Przerwa

Zespół Projektowy – Dział Edukacji Muzeum Sztuki Współczesnej
w Pawilonie Czterech Kopuł

to create model solutions for cultural institutions. We addressed the needs of caregivers of people with disabilities so that they could fully and peacefully participate in the workshops. The indispensable volunteers from the Mudita Association ensured the safety and comfort of their care receivers. The workshops were run by both staff members of the National Museum in Wrocław and external experts in various fields, which enabled the exchange of experiences and a multi-perspective approach to the issue.

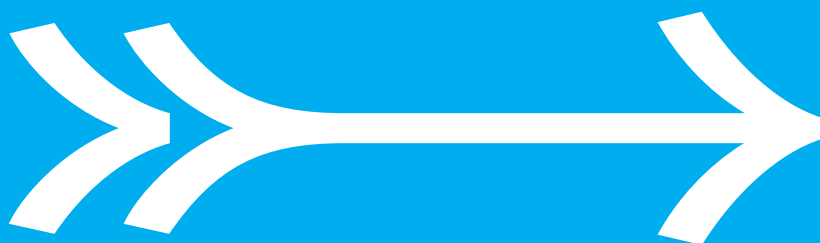
The conference, the culmination of these activities, was conceived as a compendium of knowledge on respite practices in culture. We 'backed up' the conference theme theoretically by including two opening lectures that embedded our activities in a psychological and neurobiological context. We then gave the floor to the practitioners, and concluded the day with the opening of an exhibition – the finale of the creative workshops carried out as part of the project – which was a tangible proof that the creative process can be a path to balance.

By presenting you with the conference proceedings, we invite you to read the texts of the speakers we had the honour of hosting. May the thoughts and experiences gathered here inspire you to seek respite in art – a panacea that is within your reach.

Agnata Iżykowska-Uszczyk
Kinga Łaska
Justyna Oleksy
Barbara Przerwa

Project Team – Education Department of the Museum of Contemporary Art
in the Four Domes Pavilion

Artykuły



Od kortyzolu do katharsis: rola instytucji kultury w czasach wypalenia z perspektywy neuronauki i twórczości artystycznej

Rola instytucji kultury w społeczeństwie nigdy nie była stała. Zmieniała się wraz z przemianami społecznymi, politycznymi i technologicznymi. Począwszy od funkcji hierarchicznych i dydaktycznych, muzea, galerie czy filharmonie służyły legitymizacji elit, prezentując wysoką kulturę jako domenę klas wykształconych. Przez wyznaczanie obowiązujących kanonów uczestniczyły w dyscyplinowaniu gustu oraz pomagały w tworzeniu identyfikacji narodowej, będąc depozytariuszem zbiorowego dziedzictwa. W połowie XX w. wraz z rewolucją obyczajową i krytyką autorytetów kultura przeszła proces demokratyzacji. Rozwinęły się nurty partycypacyjne, sztuka konceptualna, a instytucja stała się przestrzenią wolności ekspresji. Kolejny krok to zderzenie sztuki z kapitałem, co doprowadziło do komercjalizacji wydarzeń, presji frekwencyjnej i marketingowej. Odbiorca stał się po części klientem, a instytucja przedsiębiorstwem.

Ostatnia dekada postawiła przed nami nowe wyzwania, do których zaliczyć możemy kryzysy społeczne, takie jak pandemia COVID-19, wojny, lęk klimatyczny i migracje, kryzysy psychiczne, w tym wypalenie, depresję i atomizację więzi społecznych. Nie bez znaczenia jest też narastająca konkurencja ze strony nowych mediów. W tej rzeczywistości instytucje kultury nie są już tylko miejscem odbioru sztuki, nie są też „placówką edukacyjną” ani „przedsiębiorstwem”. Dziś otrzymują nową rolę, stając się formą infrastruktury społecznej, której funkcje obejmują

integrację społeczną, regulację emocjonalną oraz krytykę systemową wobec nierówności i wykluczenia. Żadna z tych funkcji od początku ich ewolucji nie mogłaby jednak zaistnieć bez podstawowego czynnika, jakim jest ludzka twórczość, równie zmienna i niedająca się jednoznacznie zdefiniować.

Moja osobista praca twórcza daje mi możliwość spoglądania na to zjawisko niejako od środka. Otrzymuję tym samym oczywiście całkowicie subiektywny obraz, niewyczerpujący jego kulturowej złożoności, jednak tymże przecież twórczość jest – na wskroś indywidualnym sposobem ekspresji emocji, przetwarzania doświadczeń i generowania nowych znaczeń.

Tworzenie jest dla mnie zanurzeniem się w siebie, do pokładów wspomnień, przeżyć, emocji i pragnień. Z nich wyłaniają się strzępy kształtów, plamy barw, drgania linii, błyski światła. I nierzadko mimo odmiennych założeń początkowych przejmują kontrolę nad prostym pierwotnym szkicem myślowym. Jeszcze bez konkretnej formy, bez wyraźnej treści, w pewnego rodzaju zawieszeniu między światami. Prowadząc dłoń po wybranej materii, niezależnie od tego, czy jest to płótno, papier czy półprzezroczyste szkło, obserwuję własny ruch będący echem impulsów dochodzących z pokładów, do których nie mam jeszcze świadomego wglądu. Ufam temu pierwszemu gestowi, podążam za nim, on wie zawsze więcej niż rozum, tkwiący w klatce ciasnych schematów. W tym sensie proces twórczy jest dla mnie procesem poznawczym. Pomağa mi odkrywać siebie, pomağa spoglądać na rzeczywistość z nieoczywistych perspektyw. Te drobne przebłyski pociągają mnie ku temu, aby nadać im skończoną formę. Nie tylko dlatego, żeby je zachować i podzielić się wglądem z innymi, lecz przede wszystkim, aby je lepiej zrozumieć. Im bardziej pozwalam tym aktom się wydarzać, tym wyraźniej widzę, co we mnie domaga się miejsca.

Współczesna psychologia w podobny sposób kładzie nacisk na aspekt autonarracyjny twórczości. Człowiek konstruuje swoje „ja” dzięki historiom, które bardziej lub mniej świadomie o sobie opowiada. Zatem staje się to procesem nadawania sensu, próbą uporządkowania wewnętrznego chaosu, który coraz łatwiej wkrada się do naszych umysłów.

Dzisiejsze społeczeństwa coraz częściej opisuje się jako „społeczeństwa zmęczone”, z rosnącymi wskaźnikami wypalenia zawodowego. Z perspektywy neurobiologicznej jest to efekt długotrwałej ekspozycji na stres, który wynika z utrzymującego się poczucia zagrożenia, nawet jeśli jest ono nieuzasadnione. Wówczas ciało międłotawate, wykrywając prawdopodobne niebezpieczeństwo, uruchamia reakcję stresową, aktywując oś HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza). To prowadzi do wydzielania tak zwanego hormonu stresu – kortyzolu. Hormon ten jest niezbędny do szybkiego mobilizowania zasobów w sytuacji zagrożenia.

Aktywuje źródła energii, zwiększa ciśnienie tętnicze i uwrażliwia naczynia krwionośne na działanie adrenaliny, moduluje układ odpornościowy, chwilowo go tłumiąc, by ograniczyć nadmierne reakcje zapalne, a w mózgu wpływa na uwagę, pamięć i uczenie się, zwłaszcza w sytuacjach emocjonalnie ważnych. Problem zaczyna się wtedy, gdy stan mobilizacji trwa zbyt długo. Przewlekłe podwyższone stężenie kortyzolu prowadzi do redukcji rozgałęzień dendrytycznych i zmniejszenia objętości hipokampa, czego wynikiem jest pogorszenie pamięci i większe ryzyko depresji. Dochodzi do degeneracji kory przedczołowej, to zaś osłabia funkcje wykonawcze, kontrolę emocji i elastyczność poznawczą. Zwiększa się aktywność ciała międłowego, co sprzyja występowaniu stanów lęku, niepokoju i drażliwości. Ponadto taki stan powoduje podatność na choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę, otyłość brzuszną, choroby autoimmunologiczne, a także ogranicza odporność. Dlatego tak ważne są wszelkie próby wzmacniania organizmu do autoregulacji.

W tłumieniu reakcji stresowej główną rolę odgrywa kora przedczołowa – obszar mózgu odpowiedzialny za funkcje wykonawcze, takie jak planowanie, podejmowanie decyzji, przewidywanie konsekwencji czy kontrolę impulsów. Jednak w warunkach dużego stresu, kiedy organizm przełącza się na tryb przetrwania, aktywność kory przedczołowej może zostać osłabiona. Jej reaktywacji sprzyjać mogą techniki uważności lub kotwiczenie, strategia alokacji zasobów, polegająca na świadomym skierowaniu uwagi na elementy bieżącego doświadczenia, które są neutralne lub pozytywne, a więc nie tworzą zagrożenia.

Szczególną rolę w tej metodzie odgrywają bodźce zmysłowe. Zmysły takie jak dotyk, słuch, smak i węch mają mocne i szybkie połączenia z układem limbicznym – szczególnie z ciałem międłowym i hipokampem. Stąd wszelkie aktywności związane z szeroko rozumianą sztuką, zarówno w aspekcie czynnym, jak i wyłącznie odbiorczym, zwłaszcza gdy są doświadczane jako bezpieczne, sensowne i autonomiczne, mają znaczący potencjał wpływania na te procesy, gdyż w sposób adaptacyjny mogą modulować działanie tych samych obwodów, które w przewlekłym stresie się rozregulowują.

Wspomniane już ciało międłowe, hipokamp i kora przedczołowa, w procesie twórczym, jak też w odbiorze sztuki, tworzą układ trójbiegunowy, obejmujący emocje, pamięć oraz kontrolę i reorganizację znaczeń. To dynamiczny system, w którym przepływ sygnałów zmienia się w zależności od stanu psychicznego, kontekstu kulturowego i rodzaju aktywności.

Ciało międłowe tworzy tu emocjonalną bramę bodźców, pomagając oznaczać ich wartość. Gdy artysta doświadcza impulsu twórczego, obrazu, wspomnienia, wrażenia estetycznego, struktura ta ocenia jego znaczenie emocjonalne.

Działa szybciej niż świadome refleksje. Rejestruje ekscytację, niepokój, ciekawość, poczucie piękna lub zagrożenia. Aktywacja obszarów limbicznych szczególnie wzrasta podczas kontaktu z dziełami ocenianymi jako piękne lub poruszające, niezależnie od ich stylistyki. Oznacza to, że emocjonalna waloryzacja jest pierwszym sygnałem dla mózgu, który mówi: „to jest ważne”. Z tej perspektywy w praktyce twórczej artysta nie zaczyna od konceptu, lecz od uczucia, tego „czegoś”, co porusza ciało i domaga się formy.

Kiedy ciało międłowe oznaczy bodziec jako istotny, hipokamp dołącza do pracy. Jego rola polega na przypominaniu doświadczeń autobiograficznych, łączeniu emocji z narracją i obrazem pamięci, kontekstualizacji w czasie i przestrzeni. To hipokamp sprawia, że zwykły pejzaż staje się „tym szczególnym miejscem”, w którym spędziliśmy dzieciństwo lub przeżyliśmy niezapomniane chwile, nawet jeśli przypomina je tylko nieznacznie lub nawet wcale. Gdy ciało międłowe „wie, że coś jest ważne”, hipokamp mówi dlaczego. W procesie twórczym staje się to niezwykle widoczne – z pojedynczego impulsu emocjonalnego zaczyna wyłaniać się historia, obraz, symbol. Właśnie tu sztuka (w aspekcie czynnym i biernym) staje się autobiografią, nawet jeśli opowiada o kimś innym.

Ostatni element to kora przedczołowa, której główna rola w tym procesie to porządkowanie, selekcja i nadawanie formy. Tutaj hamowane są impulsy, wybierane jest to, co istotne, następuje planowanie kompozycji, tworzenie reguł i świadome ich łamanie, łączenie odległych koncepcji w kreatywnych dalekich skojarzeniach. W praktyce, gdy szkicujemy intuicyjnie, pozwalamy działać ciału międłowemu i hipokampowi. Gdy dopracowujemy proporcje lub rezygnujemy z jakiegoś elementu, to kora przedczołowa przywraca porządek. W tym kontekście najbardziej twórcze momenty to okresy krótkiego wyciszenia kory przedczołowej. Wówczas układy limbiczne i pamięciowe generują bogate skojarzenia i następuje powrót do kontroli kory, która organizuje chaos.

W rzeczywistości mechanizm twórczości jest o wiele bardziej dynamiczny. Tworzy pętlę sygnałów między tymi trzema strukturami: ciało międłowe intensyfikuje, hipokamp narratywizuje, kora przedczołowa organizuje, następnie ciało międłowe reaguje na powstały fragment dzieła (satysfakcja lub frustracja), hipokamp dodaje nowy kontekst, kora przedczołowa zmienia decyzje. To mikro-obieg, który powtarza się dziesiątki razy podczas tworzenia.

Jednakże w chronicznym stresie ciało międłowe jest bardziej zajęte odczytywaniem (często nierzeczywistych) zagrożeń, wtedy zaczyna dominować nad korą przedczołową, a hipokamp staje się słabszy. Wypalony artysta lub pracownik kultury doświadcza paradoksu – emocje są nadmierne, ale nie prowadzą

do wiedzy (hipokamp); myśli są chaotyczne, ale nie prowadzą do porządku (kora przedczołowa); powstaje stan: „czuję intensywnie, ale nie wiem, co z tym zrobić”.

Kotwiczenie na pozytywnych bodźcach i twórczość w bezpiecznej przestrzeni bez nacisku może odwrócić ten proces. Aktywne i bierne zaangażowanie w sztukę uruchamia sieci neuronalne związane z refleksją nad sobą, oceną emocjonalną i regulacją afektu, zmniejsza stężenie kortyzolu, zwiększa aktywność układów nagrody, pomaga reorganizować własne doświadczenia, nadawać sens traumatycznym wydarzeniom i tworzyć spójną narrację tożsamościową. Przy jednorazowym kontakcie może to dawać chwilowe ukojenie, przy regularnym – może być wartościowym narzędziem w przywracaniu homeostazy, a także w profilaktyce i rozwijaniu zasobów odpornościowych. Z tej perspektywy działalność instytucji kultury nabiera szczególnego znaczenia.

Działalność muzeów, teatrów, galerii sztuki, domów kultury i bibliotek znacznie wykracza poza funkcję edukacyjną czy rozrywkową. Są one przestrzeniami, w których jednostki mogą przeżywać, wyrażać oraz przepracowywać emocje, zarówno w sposób indywidualny, jak i wspólnotowy. W psychologii mówi się o tak zwanej bezpiecznej przestrzeni, pozwalającej na ekspresję emocji bez ryzyka oceny czy konsekwencji społecznych. Instytucje kultury mogą pełnić podobną funkcję. Teatr umożliwia konfrontację z lękiem, gniewem, stratą czy radością na poziomie symbolicznym. Muzeum pozwala zanurzyć się w narracjach, które dotyczą nie tylko estetyki, lecz także egzystencjalnych dylematów.

Sztuka działa tu jako kontener emocji, umożliwiając odbiorcy projekcję własnych przeżyć na obiekty kulturowe. Dzięki temu możliwe jest doświadczanie emocji, które w życiu codziennym są trudne, zbyt intensywne lub społecznie tabuizowane, a w efekcie przepracowanie ich w bezpiecznej symbolicznej formie. Odniesienie do klasycznej koncepcji katharsis Arystotelesa pozostaje aktualne. Uczestnictwo w kulturze pozwala na oczyszczenie emocjonalne, nie przez proste ich „wyrzucenie”, lecz jak podpowiada psychologia humanistyczna – przez ich uświadomienie oraz integrację.

Bibliografia

- Bartel R., *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę*, t. III, *Podejścia i techniki w arteterapii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego im. M. Abakano-wicz w Poznaniu, Poznań 2024.
- Bolwerk A., Mack-Andrick J., Lang F.R., Dörfler A., Maihöfner C., *How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity*, „PLOS ONE” 2014, 9, nr 7.
- Fancourt D., Finn S., *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, „Health Evidence Network Synthesis Reports” 2020.

- Han B.-Ch., *Spółeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2022.
- Hausner J., Karwińska A., Purchla J., *Kultura a rozwój*, Wydawnictwo Nieoczywiste, Kraków 2013.
- Hölzel B.K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S.M., Gard T., Lazar S.W., *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*, „Psychiatry Research: Neuroimaging” 2011, 191, nr 1, s. 36–43.
- Kawabata H., Zeki S., *Neural correlates of beauty*, „Journal of Neurophysiology” 2004, 91, nr 4, s. 1699–1705.
- LeDoux J., *The emotional brain, fear, and the amygdala*, „Cellular and Molecular Neurobiology” 2003, 23, nr 4–5, s. 727–738.
- McAdams D.P., McLean K.C., *Narrative identity*, „Current Directions in Psychological Science” 2013, 22, nr 3, s. 233–238.
- McEwen B.S., *Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain*, „Physiological Reviews” 2007, 87, nr 3, s. 873–904.
- Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
- Radkowska-Walkowicz M., *Kortyzol. Narracje, prowokacje, interpelacje*, „Teksty Drugie” 2024, nr 4.
- Rudowski T., *Studia nad arteterapią w ujęciu aksjologiczno-psychologicznym*, Difin, Warszawa 2014.

From Cortisol to Catharsis: The Role of Cultural Institutions in Times of Burnout from the Perspective of Neuroscience and Artistic Creativity

Summary

What neural processes are triggered by exposure to art, and can artistic creation actually have an impact on human neuroplasticity and emotional functioning? Can artistic practices and neurostimulation techniques modulate the same neural networks that are overloaded by chronic stress? Can cultural institutions be considered not only as venues for the presentation and production of art, but also as neurobiologically significant environments that support regeneration, mental resilience, and the integration of experiences in individuals vulnerable to burnout and chronic stress? The author, who combines artistic practice with therapeutic neurostimulation, seeks to answer these and other questions.

Kto i kiedy potrzebuje wytchnienia? O sztuce budowania dobrostanu w uwikłaniu w codzienność

Tempo współczesnego życia, nasyczonego wielozadaniowością, nadmiarem bodźców oraz narastającą presją wydajności, sprawia, że pojęcie wytchnienia staje się nie tylko kategorią psychologiczną, lecz wręcz podstawową kompetencją adaptacyjną. Z perspektywy klinicznej i psychospołecznej wytchnienie nie jest luksusem, tylko fundamentem zdrowia psychicznego – warunkiem podtrzymywania równowagi emocjonalnej, sprawczości i odporności psychicznej. Dotyczy to zwłaszcza osób pracujących w środowiskach obciążonych chronicznym stresem – opiekunów, pracowników socjalnych oraz specjalistów wspierających osoby z niepełnościami. Rzeczywistość zawodowa nieustannie konfrontuje ich z ludzkim cierpieniem, potrzebami i ograniczeniami, więc wytchnienie staje się koniecznością do zachowania zdolności do empatii i efektywnej pomocy.

Wytchnienie jako potrzeba psychiczna i neurobiologiczna

Badania z zakresu psychologii klinicznej wskazują, że długotrwała aktywacja układu stresu prowadzi do zaburzeń koncentracji, trudności w regulacji emocji, wypalenia emocjonalnego oraz obniżonej odporności psychicznej (Cierpiatkowska, Sęk, 2022). Justyna Żejmo (2024) w książce *Spokojny mózg* podkreśla, że ludzkie funkcjonowanie oparte jest na rytmie napięcia i odpuszczenia – stanach neurofi-

zjologicznych, które wzajemnie warunkują swoją efektywność. Przewlekłe pobudzenie odbiera mózgowi zdolność do regeneracji, co z czasem prowadzi do utraty plastyczności, a tym samym – zdolności adaptacyjnych.

Wytchnienie można zatem rozumieć jako stan, w którym człowiek odzyskuje możliwość powrotu do równowagi. Z perspektywy saluto-genetycznej wytchnienie wzmacnia poczucie koherencji: zrozumiałość, zaradność i sensowność doświadczeń. Bez zatrzymania trudno o refleksyjność, a bez refleksyjności – o sprawcze działanie i dobrostan.

Samoświadomość jako warunek dobrostanu

Według Zimbarda i Gerrięga (2020) samoświadomość jest podstawowym elementem regulacji zachowania i emocji. To ona pozwala rozpoznawać sygnały przeciążenia: drażliwość, zmęczenie, utratę koncentracji czy obniżenie empatii. W koncepcjach psychoterapeutycznych, zwłaszcza tych opartych na uważności, świadomość wewnętrznych stanów jest pierwszym krokiem do ich transformacji. Jak zauważa de Barbaro (2023), terapeutyczne „niewiedzenie” – otwartość i ciekawość wobec własnego doświadczenia – umożliwia autentyczne spotkanie z sobą samym, wolne od przymusu perfekcjonizmu.

Dla osób pracujących w obszarze wspierania innych samoświadomość pełni jeszcze inną funkcję: chroni przed utożsamianiem się z problemem osoby wspieranej oraz przed nadmiernym poczuciem odpowiedzialności. Świadomość granic własnych zasobów jest tu formą profesjonalnej troski o siebie.

Uważność i praktyka obecności

Uważność, rozumiana jako „aktywny, otwarty stan uwagi na teraźniejszość”, jest skutecznym narzędziem redukcji stresu i zwiększania dobrostanu (Thomson, 2023). Jej siła polega na zatrzymaniu – świadomym powrocie do tu i teraz, co umożliwia przeorganizowanie nadmiernie pobudzonego układu nerwowego.

Uważność nie musi przyjmować formalnego wymiaru medytacji. Może być praktykowana przez:

- świadome oddychanie,
- krótkie mikropauzy w ciągu dnia,
- uważne doświadczenie zmysłów,
- zwolnienie tempa podczas wykonywania rutynowych czynności.

Kultura Wabi-sabi, opisana przez Andrew Junipera, zwraca uwagę na wartość niedoskonałości i prostoty – jako antidotum na przeciążenie współczesnością. Zatrzymanie, akceptacja i nieśpieszność mogą tworzyć praktykę odzyskiwania spokoju.

Sprawczość i sięganie po pomoc

Budowanie dobrostanu wiąże się z rozwijaniem poczucia sprawstwa – przekonania o własnym wpływie na rzeczywistość. Thomson (2023) wskazuje, że poczucie bezsilności jest jedną z największych barier zdrowia psychicznego. Tymczasem sprawczość nie zawsze oznacza samodzielne działanie; równie ważna jest umiejętność proszenia o pomoc.

Yalom (2020) w *Darze terapii* podkreśla, że relacja wspierająca jest jednym z najważniejszych czynników leczących. Dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami lub pracowników instytucji pomocowych sięganie po pomoc – superwizję, wsparcie rówieśnicze, konsultacje – bywa podstawą w zapobieganiu przeciążeniu.

Regulacja emocji w praktyce pomocowej

Regulacja emocji jest procesem, który wymaga świadomości, akceptacji i odpowiednich strategii działania. Socjoterapia (Sawicka, 2010) pokazuje, że emocje można przepracowywać w relacji, doświadczeniu grupowym, ekspresji twórczej i odzwierciedlaniu zachowań. W pracy z osobami z niepełnosprawnościami, których potrzeby emocjonalne są często wielowarstwowe, umiejętność regulowania własnych emocji przez opiekuna staje się fundamentem wspierającej relacji.

Kultura i sztuka jako przestrzeń wytchnienia

Instytucje kultury – galerie, muzea, teatry, biblioteki – coraz częściej pełnią funkcję miejsc dobrostanowych. Kontakt ze sztuką może uruchamiać procesy emocjonalne, wspierać regulację, rozszerzać perspektywę i oferować symboliczne przepracowanie trudnych doświadczeń. Praktykowanie twórczości (np. warsztaty arteterapeutyczne) oraz odbiór sztuki działają jako przestrzenie bezpiecznego wytchnienia, w których emocje mogą się ujawnić, zostać uznane i zintegrowane.

W kontekście pracy z osobami z niepełnosprawnościami warto traktować kulturę jako przestrzeń inkluzji i wspólnotowego przeżywania – a dla samych opiekunów jako miejsce oddechu, inspiracji i odbudowy zasobów.

Podsumowanie

Wytchnienia potrzebuje każdy, kto funkcjonuje w świecie nadmiernego pobudzenia, ale w sposób szczególny – osoby niosące odpowiedzialność za innych. Dobrostan nie jest stanem osiągniętym raz na zawsze, lecz dynamicznym procesem regulacji, w którym główną rolę odgrywają: samoświadomość, uważność, poczu-

cie sprawczości i umiejętność poszukiwania wsparcia. Praktyki oparte na kulturze, sztuce oraz relacyjności są dodatkowymi źródłami regeneracji. Wytchnienie jest formą troski – zarówno o siebie, jak i o tych, których wspieramy.

Bibliografia

- de Barbaro B., *Po co światu psychoterapia*, Kraków 2023.
Cierpiałkowska L., Sęk H. (red.), *Psychologia kliniczna*, Warszawa 2022.
Drath W., de Barbaro B. (red.), *Psychoterapia między wiedzeniem a niewiedzeniem*, Kraków 2022.
Juniper A., *Wabi Sabi: The Japanese Art of Impermanence*, North Clarendon, Vermont 2003.
Sawicka K. (red.), *Socjoterapia*, Warszawa 2010.
Thomson J., *Psychologia dla zabieganych*, Kraków 2023.
Yalom I., *Dar terapii*, Warszawa 2022.
Zimbardo P., Gerrić R., *Psychologia i życie*, Warszawa 2020.
Żejmo J., *Spokojny mózg, Neuronaukowe i psychologiczne techniki budowania odporności psychicznej*, Gliwice 2024.

Who Needs Respite and When? The Art of Building Well-being Amidst the Daily Entanglement

Summary

The modern pace of life, filled with an overabundance of stimuli, chores, and responsibilities, makes respite a fundamental competence essential for maintaining mental health. It is not a luxury but a prerequisite for emotional balance and mental resilience. This is especially true for those working with people with disabilities and for direct support professionals in general, whose daily lives involve accompanying others through suffering, overload, and struggle.

This presentation focuses on respite as a psychological and neurobiological phenomenon. Invoking the concepts described by Justyna Żejmo, Bożdan de Barbaro, and Irvin Yalom, among others, it emphasizes that the brain functions in a constant rhythm of tension and relaxation, and chronic arousal leads to a loss of emotional flexibility, reduced empathy, and burnout. Respite, therefore, becomes not only an act of rest but also a process of regulating and rebuilding resources.

Building well-being is centred around four fundamental areas: self-awareness, mindfulness, agency, and the ability to seek help. Self-awareness enables us to recognize signals of overload before they become destructive. Mindfulness supports the nervous system regulation and allows us to return to the here and now, which protects against mounting tension. Agency is the ability to make micro-decisions that impact well-being – slowing down, asking for support, and maintaining boundaries. Openness to help, including supervision and peer support, is a form of professional self-care.

Cultural institutions and contact with art constitute another space that supports well-being. Creativity – both our own and that viewed and received – enables us to experience, name, and regulate emotions. It can become a safe space for respite, integration, and broadening our perspective, particularly important for those working in emotionally demanding contexts. The paper points out that respite is a dynamic process, one that can be cultivated through small, everyday practices, conscious energy management, and the creation of spaces that facilitate a return to balance. This is the foundation of effective, empathetic, and ethical support work—and, at the same time, a profound act of self-care.

Wąchajcie, czujcie, patrzcie! **Poprawa dobrostanu na przykładzie** ***senses art***

Zauważając dobroczynny wpływ sztuki, należy podkreślać mnogość możliwości z tym związanych. Arteterapię w Polsce praktykuje się od lat 70. XX w., choć jej znaczniejszy rozwój i instytucjonalizacja nastąpiły w latach 90. W 2002 r. powołano Polskie Stowarzyszenie Arteterapeutów „Kajros”, co miało wpływ na profesjonalizację i standaryzację tej praktyki. Dzisiaj arteterapia jest obecna w szpitalach, domach pomocy społecznej, szkołach, placówkach resocjalizacyjnych i prywatnych gabinetach terapeutycznych.

W latach 90. w Wielkiej Brytanii i Skandynawii rozwinęła się także koncepcja *arts and health* (sztuka i zdrowie). Nieco później, w okresie 2004–2007, pojawiają się badania empiryczne wskazujące, że kontakt z dziełami sztuki w muzeach może ograniczyć stres, zwiększać poczucie sensu, zmniejszać objawy depresyjne (np. badania w Tate Modern i MoMA). W 2019 r. WHO opublikowała raport pt. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?*, opisujący ponad 900 badań poświęconych wpływowi sztuki (w tym biernej kontemplacji) na zdrowie i dobrostan. W Polsce pierwsza konferencja dotycząca tego zagadnienia odbyła się w 2022 r. w Warszawie. Mówimy więc o świeżym zagadnieniu, które wciąż jest opracowywane przez polskie instytucje zajmujące się prezentacją dzieł sztuki. Od niedawna zaczęto zwracać uwagę na polepszenie dobrostanu osób, które regularnie wchodzą w interakcję z dziełami sztuki. Mam tutaj na myśli odbiorców

zwiedzających galerię sztuki bądź muzealną wystawę. Przez ostatnie dekady to oni właśnie postrzegani byli jako źródło informacji o gustach, zainteresowaniach i preferencjach społecznych dotyczących najnowszych ekspozycji. Między twórcami a odbiorcami prowadzony był zapośredniczony dialog, który odczytywać można w aspekcie frekwencji bądź dzięki recenzjom czy wpisom w mediach społecznościowych. Obecnie odbiorca staje się nie tylko źródłem weryfikacji wspomnianych trendów. Zaczyna być postrzegany jako uczestnik danego działania artystycznego, w całej złożoności jego odczuć, wrażeń i doświadczeń. Na dalszy plan schodzi kwestia związana z zakresem „podobalności” wystawy. Widza zaczęto postrzegać jako osobę, która biorąc udział w wydarzeniu artystycznym, niejako zawiera swoją wrażliwość instytucji/miejscu/osobom, które ją zapraszają. Przestaje się odbierać widza jako informację zwrotną o stworzonej wystawie. W procesie jej kreacji zaczyna się uwzględniać czynniki związane z dobrostanem odbiorcy, jako że wystawa ma nie tylko koncentrować się wokół merytorycznych i estetycznych aspektów danego zagadnienia, lecz także stwarzać komfortowe warunki odbiorcom z różnymi doświadczeniami. Zaczynamy mówić o włączających praktykach muzealnych, w których osoby z doświadczeniami kryzysów mają szansę odnaleźć na wystawie bezpieczną dla siebie przestrzeń. Są uczestnikami świadomymi, poinformowanymi o tematach, które spotkają ich w instytucji. Ekspozycja przestaje być wyłącznie formą oddziałującą przez zachwyt i zaskoczenie oraz pogłębioną refleksję kuratora. Staje się miejscem, o którym uczestnik może zdecydować, czy chce w nim uczestniczyć. Czy tematyka ekspozycji bądź poszczególne eksponaty nie wpłyną negatywnie na jego dobrostan bądź nie pogłębią odczuć związanych z odczuwanym kryzysem. Tę bardzo wstępną refleksję pragnę rozszerzyć o omówienie dzieła w moim przekonaniu niezwykle. Łączy ono w sobie aspekt zarówno terapeutyczny dla twórcy, jak i praktyki wpływające na zwiększenie dobrostanu odbiorców. Mowa o pracy *House of Hope* (1996–1997) tajskiego artysty Montiena Boonmy.

Montien Boonma był jednym z najważniejszych współczesnych artystów tajskich, którego twórczość ściśle łączyła duchowość, tradycyjną medycynę i sztukę jako narzędzie uzdrowienia – zarówno osobistego, jak i społecznego. Artysta urodził się w 1953 r. w Bangkoku. Studiował na Silpakorn University (Tajlandia), a następnie kontynuował edukację artystyczną w École nationale supérieure des beaux-arts w Paryżu. Tematyka jego przestrzennych obiektów wiąże się z buddyzmem, uzdrawianiem, cierpieniem, przemijaniem, medytacją, jednak z perspektywy poruszanego tutaj tematu najważniejsze są kwestie relacji między sztuką a zmysłowym doświadczeniem.

Boonma, tworząc swoje dzieła, sięga często po zioła lecznicze, naturalne pigmenty czy kadzidlą. Właśnie to odnajdziemy w pracy *House of Hope*, uznawanej

za najważniejszą instalację artysty. Jest to przestrzeny obiekt przypominający wat – buddyjską świątynię spotykaną w Tajlandii. Jednak jego forma składa się z ażurowej konstrukcji z metalowych ramek, wewnątrz których wiszą tysiące kul z leczniczych ziół przypominających modlitewne paciorki. Praca wydziela zapach ziół – eukaliptusa, imbiru, trawy cytrynowej itp. – co ma mocne działanie terapeutyczne i przywołuje tradycyjne praktyki medycyny azjatyckiej. Instalacja, nawiązująca do buddyjskiej architektury i rytuałów oczyszczających, łączy się bezpośrednio z biografią artysty. Podczas tworzenia *House of Hope* Boonma zmagał się z chorobą nowotworową i był w żałobie po stracie żony, która też chorowała na raka. Praca ta była zarówno artystyczną ekspresją, jak i osobistym rytuałem poszukiwania ukojenia. Tytuł *House of Hope* (Dom nadziei) nie jest przypadkowy – artysta buduje miejsce, które łączy *sacrum* z cielesnością, oferując odwiedzającym doświadczenie kontemplacji, spokoju i uzdrowienia.

Jak wspomniano, praca była formą terapii twórcy, zwłaszcza gdy uświadomimy sobie, że tysiące zawieszonych paciorków zostało wykonanych ręcznie ze specjalnie skomponowanych mieszanek.

Gdy zaś pomyślimy o włączaniu doświadczenia odbiorcy oraz wpływie pracy na dobrostan widzów, sięgnąć musimy po elementy analizy arteterapeutycznej, gwooli lepszego zrozumienia tego złożonego procesu. Przyjrzymy się pięciu elementom, które pozwolą nam dostrzec kwestie polepszenia dobrostanu widza w kontakcie z *House of Hope*.

Kolejna część artykułu jest podzielona na pięć pomniejszych części, w których omówiono następujące kwestie: sztuka jako przestrzeń uzdrawiania, zmysłowe zaangażowanie – terapia przez ciało, rytuał i powtarzanie jako wsparcie psychiczne, sztuka jako forma symbolicznego przepracowania, odbiorca jako aktywny uczestnik procesu terapeutycznego.

Sztuka jako przestrzeń uzdrawiania

Wśród licznych tekstów poruszających kwestię wpływu arteterapii na odbiorcę warto zwrócić uwagę na artykuł *Safe Place collage protocol: Art making for managing traumatic stress* z 2019 roku¹. Omówiony został w nim pilotażowy program STAI:

The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) measured the degree to which the Safe Place affected anxiety. For the 22 participants in an art therapy clinic who completed the intervention, the results indicated a statistically significant decrease in anxiety. Qualitative analysis identified

1

T. Tripp, J.S. Potash, D. Brancheau, *Safe Place collage protocol: Art making for managing traumatic stress*, „Trauma Dissociation” 2019, 20, nr 5, s. 511–525.

three art making strategies: negating, tolerating, and integrating. Analyzing the STAI scores of these three groups indicated that participants who utilized an integrating strategy had the greatest reduction in anxiety².

Interesujące jest aktywne włączanie w proces radzenia sobie z lękiem. Dzięki zastosowaniu strategii integracji wśród grupy badanych ten współczynnik wyraźnie się zmniejszył, co wpłynęło na zwiększenie ich dobrostanu. W jaki sposób przekłada się to na pracę tajskiego artysty? Już tytuł pracy *House of Hope* (Dom nadziei) sugeruje intencję tworzenia bezpiecznego miejsca, w którym odbiorca może poczuć się otoczony opieką, zrozumieniem i spokojem. Z perspektywy arteterapii taka przestrzeń może pełnić funkcję kontenerującą – czyli „przyjmującą” emocje, zwłaszcza te trudne (np. smutek, żalobę, niepokój). Obiekt działa więc symbolicznie, odnosząc się do archetypu domu jako miejsca bezpieczeństwa i regeneracji, na co wskazywał między innymi Carl Jung w 1954 r. w tekście *Man and His Symbols*: „I was in a house I did not know, which had two stories. It was ‘my house.’ [...] It was plain to me that the house represented a kind of image of the psyche that is to say, of my then state of consciousness, with hitherto unconscious additions”³.

Nawiązanie do kształtu świątynnego też ma wymiar symboliczny, odnoszący się do procesu uzdrawiania zarówno cielesnego, jak i duchowego.

Zmysłowe zaangażowanie – terapia przez ciało

Jedną ze składowych pracy jest odwołanie nie tylko do zmysłu wzroku, lecz także mocne oddziaływanie zapachem. Pobudzenie węchu ma w tym aspekcie formę terapeutyczną, jako że wykorzystane aromaty to zioła lecznicze, które stymulują układ limbiczny odpowiedzialny za emocje i pamięć. W artykule z 2024 r. *Analysis*

2

W badaniu tym wykorzystano metodologię projektowania badań zorientowaną na praktykę, która obejmowała zarówno oceny ilościowe, jak i jakościowe. Inwentarz lęku jako cechy i stanu (STAI) mierzył stopień, w jakim protokół „Bezpieczne miejsce” wpływał na lęk. W przypadku 22 uczestników kliniki terapii sztuką, którzy ukończyli interwencję, wyniki wskazały na statystycznie istotny spadek lęku. Analiza jakościowa pozwoliła zidentyfikować trzy strategie tworzenia sztuki: negowanie, tolerowanie i integrowanie. Analiza wyników STAI tych trzech grup wykazała, że uczestnicy, którzy stosowali strategię integracji, odnotowali największy spadek poziomu lęku. [tłum. AIU]

3

„Byłem w nieznanym mi domu, który miał dwa piętra. Był to „mój dom”. [...] Było dla mnie oczywiste, że dom ten stanowił swego rodzaju obraz psychiki – to znaczy mojego ówczesnego stanu świadomości, z dotychczas nieświadomymi dodatkami”. C. Jung, *Man and His Symbols*, New York 1964, s. 58.

of the Naturally Aged Scented Components of Montien Boonma's House of Hope⁴ znajdziemy informacje, że pracę poddano badaniom chemicznym. Testy wykazały zawartość gałki muszkatołowej, mięty pieprzowej, imbiru i kurkumy, a w niektórych znajdowały się również korzeń lukrecji, tymianek, kardamon i goździki. Kulki zostały połączone miodem sosnowym, wyjątkowym rodzajem miodu produkowanym przez pszczoły żywiące się wydzielinami mszyc. Według tradycyjnej medycyny tajskiej te składniki wpływają między innymi na układ immunologiczny czy oddechowy. Dla przykładu imbir w medycynie naturalnej stosowany jest jako środek rozgrzewający, łagodzący mdłości, wymioty i niestrawność. Goździki zaś zawierają eugenol – związek o mocnych właściwościach antyseptycznych, przeciwzapalnych i wykrztuśnych. Dzięki zastosowaniu różnorodnych zapachów Boonma „wciąga” odbiorcę w doświadczenie cielesne, co sprzyja regulacji napięcia, uziemieniu i obecności tu i teraz, toteż obcując z pracą, można uzyskać efekt podobny do technik uważności. Może również wpłynąć na pobudzenie pamięci sensorycznej, kojarząc konkretne doświadczenia i stany emocjonalne z konkretnymi zapachami.

Rytuał i powtarzalność jako wsparcie psychiczne

Zatrzymajmy się jeszcze na zapachowych kulach. Znając ich funkcję sensoryczną związaną z zapachem, który umożliwia zakorzenienie się „tu i teraz” i sięgnięcie do pamięci sensorycznej lub tradycyjnej medycyny, zastanówmy się nad ich fizycznym rozmieszczeniem w przestrzeni ekspozycyjnej. Jak wspomniano, kule w swoim całościowym układzie zbliżone są formą do waty, co pozwala nam odnosić się do aspektów duchowych owej pracy. W *House of Hope* kule z ziół są zawieszone w uporządkowany, powtarzalny sposób – jak koraliki różańca lub buddyjskiej maly.

W arteterapii struktura i rytm pełnią funkcję regulującą, zwłaszcza w pracy z osobami doświadczającymi chaosu wewnętrznego (np. po traumie, w depresji, w lęku). W artykule *Considering the Function of Repetition in Art and Art Therapy* Annamaria Cavaliero zauważa, że powtarzalne wzory („pattern-making”) dają poczucie kontroli i bezpieczeństwa⁵. Autorka wskazuje na rolę stosowania powtarzalności w procesie terapeutycznym:

4

C. Stephens et al., *Analysis of the Naturally Aged Scented Components of Montien Boonma's House of Hope*, „Applied Sciences” 2024, 14, nr 11.

5

A. Cavaliero, *Considering the Function of Repetition in Art and Art Therapy*, Art Therapy OnLine 2016, 7, nr 1.

Kwestię przepracowywania traumy poruszono w kolejnej części, chociaż warto podkreślić, że praca powstała w kontekście utraty ukochanej żony. Mogłaby więc być odczytana jako próba odnalezienia porządku w nowej rzeczywistości, w której zapanował nowy stan – stąd powtarzalność w tworzeniu kul i odniesienie do powtarzalności z praktyki duchowej (forma medytatywna). Jak wobec tego powtarzalność może wpłynąć na dobrostan odbiorców pracy? Powtarzalność zawieszonych kul, zapachu i rytmu tworzenia instalacji mogą działać terapeutycznie przez stwarzanie rytualnej powtarzalności, która reguluje emocje, oferowanie bezpiecznego kontekstu multisensorycznego działającego jak przewidywalny wzorzec, wspieranie stabilizacji emocjonalnej po doświadczeniu traumy. Taka interpretacja dzieła daje nam możliwość ujęcia *House of Hope* jako formy symbolicznego przepracowania.

Sztuka jako forma symbolicznego przepracowania

Jak już wspomniano, Boonma tworzył dzieło, będąc żałobie po śmierci żony oraz w trakcie własnej terapii onkologicznej. Instalacja może być odczytana jako jego osobista arteterapia – przestrzeń, w której wyraża lęk, nadzieję, cierpienie i pragnienie uzdrowienia. Przez tworzenie dzieła Boonma mógł znaleźć sens w doświadczeniu cierpienia, co jest najważniejsze w pracy terapeutycznej z osobami chorymi somatycznie. W sztuce współczesnej odnajdziemy wiele dzieł, w których osoby artystyczne dokonują autoterapeutyzacji. W polskim środowisku artystycznym zdecydowanie warto wspomnieć twórczość Olgi Dmowskiej. Artystka w swoich obrazach przeprowadza swoistą autoterapię, rozlicza się z przeszłością – w dzieciństwie ojczym ją molestował, a matka dawała na to ciche przyzwolenie. Artystka eksponuje intymne doświadczenie oraz stara się znaleźć język wizualny, dzięki któremu będzie mogła opowiedzieć o swoich traumach. Na jej blogu czytamy:

Witam, jestem artystką wizualną, malarką, fotografką i rysowniczką, która jednocześnie doświadczyła traumy, żyła w warunkach granicznych jako dziecko, a już jako dorosła osoba podjęłam terapię analityczną która trwała od 2004 do 2012 roku, następnie wspaniałą terapię w metodzie psychodynamicznej, od 2012 do 2017 roku. Uczestniczyłam również w terapii grupowej, w różnych metodach m.in poznawczo-behawioralnej, NVC. Od 2008 roku studiowałam filozofię na UW, następnie sztukę mediów na wydziale Sztuki Mediów ASP w Warszawie. Moje zainteresowania pozaartystyczne dotyczą metod pracy z ofiarami przemocy domowej, w szczególności z osobami z traumą seksualną i dziecięcą. Opracowuję swoje metody pomocy terapeutycznej dla takich osób, również z wykorzystaniem mediów artystycznych, fotografii, rysunku, pracy z głosem, krzykiem i ruchem⁶.

6

Olga Dmowska (strona artystki), *Leśne ścieżki*, (online: <https://odmowskazmysl.wordpress.com/> [dostęp: 20.08.2021]). Pisownia oryginalna.

Anda Rottenberg stwierdza, że Dmowska jest artystką kompletną, szczerą oraz autentyczną. Jej twórczość opowiada o smutku, złości oraz o żalu, który odczuwała i wciąż odczuwa wobec matki i ojca. Postaci, które przyczyniły się do jej traumy, ponieważ były biernymi i aktywnymi aktorami podczas molestowania, są ukazywane w pracach Dmowskiej w sposób symboliczny. Na obrazie *bez tytułu* z 2013 r. znajdują się młoda dziewczyna (autorka) oraz zielony wilk. W prawym dolnym rogu widzimy kształty waginalne. Dziewczyna jest naga, odwrócona do nas plecami, w przykucniętej pozycji z szeroko rozstawionymi nogami. Natomiast wilk, symbol oprawcy-ojczyrna, został namalowany w prawym górnym rogu. Jego pysk jest skierowany w stronę nagiej dziewczyny.

Niezwykle sugestywny jest język symboliczny stworzony przez Dmowską. Wilk wyłania się z rogu niczym drapieżnik polujący na bezbronną ofiarę. Dziewczyna jest ukazana, jakby spodziewała się ataku, w pozycji otwartej, chociaż gdy uważnie przyjrzymy się jej dłoniom, zauważymy, że są mocno zaciśnięte. Zupełnie jakby była gotowa na najgorsze, na konieczność przetrwania nadchodzącego zła, jednak tym minimalnym gestem dawała upust wewnętrznemu sprzeciwowi. Dziewczyna i wilk wydają się zawieszeni w powietrzu. W lewym rogu Dmowska namalowała księżyc, co wskazuje, że do ataku mogło dojść nocą. Obraz jest symboliczną reprezentacją traumatycznego doświadczenia artystki. Widzimy, w jaki sposób Dmowska buduje symboliczną reprezentację jej własnego, intymnego świata przeżywanego. Oprawca jest wilkiem, ona natomiast nie ma na sobie ubrania. Jej obnażenie może świadczyć nie tylko o tym, że zaraz dojdzie do molestowania, lecz także o bezbronności, niewinności dziewczęcej postaci. Oddaje się wilkowi, wiedząc, że sama nie ma siły, aby walczyć z bestią silniejszą od siebie.

Te dwie skrajnie odmienne prace – instalacja artystyczna oraz obraz – wskazują, że bez względu na formę ekspresji dzieło sztuki może być formą symbolicznego przepracowania doświadczeń, a tym samym umożliwić poprawę dobrostanu oraz ułatwić wyjście z kryzysu.

Odbiorca jako aktywny uczestnik procesu terapeutycznego

Jak wskazano we wcześniejszej części, osoby artystyczne tworzą obiekty, które sprzyjają polepszeniu ich dobrostanu. Jednak, jak podkreślono na początku tekstu, obiekty sztuki współczesnej dają również możliwość zwiększenia dobrostanu osobom wchodzącym w interakcję z danym obiektem. W kontekście pracy *House of Hope* widz nie jest biernym obserwatorem – wchodzi do wnętrza „domu”, zanurza się w zapach, odnosi się do pamięci sensorycznej, śledzi rytm, odnajduje formy powtarzalności. Istnieje też forma identyfikacji z intymnością twórcy. Za-

kładając, że dzieło stworzone przez Boonmę jest formą ekspresji jego intymnych doświadczeń (śmierć żony, choroba), możemy odczytywać również jako pracę w kontekście lustra.

Dzieła, w których artyści wykorzystują własną intymność, stają się swoistymi lustrami. Koncepcję lustra znajdujemy u Hanny Jaxy-Rożen, która omawia filozofię Luce Irigaray: „Lustro nie odbija rzeczywistości, tylko zniekształca/tworzy świat, który chce odzwierciedlić. Światów jest więc tyle, ile luster”⁷. Lustro-dzieło przybiera tym samym kształt intymności uświadomionej przez autora/autorkę, która została poddana procesowi translacji. Te zwierciadła umożliwiają twórcom opowiadanie o swoich doświadczeniach, ale i dają możliwość przejrzenia się wszystkim tym, którzy poszukują języka, aby opowiedzieć o zbliżonych przeżyciach. Tym samym osoby doświadczające choroby bądź utraty bliskiej osoby mogą bardziej identyfikować się z pracą artysty.

Dlatego dzieła sztuki współczesnej powinno się odczytywać jako zapis intymnych światów przeżywanych. Stają się one w tej perspektywie kolażem drobnych luster, w których przeglądając się, można stworzyć płaszczyznę do budowania wspólnej narracji i wspólnej pamięci. Jak istotne jest myślenie w takich kategoriach, podkreślają badacze literatury współczesnej. Małdalena Ujma wskazuje, że pisanie dzienników, autobiografii czy rejestrowanie swoich wspomnień wyrasta z potrzeby „przepisywania siebie”⁸, przyjrzenia się swojemu ja⁹. Ujma widzi taką potrzebę w źródłach pisanych – ujrzeniu siebie w lustrze tekstu¹⁰. Lustro tekstu może działać w relacji z odbiorcą. Przepisywanie siebie w literaturze autobiograficznej tworzy przestrzeń do dialogu. Ta translacja przyczynia się do budowania języka dla osób, które doświadczyły podobnych stanów co autor/autorka danego dzieła. Tym samym praca może sprzyjać autoterapii przez kontakt ze sztuką – bez konieczności tworzenia własnych prac plastycznych (co wpisuje się w nurt „terapii przez odbiór sztuki”) – a konkretnie przez poszukiwanie fragmentów siebie w danym obiekcie.

7

H. Jaxa-Rożen, *Podmiot feministyczny w koncepcjach Luce Irigaray, Julii Kristevy oraz Donny Haraway*, „Środkowoeuropejskie Studia Polityczne” 2007, nr 1, s. 64.

8

Dzień jest za krótki. Kilka opowieści autobiograficznych, red. M. Ujma, Muzeum Współczesne Wrocław, Wrocław 2013, s. 9.

9

Ibidem.

10

Ibidem, s. 6–7.

Bibliografia

- Cavaliero A., *Considering the Function of Repetition in Art and Art Therapy*, Art Therapy OnLine 2016, 7, nr 1.
- Dmowska O., *Leśne ścieżki*, (online: <https://odmowskazmysl.wordpress.com/> [dostęp: 20.08.2021]). *Dzień jest za krótki. Kilka opowieści autobiograficznych*, red. M. Ujma, Muzeum Współczesne Wrocław, Wrocław 2013.
- Jaxa-Rożen H., *Podmiot feministyczny w koncepcjach Luce Irigaray, Julii Kristevy oraz Donny Haraway*, „Środkowoeuropejskie Studia Polityczne” 2007, nr 1.
- Jung C., *Man and His Symbols*, New York 1964.
- Stephens C., Biłggs K., Poh S., Zycherman L., *Analysis of the Naturally Aged Scented Components of Montien Boonma's House of Hope*, „Applied Sciences” 2024, 14, nr 11.
- Tripp T., Potash J.S., Brancheau D., *Safe Place collage protocol: Art making for managing traumatic stress*, „Trauma Dissociation” 2019, 20, nr 5, s. 511–525.

Smell, Feel, See! Senses Art – an Example of Improving Well-Being

Summary

This paper explores the role of art in improving mental well-being in the context of art therapy and the discipline of 'Arts and Health'. The author highlights the shift in the role of the art viewer – from a passive observer to an active participant in an artistic experience that addresses their emotional and sensory needs. The most important example is Montien Boonma's installation *House of Hope*, interpreted as a multisensory space of healing through the smell, rhythm, and symbolism of home. The work is analysed from five art therapeutic perspectives. Moreover, the paper includes an analysis of Olga Dmowska's output as an example of art that is a form of symbolic trauma processing and building a space for dialogue with the viewer.

Dobrostan pracowników, czyli jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu

Codzienne zmęczenie, poczucie bezradności i bezsilności. Świadomość, że kolejny dzień będzie podobny do poprzedniego... Poğarszająca się ciąğle kondycja psychofizyczna, niemoc, smutek, coraz głębsze przyğnębie i poczucie osamotnienia. Praca, która miała być pasją i spełnianiem aspiracji, szansą na rozwój, wykonywaniem sensownych aktywności, zaczyna być utrapieniem, powodem niechęci do wstawania rana z łóğka. Spędzasz sen z powiek, rozczarowujesz i męczysz... To dość klasyczne uniwersalne symptomy rozwijającego się wyczerpania emocjonalnego, określanego w literaturze psychologicznej jako pierwszy, podstawowy zwiastun syndromu wypalenia zawodowego¹. Zjawisko wypalenia opisywane jest w psychologii od dziesięcioleci. Definiuje się je jako „stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania wywołany długotrwałym zaangażowaniem w sytuacje zbyt obciążające emocjonalnie”². Na podstawie długiej tradycji badawczej wiemy, że ma bardzo uniwersalny charakter, to znaczy, że jest odczuwane przez pracowników różnorodnych branży i profesji zawodowych. Mimo że początkowo

1

C. Maslach, S.E. Jackson, *The measurement of experienced burnout*, „*Journal of Occupational Behavior*” 1981, 2 (2), s. 99–113; C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter, *Job burnout*, „*Annual Review of Psychology*” 2001, 52 (1), s. 397–422.

2

Za: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2009.

suęerowano, iż jedynie zawody pomocowe mogą doświadczyć jego objawów (nauczyciele, lekarze, pielęęniarki, pracownicy socjalni itd.), obserwacje rynku pracy oraz badania empiryczne udokumentowały występowanie wypalenia także w tych profesjach, w których pracownicy nie mają bezpośredniego kontaktu z pomaganiem, uczeniem, leczeniem innych ludzi. Niemniej, jak pisze Fengler w swojej książce *Pomaganie męczy. O wypaleniu zawodowym w zawodach pomocowych*³, to właśnie ten charakter aktywności zawodowej – wspieranie, pomaganie, wystęchiwanie, doradzanie, opiekowanie – pozbawia nas najszybciej energii i zasobów wewnętrznych. Relacja dawanie–branie, często zaburzona, bo niewyrównywana wsparciem instytucjonalnym i organizacyjnym, jest wskazywana jako przyczyna długotrwałego stresu i zmęczenia. Z tego więc względu zwłaszcza te profesje i aktywności, w których bycie pomagaczem, wspieraczem jest codziennością, powinny być szczególnie opiekowane działaniami profilaktycznymi minimalizującymi emocjonalne koszty pracy. Zatem czy każdy musi się wypalić? Czy to wzór doświadczenia zawodowego, który dotknie każdego pracownika instytucji kultury, każdego opiekuna, nauczyciela, artystę? Różnorodne publikacje i doniesienia naukowe suęerują, że w obszarze kultury objawy wypalenia odczuwa 30–50% aktywnych zawodowo osób. Skala wydaje się porażająca – jest jednak analogiczna do danych ogólnospołecznych, gdy pomyślimy o pracownikach innych sektorów i profesji. Gdy rozważymy konsekwencje i skutki zjawiska wypalenia, z łatwością możemy wyciągnąć wnioski o realnym i długoterminowym zagrożeniu efektywności funkcjonowania organizacji oraz instytucji. Z pewnością dla jednostki skutki wypalenia wiążą się z pogorszeniem zdrowia fizycznego oraz mentalnego. Indywidualne cierpienie łączy się z utratą siły, energii, entuzjazmu, poczucia sensu pracy zawodowej, a nawet óeneralnie – utratą sensu życia. Zmieniające się na óorsze relacje społeczne odzwierciedlają pustkę emocjonalną oraz poczucie osamotnienia. Po wyczerpaniu emocjonalnym i depersonalizacji (drugim etapie wypaleniovym) kolejnym istotnym symptomem jest pogarszająca się samoocena zawodowa, tak zwane obniżone poczucie osiągnięć osobistych. To etap, podczas którego także bardzo doświadczeni profesjonaliści tracą przekonanie o własnej skuteczności zawodowej. Zaczynają wątpić w sens pracy, własne kompetencje oraz możliwości.

Powinniśmy pamiętać o kosztach wypalenia w skali zespołu czy całej organizacji, ponieważ realnie przekłada się ono na zmniejszoną wydajność i efektywność pracowników, większą szkodowość, liczbę absencji, urlopów na żądanie,

3

M. Fengler, *Pomaganie męczy. O wypaleniu zawodowym w zawodach pomocowych*. Wydawnictwo Białe Pióro, Warszawa 2016.

zachowania kontrproduktywne⁴ (Chirkowska-Smolak, 2009; Witkowski, Ślęzyk-Sobol, 2012). Tylko systemowe, instytucjonalne działania prewencyjne mają szansę kreować zdrowe i bezpieczne warunki pracy, a takie właśnie minimalizują doświadczenia wypaleniowe. Dlatego tak ważne dla całościowego działania instytucji jest promowanie zdrowia psychicznego, dobrostanu pracowników, ich odporności psychicznej. Jak zatem można wesprzeć pracowników, zespoły, jednostki w instytucjach?

Okazuje się, że pierwszym, niezbędnym do tego krokiem jest mentalne uznanie zjawiska za obiektywnie występujące w miejscach pracy. Tylko taka postawa menedżerska umożliwi refleksję na temat skutecznej prewencji i planowanie działań, strategii czy też procesów ukierunkowanych na rozwijanie kompetencji, uważności i zasobów pracowniczych. Wypalenie nie jest dowodem słabości i nie-subordynacji kadr, lecz sygnałem cierpienia, dyskomfortu i trudności w relacjach z pracą zawodową. Pracownik borykający się z doświadczeniem wypalenia nie jest dla instytucji kłopotem, lecz wyzwaniem. Przewyciężenie tego stanu, odpowiednie wsparcie takiej osoby daje realną szansę na jej dalszą efektywność zawodową oraz rozwój w przyszłości. Warto więc zastanowić się nad tym, jakiego rodzaju psychoedukacja dotycząca zarządzania emocjami, radzeniem sobie ze stresem, wzmacnianiem odporności psychicznej byłaby potrzebna zespołom. W nawiązaniu do literatury psychologicznej⁵ należy wspomnieć, że kompetencje niezbędne w profilaktyce wypaleniowej to przede wszystkim asertywna komunikacja, efektywne zarządzanie czasem pracy oraz własną energią, a także budowanie relacji w zespole pracowniczym. Należałoby więc szkolić i rozwijać te obszary umiejętności w podległych obszarach. Wiadomo też, że wypalenie minimalizowane jest w organizacjach dbających o odpowiedni onboarding, czyli wdrożenie do pracy: dokładne przygotowanie i uświadomienie pracownikom ich obowiązków, roli, funkcji. Z poziomu instytucjonalnego reagowanie na sygnały konfliktów interpersonalnych, trudności z wykonywaniem pracy, zaburzone relacje w zespołach to podstawa udzielania wsparcia pracownikom w trudnościach „relacyjnych”. Edukacja w zakresie zdrowia psychicznego, dostarczenie pomocy psychologicznej jest kolejnym działaniem systemowym możliwym do realiza-

4

T. Chirkowska-Smolak, *Organizacyjne czynniki wypalenia zawodowego*, „Organizacja i Kierowanie”, 2009, 4 (166), s. 89–98; S.A.Witkowski, M. Ślęzyk-Sobol, *Organizacyjno-podmiotowe uwarunkowania zjawiska wypalenia zawodowego*, „Czasopismo Psychologiczne” 2012, 18 (2), s. 317–322.

5

B. Mańkowska, *Wypalenie zawodowe. Dylematy wokół istoty zjawiska oraz jego pomiaru*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2018, 23 (2), s. 430–445, <https://doi.org/10.14656/PFP20180212>; M. Karczala, *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie” 2013, 2, s. 69–81.

cji z wykorzystaniem warsztatów, konferencji, spotkań tematycznych. Od ponad 30 lat promuje się w psychologii pracy holistyczne podejście do zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Oznacza ono dbanie o następujące aspekty zarządzania i organizowania pracy: odpowiednie ilościowe i jakościowe delegowanie zadań oraz obowiązków (przeciążenie pracą wszędzie na świecie wskazywane jest jako pierwszy predyktor wypalenia), umożliwienie pracownikom wywierania kontroli oraz wpływu, decyzyjności w pracy. Wspieranie wspólnotowości w zespołach, sprawiedliwego zarządzania, nagradzania efektów pracy podwładnych, a także wyrażania szacunku i uznania wskazywane są jako kolejne, istotne elementy zarządzania prewencją wypalenia zawodowego⁶ (Maslach, Leiter, 2016; Terelak, Izwanowska, 2009).

Wypalenie to jednak nie tylko odpowiedzialność pracodawcy. Każdy, kto odczuwa wymienione symptomy, powinien z uważnością i odpowiedzialnością za własne zdrowie psychiczne szukać dla siebie pomocy. Oznaczać to może profesjonalną, specjalistyczną konsultację lekarską lub wizytę u psychologa. Być może także podjęcie działań terapeutycznych, szkoleniowych, coachingowych. Skutecznymi interwencjami antywypaleniowymi są te, które oddziałują zarówno na sferę poznawczo-końitywną, czyli praca nad naszym sposobem myślenia, spostrzegania świata, naszymi oczekiwaniami odnośnie do nas samych i naszej pracy, jak i wszelkie działania związane z higieną psychiczną – dbanie o siebie pod kątem aktywności ruchowych, zdrowego stylu życia, praktykowanie technik oddechowych, relaksacyjnych czy też uważnościowych. Zaopiekowanie sfery ciała i ducha oznacza dopasowanie do siebie samego dobrych i adekwatnych działań podnoszących komfort naszego życia, poczucie wytchnienia, ulgi, odpoczynku, „resetu” po ciężkim dniu pracy. Może to być hobby, ulubiona muzyka, sport, a może spacer z bliską osobą i psem? Może 15 minut dziennie poświęcone na ćwiczenie uważności lub praktykę medytacji? Wszystkie aktywności, które służyć będą regulacji naszych emocji, zmniejszeniu napięcia, wyciszeniu układu nerwowego, są absolutnie rekomendowane! Jak mawiał mentor polskiej psychiatrii – prof. Antoni Kępiński: „Ludzie spieszą się w pracy, dlatego niedbale ją wykonują; spieszą się w używaniu życia, dlatego jego smaku nie odczuwają; spieszą się w odpoczynku, dlatego nie mogą wypocząć”. W obliczu tempa i dynamiki naszych czasów podstawowym zaleceniem wydaje się zatrzymanie na chwilę w uważności na siebie, własne odczucia związane z pracą oraz refleksję dotyczącą tego, czego potrzebujemy.

6

C. Maslach, M.P. Leiter, *Burnout Survival Kit: A Workbook for Identifying Warning Signs and Building Resilience*, 2016; J.F. Terelak, A. Izwanowska, *Adaptacja Kwestionariusza Obszary Życia Zawodowego (Areas of Worklife Survey) Christiny Maslach i Michaela Leitera*, „Studia Psychologiczne” 2009, (9), s. 223–232.

Bibliografia

- Chirkowska-Smolak T., *Organizacyjne czynniki wypalenia zawodowego*, „Organizacja i Kierowanie” 2009, 4 (166), s. 89–98.
- Fengler M., *Pomaganie mężczyznom. O wypaleniu zawodowym w zawodach pomocowych*, Wydawnictwo Białe Pióro, Warszawa 2016.
- Kraczala M., *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie” 2013, 2, s. 69–81.
- Mańkowska B., *Wypalenie zawodowe. Dylematy wokół istoty zjawiska oraz jego pomiaru*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2018, 23 (2), s. 430–445, <https://doi.org/10.14656/PFP20180212>.
- Maslach C., Jackson S.E., *The measurement of experienced burnout*, „Journal of Occupational Behavior” 1981, 2 (2), s. 99–113.
- Maslach C., Leiter M.P., *Burnout Survival Kit: A Workbook for Identifying Warning Signs and Building Resilience*, 2016.
- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P., *Job burnout*, „Annual Review of Psychology” 2001, 52 (1), s. 397–422.
- Sęk H. (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2009.
- Terelak J.F., Izwantowska A., *Adaptacja Kwestionariusza Obszary Życia Zawodowego (Areas of Worklife Survey) Christiny Maslach i Michaela Leitera*, „Studia Psychologiczne” 2009 (9), s. 223–232.
- Witkowski S.A., Ślęzyk-Sobol M., *Organizacyjno-podmiotowe uwarunkowania zjawiska wypalenia zawodowego*, „Czasopismo Psychologiczne” 2012, 18 (2), s. 317–322.

Employee Well-being, or How to Prevent Job Burnout

Summary

This paper addresses the universality of the burnout phenomenon, its key symptoms, potential preventive measures within institutional support and management policy, and individual strategies that can be implemented and practiced by employees. The author recommends primarily developing soft skills, along with attention to mental hygiene, and adapting activities and practices that help reduce emotional stress. At the same time, systemic preventive measures should include support from the organization and management. Human resources policy, management style, organizational climate, and culture can directly impact employee well-being, sense of commitment, and job satisfaction.

Zanim zaprosisz, poznaj potrzeby

Co właściwie sprawia, że oferta kulturalna jest dostępna? Czy chodzi o dostosowanie infrastruktury, czy może problem tkwi zupełnie gdzie indziej? Kiedy w Fundacji Ładne Historie rozpoczynaliśmy pracę z rodzinami dotkniętymi niepełnosprawnością, zadaliśmy sobie właśnie to pytanie. Jak stworzyć program, który włączy w uczestnictwo w kulturze nie tylko samą osobę ze szczególnymi potrzebami, lecz także całą jej rodzinę? Włączanie ich to historia o zapraszaniu i słuchaniu, jak bowiem pokazuje nasze doświadczenie, to te dwa czynniki połączone razem mogą sprawić, że przyjdą do nas osoby na co dzień wykluczone, zamknięte w ścianach własnych domów i we własnym gronie.

Przede wszystkim należy sobie zdać sprawę z najważniejszej rzeczy. Gdy w rodzinie pojawia się osoba z niepełnosprawnością, niepełnosprawną staje się cała rodzina. Wszyscy jej członkowie w pewnym stopniu tracą możliwość uczestnictwa w aktywnościach w różnych sferach życia społecznego, ponieważ chcąc spędzić czas razem, dostosowują się do możliwości osoby dotkniętej ograniczeniami. Odkładają swoje pasje, zainteresowania, skupiając się przede wszystkim na leczeniu i rehabilitacji.

Badanie potrzeb osób z niepełnosprawnościami przeprowadzone przez PFRON wskazuje, że kultura, zainteresowanie, hobby, samorealizacja czy szczęście w dalszym ciągu zajmują ostatnie miejsca w hierarchii potrzeb ich i ich



Sesja muzykoterapii dla rodzin dotkniętych niepełnosprawnością, fot. Kalina Żaczek

bliskich. Rodzice w codziennej górnitwie, przygniecenii problemami i troską o zdrowie swoich dzieci, nie znajdują już przestrzeni na zajęcie się tymi potrzebami, uznając je za mniej istotne. Ponadto 30% gospodarstw deklaruje, że nie wystarczy im pieniędzy na te cele – wszystkie wolne środki inwestują w leczenie. Piotr, tata autystycznego Mateusza z ADHD i Dominika, który ma zespół Downa, tłumaczy: „nasze życie to jest wieczna walka o fundusze na turnusy. Jeżeli mam wybrać między pójściem gdzieś i skorzystaniem z oferty kulturalnej a wykupieniem dodatkowych ćwiczeń czy rehabilitacji na turnusie dla chłopców, wybiorę rehabilitację dla nich. Zawsze wybiorę coś, co jest dla nich, nie dla mnie”.

Uczestnictwo w kulturze staje się więc swoistym luksusem, praktyką, która w pewien sposób przestaje ich dotyczyć. W odniesieniu do skali problemów i zaangażowania energii i środków, jakich wymaga od rodzin zaspokojenie podstawowych potrzeb niepełnosprawnych bliskich, wydatki tego rodzaju często są oceniane jako zdecydowanie mniej istotne. Dlatego tak ważne jest, by dzięki odpowiedniemu zaplanowaniu naszej oferty dać im możliwość wskazania drogi i tego, jak kultura może stać się również sposobem na zdrowienie rodziny, oraz obudzić w nich chęć do szukania podobnych rozwiązań.

Aneta, mama Pawła, który choruje na mózżgowe porażenie dziecięce oraz zespół Aspergera, wyjaśnia: „Odciecie od reszty świata jest częścią bycia rodzicem



Zajęcia filmoterapii dla rodziców osób z niepełnosprawnością, fot. Kalina Żaczek

czy opiekunem osoby z niepełnosprawnością. W swoim kalendarzu nadal zaznaczam wszystkie imprezy, które mnie interesują: wernisaże w Muzeum Papiernictwa, igrzyska i irlandzkie tańce we Wrocławiu czy innych miastach, kabaretowe występy w Kłodzku czy Polanicy. I na tym się kończy... Na zaznaczaniu... Bo nie uczestniczę...”. W naszej pracy z tymi rodzinami obserwujemy przede wszystkim ogromne przywiązanie rodziców do ich dzieci. Oni często funkcjonują jako jedność i mimo ogromnego zmęczenia i chęci odpoczynku, zanim uznają, że jakaś oferta jest dla nich odpowiednia, najpierw muszą być pewni, że jest odpowiednia dla całej rodziny. Korzystając z programów asystenckich, otaczają się osobami, co do których są przekonani, że zapewnią odpowiednią opiekę ich dzieciom, zwłaszcza tym wysoko zależnym, które nie werbalizują swoich potrzeb i nie poskarżą się, gdyby ktoś zrobił im krzywdę czy w niewłaściwy sposób nimi się zajmował.

Pomysłem na zachęcenie rodzin do skorzystania z naszej oferty kulturalnej było zorganizowanie warsztatów filmoterapii i w tym samym czasie, w tym samym budynku, zapewnienie ich dzieciom zajęć arteterapeutycznych. Dzięki temu rodzic ma przestrzeń dla siebie, jednocześnie czując się komfortowo, albowiem jego dziecko jest właściwie zaopiekowane. Dużym plusem takiego podejścia jest również fakt, że zapewnienie jednoczesnych zajęć nie wiąże się z koniecznością szukania na czas uczestnictwa rodzica w warsztacie opieki zewnętrznej. Godziny



Zajęcia arteterapii dla osób z niepełnosprawnością, fot. Kalina Żaczek

opieki wytchnieniowej, które przysługują rodzinom, nie wystarczają do wsparcia w codziennych czynnościach. Wiemy też, że proszenie rodziny o pomoc, jeśli pojawi się chęć wyjścia i zrobienia czegoś dla siebie, nie jest częstą praktyką. Metoda ta skupia się więc nie na samych osobach zależnych, lecz właśnie na ich rodzicach i opiekunach, zdejmując z nich odpowiedzialność za zorganizowanie w tym czasie zastępstwa w opiece. Ważne jest to, że tak samo zwracamy uwagę na atrakcyjność zajęć dla rodziców, jak i ich dzieci. Oferta równoległa nie spotka się z zainteresowaniem, jeżeli rodzic nie będzie miał przekonania, że jego dziecko spędzi wtedy czas wartościowo. Oferta równoległa nie może być jedynie poczekalnią, w której przebywa dziecko, dopóki rodzic nie skończy swoich zajęć.

Najważniejsze informacje, gdy chcemy zaprosić do siebie osoby ze szczególnymi potrzebami i ich rodziny, uzyskujemy przede wszystkim w wywiadzie, wówczas dowiadujemy się o tych potrzebach najwięcej. Dla jednej osoby będzie to winda lub odpowiednio przystosowana przestrzeń, dla innych konieczne miejsce do wyciszenia, słuchawki wygłuszające lub zabawki sensoryczne. Podstawą jest tu nasza elastyczność i gotowość do rozmowy. Musimy też mieć świadomość, że dostępność to proces, często bardzo kosztowny. Nie możemy czekać, aż będziemy w stu procentach dostępni. Sprawdźmy, co możemy zapewnić już teraz, jakie mamy możliwości niewymagające dużych nakładów finansowych, które jednak sprawią, że rodziny dotknięte niepełnosprawnością poczną się do nas naprawdę zaproszone.

Rodzice liczą się z tym, że dane miejsce może nie zaspokajać potrzeb ich dziecka w znacznym stopniu. Z rozmów z nimi nie płynie roszczeniowość, lecz rozczarowanie brakiem chęci pomocy, a nawet odczuwaniem czasami bycia problemem. Pani z recepcji nie oddzwania z informacją, mimo że obiecała, na stroonie nie ma w widocznym miejscu informacji o dostępności wydarzenia, a kadra obiektu nie wie, jak zachować się w kontakcie z osobą z niepełnosprawnością, więc odwraca wzrok i woli udawać, że kogoś nie widzi. „Jeżeli to ma być tak, że wszyscy się czują zaproszeni, to zastanów się, jak możesz zapraszać kogoś, nie dbając o jego potrzeby” – mówi Krzysiek, tata Dawida. Empatia i próba zrozumienia drugiego człowieka to pierwszy, najważniejszy krok ku dostępności. Rodziny mające uczestniczyć w wydarzeniu chcą wiedzieć, czego mogą się spodziewać, a otwarta rozmowa i uczciwe udzielenie im informacji sprawią, że poczną się traktowane poważnie i po partnersku.

Tworząc ofertę, pamiętaj, że musi ona opierać się na głębokim zrozumieniu i uwzględnieniu indywidualnych potrzeb. Empatia umożliwia tworzenie przestrzeni, wydarzeń i programów w pełni dostosowanych do różnorodnych wyzwań, z jakimi zmagają się rodziny osób z niepełnosprawnością. To podejście wymaga nie tylko ułatwienia fizycznej dostępności do obiektów, lecz także odpowiedniego wsparcia emocjonalnego i poznawczego, co daje możliwość rodzinom pełnego uczestniczenia w życiu kulturalnym. Dzięki empatii oferta kulturalna staje się bardziej inkluzywna, przystępna i przyjazna, co z kolei buduje poczucie przynależności oraz wspólnoty.

Before You Invite, Learn about the Needs

Summary

Empathy, mindfulness, and openness to the needs of others are fundamental to creating accessible cultural offerings. The activities of the Ładne Historie [Nice Stories] Foundation involve entire families, premised on the idea that when a person with a disability becomes a member of a family, their limitations become the shared experience of all those close to them. This approach – one of many – allows us to recognize that participation of such family in culture can be a luxury postponed indefinitely as daily life is filled with rehabilitation, care, and fatigue. The article points out that creating a space where these families feel safe is crucial: through conversation, honest information, flexibility, and a willingness to lend a helping hand. Only then does the invitation become real and acceptable.

Partnerstwo, które daje oddech. Stowarzyszenie Mudita – nasza misja

Mudita [sanskryt: (मुदति)] oznacza radość z powodu pomyślności innych, empatyczną radość, radosne współczucie, altruistyczną radość, współradość. W Stowarzyszeniu Mudita dajemy wsparcie rodzinom osób z niepełnosprawnościami. Naszym celem jest pomoc rodzicom, ale też innym opiekunom i opiekunkom, którzy nieprzerwanie troszczą się o swoje dzieci lub innych bliskich z niepełnosprawnością. Wykonują nieodpłatną i niedocenianą pracę opiekuńczą, często bez chwili dla siebie, bez urlopu, ustawicznie dbając o potrzeby swoich dzieci (również tych dorosłych) lub innych członków rodziny, wymagających stałego wsparcia.

Rodzicom i innym bliskim osób z niepełnosprawnościami zapewniamy wielowymiarowe wsparcie: wytchnieniowe, psychologiczne, informacyjne. Prowadzimy również działania edukacyjne i rzecznicze, chcemy bowiem mieć wpływ na zmiany systemowe. Ważne jest dla nas współtworzenie szeroko pojętej dostępności, która rodzinom osób z niepełnosprawnością umożliwia pełny udział w życiu społecznym, w tym korzystanie z oferty kulturalnej. Naszym celem jest budowanie społeczeństwa, w którym rodziny osób z niepełnosprawnościami otoczone są wsparciem, zrozumieniem i szacunkiem, a prawa sprawujących opiekę nad bliskimi z niepełnosprawnością są respektowane.

Wsparcie oferowane przez Stowarzyszenie Mudita

Wsparcie informacyjne

Infolinia udziela informacji w tematach związanych z niepełnosprawnością i opieką: uzyskanie orzeczeń i świadczeń, pomoc w szukaniu lekarzy i innych specjalistów itp.

Zespół zadań specjalnych 007 pomaga w rozwiązywaniu nawet najbardziej nietypowych problemów rodzin osób z niepełnosprawnościami.

Numer telefonu: +48 539 866 471

Adres mailowy: kontakt@stowarzyszeniemudita.pl

Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00–16:00.

Powitalnik

„Powitalnik” to przewodnik dla rodziców otrzymujących diagnozę niepełnosprawności lub przewlekłej choroby dziecka. Zawiera treści, które pomagają poradzić sobie w nowej rzeczywistości:

- pierwsza pomoc psychologiczna w oswojaniu i zrozumieniu trudnych uczuć,
- sposoby radzenia sobie ze stresem i lękiem,
- wskazówki, jak zadbać o siebie i pielęgnować relacje z bliskimi ,
- informacje o przysługujących uprawnieniach i dostępnych formach wsparcia,
- materiały dla bliskich oraz specjalistów, którzy wspierają rodziców.

„Powitalnik” otrzymują rodzice na oddziałach neonatologicznych, ale również w ośrodkach rehabilitacji, poradniach i innych miejscach, gdzie trafiają tuż po diagnozie dziecka.

Jest on dostępny również w wersji online, można go bezpłatnie pobrać ze strony: www.powitalnik.pl.

Pomoc psychologiczna

Stowarzyszenie Mudita prowadzi bezpłatny anonimowy Telefon Wsparcia, a także grupy wsparcia online dla bliskich osób z niepełnosprawnością, służące pomocą emocjonalną, wymieniające doświadczenia i powiększające sieci wsparcia.

Wsparcie wytchnieniowe

Latające spa

Mamy dzieci z niepełnosprawnościami nie są superbohaterkami. Są zwyczajnymi kobietami, które zostały postawione w ekstremalnej sytuacji. Aby zapewnić stałe

wsparcie swojemu dziecku, często rezygnują z pracy zawodowej. Doświadczają chronicznego zmęczenia i wypalenia. Wypadają z życia społecznego. Wiele z nich nie ma przestrzeni na zadbanie o siebie i swoje potrzeby.

To dla nich powstało „Latające spa”, w którym mamy lub inne osoby opiekujące się bliskimi z niepełnosprawnością mogą pomyśleć tylko o sobie – skorzystać z bezpłatnego masażu, wizyty u fryzjera czy wybranej usługi kosmetycznej.

Turnusy wytchnieniowe

Turnusy to coś więcej niż odpoczynek – to przestrzeń, w której można doświadczyć mocy wspierającej społeczności oraz zregenerować siły. Nasze wyjazdy odbywają się w otoczeniu pięknej przyrody – w miejscach oferujących wszystkim swobodę i bezpieczeństwo.

W trakcie naszych wyjazdów dzieci z niepełnosprawnością mają indywidualną opiekę przez sześć godzin dziennie. Rodzice zaś mogą wykorzystać ten czas dla siebie – napić się ciepłej kawy, iść na spacer do lasu, porozmawiać z innymi osobami. Wszyscy uczestnicy biorą udział w wycieczkach, piknikach, ogniskach. Mają też zapewnione wsparcie psychologiczne.

Wydarzenia wytchnieniowe

Wiele rodzin po urodzeniu dziecka z niepełnosprawnością rezygnuje z życia społecznego, towarzyskiego czy kulturalnego. Trudniej im spotkać się z innymi rodzinami, wyjść do kawiarni, do teatru, zobaczyć wystawę w muzeum. Opieka nie tylko nad dzieckiem, lecz także dorosłą osobą wymagającą stałego wsparcia często oznacza całodobowe zaangażowanie. Wyjście z domu z osobą z niepełnosprawnością wiąże się z poważną logistyką, zwłaszcza gdy przestrzeń nie jest dostosowana do szczególnych potrzeb. Wyjście samemu bywa niemożliwe z powodu braku wsparcia w opiece nad bliską osobą.

Chcąc odpowiedzieć na potrzeby rodzin osób z niepełnosprawnością, organizujemy wydarzenia wytchnieniowe, które dają nie tylko odpoczynek, ale umożliwiają też zdobywanie nowych doświadczeń, poznanie innych rodzin oraz korzystanie z różnorodnej oferty kulturalnej. W trakcie wydarzeń dążymy do tego, by dzieciom lub dorosłym osobom z niepełnosprawnością zapewnić indywidualną opiekę lub asystę, aby rodzic lub opiekun mógł w pełni ów czas zagospodarować.

Wydarzenia obejmują spotkania przy kawie, strefy relaksu z masażami i jogą, między innymi w poradniach lub przedszkolach specjalnych, warsztaty kreatywne, spektakle teatralne, wizyty w muzeach i galeriach sztuki itp.

Dzięki współpracy z instytucjami kultury możemy rozszerzać naszą ofertę, zapewniać dostęp do wydarzeń kulturalnych połączony z chwilą wytchnienia.

Partnerstwo, które daje oddech

Bariery powodujące wykluczenie z przestrzeni publicznej, w tym z oferty kulturalnej, dotyczą nie tylko osób z niepełnosprawnością, lecz także ich rodziców, opiekunek i opiekunów, rodzeństwa. Bliscy opiekujący się osobami z niepełnosprawnościami bardzo często nie potrafią bez wsparcia w sposób satysfakcjonujący skorzystać z oferty kulturalnej.

Kultura nie może być dobrem luksusowym, z dostępu do niej powinna móc skorzystać każda osoba, bez względu na stan zdrowia fizycznego i psychicznego, wieku, orientacji, pochodzenia.

Naszym sposobem na przeciwdziałanie wykluczeniu w dostępie do kultury jest partnerstwo z muzeami, galeriami oraz innymi organizacjami i wspólne tworzenie przestrzeni, która uwzględnia potrzeby zarówno dzieci i dorosłych osób z niepełnosprawnością, jak i ich rodziców lub innych osób, które się nimi opiekują. Standardem, do którego chcemy dążyć, jest tworzenie programu kulturalnego z uwzględnieniem potrzeb wszystkich członków rodziny. Rodzic dziecka z niepełnosprawnością bardzo często może wziąć udział w warsztatach lub obejrzeć wystawę tylko wtedy, gdy jego dziecko z niepełnosprawnością lub szczególnymi potrzebami (lub zależna osoba dorosła, którą się opiekuje) ma w tym czasie zapewnioną indywidualną opiekę lub asystę.

Dzieci i osoby z niepełnosprawnościami też mają prawo do korzystania z oferty kulturalnej, dlatego ważne jest, aby poza opieką zapewnić im wartościowy czas w sposób dostosowany do ich potrzeb i możliwości.

Współpraca z Muzeum Narodowym we Wrocławiu

Stowarzyszenie Mudita jest współorganizatorem cyklu: „Zalecenia: wizyta w muzeum. Sztuka jako panaceum”. W ramach projektu odbył się cykl warsztatów wytchnieniowych dla osób, które mają utrudniony dostęp do oferty kulturalnej, w tym opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami.

Wydarzenia odbywały się w trzech miejscach: w gmachu głównym Muzeum Narodowego we Wrocławiu, w Pawilonie Czterech Kopuł, w Muzeum Etnograficznym.

Warsztaty prowadzone przez edukatorki i edukatorów muzealnych obejmowały różnorodne formy poznawania i doświadczania sztuki. Uczestniczki zajęć zostały zaproszone do obejrzenia aktualnych wystaw, poznania symboliki i wybranych motywów prezentowanych dzieł sztuki. Mogły również odkryć swój twórczy potencjał przez np. malowanie na sztalugach w Pawilonie Czterech Kopuł czy

warsztaty tkackie i hafciarskie w Muzeum Etnograficznym. Uzupełnieniem programu były medytacje i techniki *mindfulness* w otoczeniu dzieł sztuki.

W trakcie wydarzeń Mudita zapewniała opiekę dla dzieci z niepełnosprawnościami. W oddzielnej przestrzeni wolontariusze-animatorzy prowadzili animacje, gry i zabawy dostosowane do indywidualnych potrzeb dzieci, rodzice zaś dzięki temu mogli w pełni wziąć udział w warsztatach.

Weekendy wytchnieniowe

W Pawilonie Czterech Kopuł, Muzeum Etnograficznym oraz Muzeum Narodowym we Wrocławiu odbyły się weekendy wytchnieniowe, które oprócz dostępu do bogatej i wysokiej jakości oferty kulturalnej miały na celu zapewnienie przestrzeni na odpoczynek, relaks, chwilę uważności w kojącym, ale też oddziałującym na zmysły otoczeniu sztuki. W programie znalazły się oprowadzania po wystawach, wykłady, warsztaty artystyczne, a także kąpiele leśne, medytacje, joga, warsztaty oddechowe dla osób dorosłych. Jednocześnie dzieci były pod opieką wolontariuszy i wolontariuszek Stowarzyszenia Mudita, organizujących im gry i zabawy twórcze.

Zapewnienie opieki lub asysty dzieciom, młodzieży i dorosłym osobom z niepełnosprawnościami umożliwiło rodzicom oraz innym opiekunkom i opiekunom skorzystanie z pełnego programu wydarzeń, wybranych przez siebie warsztatów i spotkań.

Współpraca Stowarzyszenia Mudita z instytucjami kultury

Z instytucjami kultury współpracujemy od 2021 r., starając się w różny sposób zapewniać dostęp do sztuki rodzinom osób z niepełnosprawnością. Na podstawie tych doświadczeń wypracowujemy praktyki dostępnością, które obejmują potrzeby wszystkich członków rodzin z grup szczególnie narażonych na wykluczenie.

- Wizyty w galeriach, muzeach, centrach kultury i innych miejscach w Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Wrocławiu z zapewnieniem opieki lub asysty dla dzieci i dorosłych osób z niepełnosprawnościami.

- Współpraca z teatrami w Warszawie, które przekazują rodzinom osób z niepełnosprawnościami wejściówki na spektakle dla dorosłych oraz dla dzieci (Teatr Nowy, Teatr Współczesny, Teatr Capitol).

- Udział w Festiwalu Kultury bez Barrier (od 2023 r).

- „Odetchnij w MOCAK-u” (2021). Wydarzenie z jednoczesnym programem dla rodziców (zwiedzanie wystaw połączone z sesjami relaksacyjnymi) oraz dla

dzieci ze szczególnymi potrzebami (warsztaty z animatorkami i zapewnienie opieki dla dzieci).

– „Czas dla nas. Spotkania w Muzeum” w Muzeum Narodowe w Krakowie (2023). Projekt edukacyjny dla rodzin osób z niepełnosprawnościami, który obejmował zwiedzanie wystaw z przewodniczką, odpoczynek i regenerację w otoczeniu natury i sztuki, spotkania w muzealnej kawiarni, animacje dla dzieci. Dzieci i dorosłe osoby z niepełnosprawnościami miały zapewnioną asystę.

– Projekt „Kultura włączająca. Dostępność kultury dla rodzin osób miгранckich z niepełnosprawnościami w Polsce”. W ramach projektu powstał raport na temat dostępności instytucji kultury w Polsce dla osób z niepełnosprawnościami, w tym dla osób uchodźczych.

Zapraszamy do korzystania z materiałów edukacyjnych: webinarów oraz rozmowy z koordynatorką dostępności: „Savoir Vivre i obsługa klienta z niepełnosprawnością”, które są dostępne na stronie: <https://stowarzyszeniemudita.pl/o-nas/publikacje/kultura-wlaczajaca>.

– Partnerstwo w projekcie „Własne Pokoje” w Narodowej Galerii Sztuki Zachęta w Warszawie (2025). Program zapewniający dostęp do oferty kulturalnej osobom opiekującym się osobami z niepełnosprawnościami. Obejmuje jednocześnie trzy rodzaje warsztatów rozwojowych, twórczych i regeneracyjnych, w trzech oddzielnych przestrzeniach: dla opiekunek i opiekunów, dla dzieci i dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Zapewnia odpłatną asystencję osobistą na czas trwania zajęć.

Webinar z doświadczeniami i rekomendacjami dla instytucji kultury powstały na podstawie projektu „Własne pokoje”: <https://zacheta.art.pl/pl/mediateka-i-publikacje/webinar-dostepnosc-oferty-kulturalnej-dla-osob-opiekujacych>.

Podsumowanie

Dostępność w szerokim wymiarze obejmuje ofertę nie tylko dla osób niepełnosprawnościami, lecz także odpowiada na potrzeby ich rodzin. Warto tworzyć równoległą ofertę kulturalną obejmującą wydarzenia, spotkania, warsztaty dla wszystkich członków rodziny – zarówno dla osób opiekujących się, jak i dzieci, i dorosłych z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami, mogących wziąć w nich udział ze wsparciem asystentów. Ważne jest też uwzględnienie potrzeb sensorycznych, a w razie potrzeby zapewnienie przestrzeni do wyciszenia.

Dostępność to również zapewnienie opieki i indywidualnej asysty dzieciom oraz dorosłym osobom z niepełnosprawnościami. Asystentom i asystentkom przekazywana jest opieka nad dziećmi na czas zajęć. Najbardziej

optymalne jest stworzenie stałej grupy osób asystenckich, które mają doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością i odpowiednie przeszkolenie. Osoby pełniące asystę wspierają dzieci w uczestniczeniu w zajęciach, dbają o ich komfort i bezpieczeństwo, jeśli trzeba, idą z nimi do toalety. Ważny jest również kontakt asystentów z rodziną.

Stworzenie wydarzeń uwzględniających wszystkich członków rodziny, a także zapewnienie indywidualnej asysty lub opieki dla dzieci i osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami sprawia, że rodzice oraz inne osoby pełniące pracę opiekuńczą mogą w pełni korzystać z oferty kulturalnej: obejrzeć wystawę, iść do teatru, wziąć udział w twórczych warsztatach, a jednocześnie zyskać chwilę wytchnienia, tak ważną w codzienności pełnej wyzwań.

Kontakt:

Weronika Gorlewska

koordynatorka wydarzeń wytchnieniowych we Wrocławiu

weronika.gorlewska@stowarzyszeniemudita.pl

Ksenia Dementieva

prezeska Stowarzyszenia Mudita

ksenia.dementieva@stowarzyszeniemudita.pl

www.stowarzyszeniemudita.pl

facebook.com/stowarzyszeniemudita

instagram.com/stowarzyszeniemudita

Źródła internetowe

Olga Knapik, Stowarzyszenie Mudita, „Dostępność instytucji kultury dla osób uchodźczych z niepełnosprawnościami. Raport z badań, 2024, <https://stowarzyszeniemudita.pl/download/10214/?tmstv=1741161179&v=10215>.

Savoir vivre i obsługa klienta z niepełnosprawnością. Rozmowa Marty Wiaderkiewicz z koordynatorką dostępności Natalią Brzeszczyńską, Stowarzyszenie Mudita, 2024, <https://youtu.be/FMO-Muo2Oklo>.

Stowarzyszenie Mudita, <https://stowarzyszeniemudita.pl>.

Webinar: „Kultura włączająca – bliscy osób z niepełnosprawnościami”. Stowarzyszenie Mudia, Marta Wiaderkiewicz, 2024, <https://youtu.be/tGa70EFefes>.

Webinar: „Kultura włączająca – dostępność, migracja, niepełnosprawność”. Stowarzyszenie Mudia, Marta Wiaderkiewicz, 2024, <https://youtu.be/gr4BSU8qDLo>.

Webinar: „Dostępność oferty kulturalnej dla Osób Opiekujących Się Osobami z Niepełnosprawnościami na przykładzie projektu Własne Pokoje”. Narodowa Galeria Sztuki „Zachęta”, Pamela Bożek, Emilia Rudzka, 2025, <https://zacheta.art.pl/pl/mediateka-i-publikacje/webinar-dostepnosc-oferty-kulturalnej-dla-osob-opiekujacych>.

Projekt „Kultura włączająca”, Stowarzyszenie Mudita, <https://stowarzyszeniemudita.pl/o-nas/publikacje/kultura-wlaczajaca>.

Projekt „Odetchnij w Muzeum. Spotkanie dla opiekunów i opiekunek osób zależnych”, MOCAK – Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie, 2021, <https://www.mocak.pl/odetchnij-w-muzeum-spotkanie-dla-opiekunow-i-opiekunek-osob-zaleznych>.

Projekt „Czas dla nas. Spotkania wytchnieniowe w Muzeum”, Muzeum Narodowe w Krakowie, 2023, <https://mnk.pl/artikul/czas-dla-nas-spotkania-wytchnieniowe-w-muzeum-1-1>.

Projekt „Własne Pokoje – program oferty kulturalnej dostępnej dla osób opiekujących się i wspierających osoby z niepełnosprawnościami”, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki w Warszawie, 2025, <https://zacheta.art.pl/pl/edukacja/programy/program-wlasne-pokoje>. Projekt „Zalecenia: wizyta w muzeum. Sztuka jako panaceum”, Muzeum Narodowe we Wrocławiu, 2025, <https://mnwr.pl/zalecenia-wizyta-w-muzeum-sztuka-jako-panaceum><https://mnwr.pl/zalecenia-wizyta-w-muzeum-sztuka-jako-panaceum>.

Mudita: A Partnership That Gives Respite Care to Families of People with Disabilities

Summary

The Mudita Association is an organization providing support to families of people with disabilities. Its mission is to build a more empathetic society by providing families with a network of support and assistance. The association actively works to promote systemic change, conducting advocacy activities and striving to co-create broadly understood access to social life and cultural offerings.

The association's activities focus on three core areas: informational support, psychological support, and respite support.

Informational support includes a hotline (operating in Polish and Ukrainian) and the 007 Team, which assists in obtaining disability certificates, entitled benefits, and permissions, as well as in following application procedures and in the search of various facilities (rehabilitation, medical, educational) and specialists. Another important element is the *Powitalnik* [Welcome Guide] – a guide for parents who receive a diagnosis of their child's disability. It is available in neonatal wards and rehabilitation centres, and is also available free of charge at www.powitalnik.pl.

Psychological support: Families can obtain free and anonymous support through the Support Line and participate in virtual support groups.

Respite support: This is the cornerstone of Mudita's work. Respite care volunteering connects families with volunteers, providing several hours of care per week for a person with a disability. This allows parents to have time for themselves. Respite breaks are trips during which care and assistance are provided for people with disabilities and their able-bodied siblings, while parents can rest and recuperate. The 'Flying Spa' offers moments of relaxation and regeneration (e.g., massage sessions, visiting a hairdresser). The association actively promotes Inclusive Culture, implementing projects and collaborating with institutions such as the National Museum in Wrocław, the National Museum in Krakow, and the Zachęta National Art Gallery in Warsaw. Accessibility is broadly understood and refers to an offer that meets the needs not only of people with disabilities but also of their families. Events and workshops are organized during which caregivers can benefit from the full program while also receiving personalized assistance or care for their loved ones. Mudita emphasizes that providing assistance allows parents and caregivers to have access to culture and a moment of respite.

Schroń się w muzeum. W poszukiwaniu dobrostanu

Muzeum – miejsce wspólne

Lipcowe popołudnie, muzealny ogród jest pełen gwaru i rwetesu. Zarğan Nasor-dinowa, nie przerywając ugniatania ciasta, opowiada o czeczeńskim sposobie na najsmaczniejsze manty gotowane na parze. Zgromadzony wokół niej tłum warsztatowiczek i warsztatowiczów w radosnym zapamiętaniu kroi dynię i ziemniaki na farsz do pierogów i warzywa na przypominającą nasz chłodnik zupę-okroszkę. Rozmowy toczą się wokół rodzinnych smaków, sprawdzonych sposobów na udane ciasto, nieznanych rarytasów kosztowanych podczas wakacyjnych podróży, przypraw, bez których nie da się odtworzyć autentycznych dań, a które i tak najlepiej smakują tam, skąd pochodzą... Zarğan, muzulmanka, która do Polski uciekła z ogarniętej wojną Czeczenii, bohaterka książki *186 szwów* Anny Kaszubskiej, z serdecznym uśmiechem instruuje, jak lepić pierożki i delikatnie umieszczać je w parowarze. Choć mieszka w Polsce już długo, wspomina, że z rodzinnych smaków brakuje jej u nas czeczeńskich lodów i smażonego słonecznika, no i mąki kukurydzianej, innej niż ta z polskich sklepów. Wokół stołów gromadzą się spacerujący po parku turyści i mieszkańcy Trójmiasta, podpytując o przygotowywane dania. Już za chwilę rozpocznie się uczta, podczas której do spróbowania potraw zaproszony zostanie każdy, kto tylko będzie miał na to ochotę. Biesiadnicy



Dla Ciebie zawsze jest miejsce przy naszym stole – kuchnia czeczeńska, Muzeum Narodowe w Gdańsku, fot. Anna Rezulak

rozsiadają się na muzealnych leżakach lub bezpośrednio na trawie, a wspólne jedzenie skłania do pogawędek i wywołuje uśmiech na twarzach. Międzykulturowa więź została zawiązana.

Wspólne gotowanie z Zargan Nasordinową to jedno z dziesięciu spotkań zrealizowanych w ramach cyklu „Dla Ciebie zawsze jest miejsce przy naszym stole”, prezentującym kulturę kulinarną współczesnych osadników, imigrantów przybyłych do Polski w XXI w. Kuratorką programu była dziennikarka, kuratorka, producentka i performerka Monika Kucia, która wraz z restauratorem Danielem Jarociem i zespołem Oddziału Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku zrealizowała warsztaty wokół dziedzictwa kulinarnego z różnych stron świata. Mieszkający z Polsce kucharze i kucharki z Uzbekistanu, Ukrainy, Czeczenii, Iranu, Turcji, Izraela, Afganistanu, Nigerii, Peru i Iraku stali się ambasadorami i ambasadorkami swoich kultur, ale i osobistych, nierzadko traumatycznych, opowieści. Możliwość opowiedzenia swojej tęsknoty za rodzinnym domem, lecz także fascynacji nowym życiem w Polsce, a do tego zaciekawienie i otwartość stały się impulsem do wzajemnego poznania się i spędzenia wartościowego czasu razem.

Międzykulturowy cykl kulinarny nie ujrzałby światła dziennego, gdyby nie projekt „Schronienie – klimat, migracje dziedzictwo”, stworzony i zrealizowany



Schronienie – warsztaty ekologiczne, Muzeum Narodowe w Gdańsku, fot. Jan Rusek

przez zespół Oddziału Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku. Dzięki niemu muzeum stało się domem dziesiątek działań edukacyjnych, artystycznych i badawczych, miejscem twórczej ekspresji dla osób w różnym wieku i z różnymi potrzebami i historiami, przestrzenią wspierającą dobrostan psychiczny i społeczny, oazą uważności i płaszczyzną obcowania z dziedzictwem kulturowym i naturalnym – miejscem wspólnym. Projekt był także ważnym etapem w pracy zespołu, który dzięki niemu zadał sobie pytanie o własną równowagę psychiczną i komfort pracy w kulturze.

Grant na dobrostan

Projekt „Schronienie – klimat, migracje dziedzictwo”, realizowany w latach 2021–2023, współfinansowany był z funduszy EOG i funduszy norweskich. Impulsem do jego powstania było przekonanie, że w czasach pełnych napięć i niepewności muzeum może stać się bezpiecznym „miejscem trzecim”, oferując wszystko, co jest istotą jego codziennej praktyki: kontakt z autentycznym obiektem, z historiami pojedynczych ludzi i całych społeczności, z muzealnikami i muzealniczkami, z edukatorami i edukatorkami. W wypadku muzeum etnograficznego także

z twórcami i twórczyniami ludowymi oraz z właściwym etnoğrafii wnikliwym spojrzeniem na otaczający nas świat. Marzeniem jego autorów było zdobycie środków finansowych, by jak najszerzej otworzyć drzwi i okna zabytkowego Spichlerza Opackiego, siedziby Oddziału, aby jak najwięcej twórczych i aktywnych osób oraz innowacyjnych działań i idei mogło znaleźć miejsce w jego międzydyscyplinarnym i wielokulturowym programie. Rdzeniem tych wspólnych działań była współpraca z partnerami projektu z Norwegii, Islandii i Polski – Oslo School of Environmental Humanities z Uniwersytetu z Oslo UiO (Norwegia), Arktycznym Uniwersytetem w Tromsø UiT (Norwegia), Trøndelag Bildende Kunstnere (TBK) (Norwegia), Domem Norweskim – muzeum regionu Snæfellsnes (Islandia), Biurem ds. Wielokulturowości w Akureyri (Islandia), Islandzkim Centrum Praw Człowieka w Reykjavíku (Islandia) oraz Miejskim Teatrem Miniatura w Gdańsku. Do tego grona dołączyły dziesiątki osób artystycznych, badaczy i badaczek, aktywistów i aktywistek oraz młodych ludzi – studentów i studentek szkół artystycznych, technicznych i uniwersyteckich. No i tysiące osób, które skorzystały z propozycji programowych i przez dwa lata współtworzyły naszą schronieniową społeczność.

Potrzeba włączenia się instytucji kultury w globalną dyskusję na temat najbardziej ważkich kwestii, takich jak zmiany klimatyczne i społeczne, od lat jest istotnym elementem programów definiowanych przez organizacje takie jak ICOM czy UNESCO, jest też podstawą aktywizmu w duchu „Museums Are Not Neutral”. Znamienne, że oficjalne otwarcie projektu „Schronienie” i zaplanowana na 24 III 2022 r. międzynarodowa konferencja online zbiegły się w czasie z tragicznym wydarzeniem – wybuchem wojny w Ukrainie. Ten przejmujący akt nadał jeszcze większy sens projektowi i pozwolił na aktywne i bardzo realne włączenie się muzeum w działania na rzecz dobrostanu osób w kryzysie uchodźczym i psychologicznym. Wiele działań przekazano w ręce osób z Ukrainy, a możliwość udziału w otwartych i inkluzyjnych wydarzeniach dała szansę uchodźczym rodzinom na chwilę oddechu w tym trudnym czasie. Wytchnienie i dobrostan stały się tym samym bardzo ważnymi elementami strategii działania.

Wielogłosowość jako strategia

Oddział Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku mieści się w budynku zabytkowego Spichlerza Opackiego z 1723 r., usytuowanym w malowniczym Parku Oliwskim. Budynek ma charakterystyczną architekturę – trzy kondygnacje, pokazne wrota wejściowe i małe okienka z drewnianymi okiennicami. Wewnątrz jest przytulny i niewielki jak na muzealne potrzeby – od 1988 r. mieści dwa poziomy wystawy stałej i jeden przeznaczony na wystawy czasowe, i biura na

ostatniej kondygnacji. Tylą fasadę Spichlerza oplata gęsty bluszcz, łączący go w naturalny sposób z muzealnym ogrodem, który w sezonie letnim staje się miejscem Jarmarku Etnograficznego i muzealnych wydarzeń. Te właśnie przestrzenie były główną, choć nie jedyną, scenografią działań i symbolicznym schronieniem „Schronienia”.

Opierając się na trzech filarach zawartych w tytule projektu – wyzwaniach związanych z kryzysem klimatycznym, zmianach społecznych wynikających z procesów migracyjnych oraz podlegającemu ciągłym transformacjom dziedzictwu kulturowemu i naturalnemu, zbudowany został międzydiscyplinarny program łączący edukację ekologiczną, sztukę współczesną i przestrzeń ekspercką. Niemal każdego dnia zapraszaliśmy do udziału w warsztatach dla szkół, rodzin i osób dorosłych, wielokulturowych imprezach tanecznych, koncertach, plenerach artystycznych, wystawach, performansach, pokazach filmowych, spotkaniach międzykulturowych, działaniach arteterapeutycznych... W ramach projektu powstały podcasty poświęcone roli kultury, dawnych rytuałów czy obcowaniu z naturą w kształtowaniu naszej odporności na zmiany, publikacja *Schronienia. Eseje na czas kryzysu | Shelters. Essays for a Time of Crisis* pod redakcją Pawła Sitkiewicza, Sebastiana Jakuba Konefała i Anny Ratajczak-Krajki z tekstami napisanymi przez autorów z Norwegii, Islandii, Polski, Kanady i Wielkiej Brytanii, międzynarodowa konferencja naukowa „Environmental Collaborations: Climate, Migration and Heritage”, wizyty studyjne u partnerów połączone ze szkoleniami czy wieńcząca projekt wystawa „Schronienie: dobrostan | Shelter: wellbeing” wraz z sensualną ścieżką zwiedzania, stworzona przez zespół Teatru Miniatura. Ten wielość dała szansę na skorzystanie z oferty projektowej bardzo szerokiego gronu odbiorców – każdy mógł znaleźć dla siebie coś interesującego.

Przy budowaniu programu projektu ważne dla nas było zadbanie o potrzeby grup, które często nie znajdują dla siebie miejsca w muzeum i rzadko przekraczają jego próg. Oprócz wspomnianych warsztatów „Dla Ciebie zawsze jest miejsce przy naszym stole”, które pozwoliły na aktywne zaproszenie do współdziałania osoby dorosłe i seniorów zaintrygowanych kulinarną przygodą, chciałam zaprezentować trzy inne przykłady dobrostanowej filozofii projektu rozpisanego na wiele różnorodnych głosów.

„Etnosensualni”

Letni ogród muzealny w pełny rozkwicie. W tle słyszać katedralne dzwony, wokół strąganów kręcą się turyści, pod starą lipą rozstawia się pachnące kaszubską drożdżówką i pierogami stoisko Koła Gospodyń Wiejskich. Przy sto-



Makrama – ekotorby, Muzeum Narodowe w Gdańsku, fot. Anna Rezulak

łach ustawionych w cieniu drzew pełna skupienia atmosfera twórczej pracy. To dzień pleneru twórców ludowych „Ptaki w ogrodzie” – wyjątkowa okazja, by własnoręcznie pomalować drewnianego ptaszka wystruganego przez jednego trzech uznanych ludowych rzeźbiarzy z Kaszub, Kociewia i Żuław – Stanisława Śliwińskiego, Leszka Baczkowskiego i Mieczysława Woźniaka. Twórców można spotkać przy pracy i obserwować, jak ze zwykłych kawałków drewna powstają pliszki, wróbelki czy sowy. Proste formy plastyczne ułatwiają działanie warsztatowiczom, z których większość to członkowie Stowarzyszenia dla Osób z Choro- bą Parkinsona i Chorobami Zwyródnieniowymi Mózgu oraz Opiekunów ParkOn. Są też rodziny z małymi dziećmi, a nawet zagraniczni turyści. Każdy, kto ma ochotę, chwyta za pędzel i nadaje swojemu ptaszkowi ulubione kolory. Nikt nie wychodzi z pustymi rękoma.

Spotkania arteterapeutyczne z cyklu „Etnosensualni” tworzone były we współpracy z edukatorami i artystami doświadczonymi w działaniach skierowa- nych do osób ze specjalnymi potrzebami. W ofercie znalazły się także warsztaty pracy z głosem, warsztaty ruchowe, spotkania z malarską twórczością sponta- niczną czy możliwość skorzystania z innowacyjnego instrumentu przeznaczonego do terapii dźwiękiem Sonora Sound Tube. Wszystkie wydarzenia były otwarte dla publiczności i inkluzywne. Z wielu skorzystały uchodźcze i imigranckie rodziny.

Zielona edukacja

Dobroczynne działanie natury na nasz układ nerwowy znane jest od wieków, ale dopiero w dobie kryzysu pandemicznego, gdy w naszym codziennym rozpędzeniu zostaliśmy nagle zatrzymani i zamknięci w domach, okazało się, że wyjście do lasu czy na łąkę to najszybsze i najskuteczniejsze ukojenie. W muzeum zajmującym się etnografią związek mieszkańców wsi z ich naturalnym otoczeniem jest elementem widocznym na każdym kroku – w zgromadzonych narzędziach służących do uprawy ziemi, przedmiotach związanych z tradycyjnymi rzemiosłami, zdobionych malowanymi czy haftowanymi motywami roślinnymi strojach lub naczyniach, ale także w obrzędowości, legendach i opowieściach. Dlatego właśnie, w myśl wykorzystywania własnych zasobów, muzealna przestrzeń stała się punktem wyjścia do stworzenia programu ekologicznej edukacji dla dzieci i dorosłych.

Wszystkim działaniom edukacyjnym przyświecała idea *less waste* i łączenie wiedzy naszych przodków ze współczesnym widzeniem świata. Rozglądaliśmy się wokół, z uwagą słuchając dźwięków natury, wędrowaliśmy po uporządkowanych parkowych ścieżkach oraz po dzikich łąkach pojawiających się na miejskich ugorach, tworzyliśmy przenośne kieszonkowe ogródki i warzywne grządki, planowaliśmy przyjazne zapylaczom zielone balkony. Budziliśmy kreatywność, tkając na krosnach, haftując czy tworząc ozdoby ze znalezionych w lesie naturalnych skarbów. Byliśmy tu i teraz w niewielkich społecznościach, które powstawały spontanicznie podczas każdego spotkania. Daliśmy szansę, aby w naturalny sposób do naszych działań dołączyły ukraińskie rodziny. Pokazaliśmy, że czasem nie potrzeba wiele, by oderwać swoje myśli od codziennych zmartwień. Uczyliśmy się na nowo, że dla naszej psychiki dobrostan to stan wyciszenia i poczucia bezpieczeństwa.

Schronienie – nauka przez działanie

Spacerowicze ciekawie zerkają przez drewniany płótek, komentując zaangażowanie młodych ludzi krzątających się w muzealnym ogrodzie. Na środku trawnika powoli powstają niecodzienne konstrukcje z drewna, sznurów i kartonu – to schronienia zaprojektowane przez studentów drugiego roku Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej pod okiem libańskiego doktoranta mgr. inż. arch. Bahaa Bau Kalfuni, mgr. inż. arch. Michała Podgórczyka i dr inż. arch. Gabrieli Rembarz w ramach seminarium „Shelter – Learning by Doing”. Zadanie nie jest łatwe – jak w krótkim czasie zbudować tymczasowe bezpieczne miejsce dla osób bez dachu nad głową? Jak zapewnić im wytchnienie i przywrócić poczucie godności? I to zbudować je naprawdę – przy użyciu piły, gwoździ i śrub. To architektura sanitarna w praktyce.

Pośród pracujących krąży reporterka i kamera – na filmie dokumentującym działanie widać entuzjazm, ale i wzruszenie realizujących zadanie studentów, z których niektórzy przyjechali do Polski z Ukrainy, Białorusi, a nawet Jordanii. Widać też satysfakcję i radość z nowo odkrytej misji jako architektów. Muzealne „Schronienie” spotkało się z architektonicznym „Shelter”, a idea bezpiecznej i zapraszającej przestrzeni zyskała nową, bardzo realną formę.

Umiarkowanie kontra projekt

Przygotowując aplikację grantową, jako doświadczony latami pracy w kulturze zespół byliśmy świadomi szansy, przed którą stoimy. Wpisaliśmy zatem w projekt wszystko, co było dla nas ważne i wartościowe, a co zazwyczaj jest niemożliwe do zrealizowania z powodu braku środków finansowych. Działając w duchu zasady: „spełniamy marzenia” oraz *sky is the limit*, stworzyliśmy *opus magnum*, które wciągało w swoje tryby kolejne pomysły, kolejne osoby, kolejne działania... Efekt przerósł nasze najśmielsze oczekiwania – zewsząd docierały do nas pozytywne głosy naszych odbiorców: szkoły z ochotą korzystały z bezpłatnego programu warsztatów, rodziny spędzały u nas sobotnie i niedzielne popołudnia na kreatywnych działaniach kulinarnych, zielonych czy plastycznych, dzięki koncertom, projekcjom filmowym i tanecznym spotkaniom w muzeum pojawili się młodzi ludzie, którzy wcześniej nie mieli pojęcia o naszym istnieniu... Zagraniczni partnerzy z energią włączali się w nasze pomysły, nie kryjąc zachwytu nad wielością działań, ale przede wszystkim nad ich oryginalnością i interdyscyplinarnością. Zaproszenie studentów z Akademii Sztuk Pięknych i Politechniki Gdańskiej stworzyło nowe pola do pracy z naszą kolekcją, a wystawy i performanse pokazały, jak współczesna sztuka może uwrażliwiać nas na świat wokół. Ukoronowaniem pracy w projekcie było otrzymanie Sybilli w konkursie Muzealne Wydarzenie Roku w kategorii „Edukacja”.

Napawając się sukcesem, składający się z zaledwie czterech osób zespół zamknął projekt z poczuciem dobrze spełnionej misji, ale też... olbrzymiego wyczerpania. Realizacja tak złożonego działania, rozgrywającego się na tak wielu polach i z udziałem tak wielu zaangażowanych uczestników, wymagała olbrzymiego nakładu czasu i sił. Praca w projekcie to nie tylko koordynacja, lecz także kreacja oraz ciągła obecność, z jednoczesnym realizowaniem codziennych statutowych zadań muzealnych. Do tego dochodzi raportowanie i rozliczanie kolejnych etapów finansowych i merytorycznych, obarczone dużą odpowiedzialnością i koniecznością zaangażowania innych pracowników muzeum. Projekt jest też wyzwaniem emocjonalnym – każde działanie angażuje nas w kontakty z osobami o różnej wrażliwości, potrzebach i sposobach ich komunikowania.

Wielokrotnie w naszym zespole rozmawialiśmy o tym, czy można w ogóle mówić o dobrostanie osób biorących na swoje barki stworzenie i realizowanie „dobrostanowego” projektu. Z całą pewnością koordynatorzy nie unikną stresu, przemęczenia i przebodźcowania – ich rolą jest sprawienie, by uczestniczące w wydarzeniach osoby czuły się zauważone i zaopiekowane, co wymaga olbrzymiej, niewidocznej z zewnątrz, pracy. Stres związany z realizacją projektu miesza się z zachwytem, satysfakcją i poczuciem samorealizacji, tworząc mieszaną wybuchową i niezwykle wyczerpującą.

Dobrostan odnaleziony

Czy oznacza to jednak, że praca w kulturze, która niesie ukojenie i radość jej odbiorcom, skazuje nas na wypalenie? Co wydaje się najważniejsze, to zmiana sposobu myślenia o programowaniu własnej pracy, którą muszą wdrożyć sami zainteresowani. Umiejętność samoograniczania się i umiaru, tak trudna, gdy wokół widzimy tyle problemów i tak wiele kreatywnych sposobów reagowania na nie, powinna stać się elementem nowej strategii zarządzania w kulturze. Dbłość o dobrostan własny jest działaniem w duchu *self-care first*, a priorytetowanie własnych zasobów to nic innego jak „zasada maski tlenowej”.

Na pytanie, czy projekt „Schronienie – klimat, migracje, dziedzictwo” uważamy za dobry i wartościowy, zawsze odpowiadamy – tak! Świadczą o tym reakcje ludzi, dla których nasze działania były ważne i pomocne, obdarzanie nas życzliwością, otwartość na siebie nawzajem, którą udało nam się zainicjować, oraz sieć kontaktów, która gęsto oplótła nasze muzeum. Nie można pominąć też faktu, że fundusze zdobyte dzięki dotacji umożliwiły realizację swoich pasji wszystkim, którzy w projekcie znaleźli zatrudnienie. „Schronienie” jest więc dla nas punktem wyjścia do kolejnych działań, a zdobyte doświadczenia – nauką do wykorzystania w przyszłości.

Jak zatem traktować ofertę kulturalną instytucji kultury? Jako panaceum na współczesne bolączki, lekarstwo, które nas ocali? Nakładanie na instytucję kultury tak obciążającej misji może być blokujące zarówno dla jej pracowników, jak i odwiedzających ją osób. Jako muzealnicy, edukatorzy i animatorzy kultury mamy do zaoferowania niestandardowe i kreatywne sposoby na odnalezienie równowagi psychicznej i ukojenia, których rola może być w wielu przypadkach nie do przecenienia. Ważne tylko, by dobrostan był dostępny dla wszystkich – zaproszonych do współdziałania i zapraszających.

Projekt „Schronienie – klimat, migracje, dziedzictwo” (2021–2023) współfinansowany był ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Programu „Kultura”, Działanie 2 „Poprawa dostępu do kultury i sztuki”.

Projekt stworzył i zrealizował zespół Oddziału Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku: Waldemar Elwart, Anna Ratajczak-Krajka, Urszula Kokoszka i Krystyna Weiher-Sitkiewicz.

W ramach projektu zrealizowano m.in.: 253 warsztaty edukacyjne dla szkół i przedszkoli, 131 wydarzeń kulturalnych, warsztatów dla dzieci, rodzin i osób dorosłych, 32 seanse filmowe o tematyce antropologicznej i rdzennej, 12 międzykulturowych warsztatów kulinarnych, 10 podcastów o tematyce ekologicznej, 8 spotkań dla imigrantek i Polek w cyklu „emiGracje/emiГРАЦІЯ”, 7 wielokulturowych spotkań tanecznych, 6 wydarzeń z cyklu „Etnosensualni”, 5 koncertów i wydarzeń muzycznych, 5 wystaw, 1 publikację dwujęzyczną *Schronienia. Eseje na czas kryzysu | Shelters. Essays for a Time of Crisis* i wiele innych aktywności.

Dokumentacja wszystkich działań zrealizowanych w projekcie znajduje się na stronie: <https://schronienie.mnlgda.pl>.

Take Refuge in a Museum. In search of well-being

Summary

The ‘Shelter – Climate, Migration, Heritage’ project, carried out by the Department of Ethnography of the National Museum in Gdańsk, presents the museum as a community space where contacts with other people, nature, and heritage become a source of well-being. By creating a multi-voiced intercultural program – from culinary and art therapy workshops to ecological and artistic activities – the Ethnography Department of the National Museum in Gdańsk responded to the challenges of today: the climate crisis, migration, and the need to build relationships. The project became a refuge for both participants and staff members, thus also revealing the emotional cost of working in culture. The paper asks questions about the limits of the museum as a “panacea” and the need to care for the well-being of all who comprise this community.

Wytnienie w etnografii

Zbiory Muzeum Etnograficznego – Oddziału Muzeum Narodowego we Wrocławiu bywają trudne w odbiorze. Jednym z głównych zainteresowań etnografów i antropologów nie są same obiekty, lecz zgromadzone wokół nich opowieści oraz konteksty, w jakich występują. Obiektami (lub ich brakiem) opowiadamy między innymi o zagładzie, przesiedleniach, wykluczeniu.

Ludzie przychodzą do nas, by popatrzeć na dziedzictwo, które utracili, by obcować ze skromnymi przedmiotami codziennego użytku, jakimi otaczali się ich przodkowie. Bywa to trudne zarówno dla zwiedzających, jak i dla nas, pracowników. Niełatwo mówić o stracie, ale i słuchać o niej niełatwo.

Konflikty mogą pojawić się na wielu płaszczyznach związanych ze zmianą granic po 1945 roku, a także z innymi kwestiami dotyczącymi polityki historycznej. O rzezi wołyńskiej, przesiedleniach, akcji „Wiśła”, wypędzeniu można mówić na wiele sposobów. Przynależność etniczna może powodować różne ich opisy i oceny, co oznacza, że jest też wiele sposobów oprowadzania po naszym Oddziale. Jeśli widzimy, że grupa, z którą mamy do czynienia, może być w szczególnie sposób wrażliwa, na przykład na kwestie związane z wojną, wówczas skupiamy się bardziej na rzemiośle, strojach, ceramice, meblarstwie lub kwestiach organizacji życia na wsi. Bywa, że to my, edukatorzy, musimy wyczuć granicę, której



Warsztaty „Kwiaty polskie”, fot. Olga Budzan

przekraczać nie powinniśmy. Ale też bywa, że wyczuwamy u naszej publiczności chęć podejmowania trudniejszych tematów. Emocje naszych odwiedzających są dla nas ważne. Nasze zbiory sztuki nieprofesjonalnej mogą także być dla widza trudne na wielu płaszczyznach. Oprócz tematów takich jak ptaki, kwiaty, roześmiane kobiety i owoce pojawiają się obrazy wojny i zniszczenia.

Mamy również swoje atuty. Nasz oddział, położony nieco na uboczu, staje się sam w sobie strefą wytchnienia, budynek miał być przecież letnią rezydencją biskupów wrocławskich. Był stworzony do niesienia radości i przyjemności. Rządziej zobaczycie u nas tłumy i autokary pełne turystów. Mamy ogród i tu w sezonie letnim prowadzimy zajęcia. Lato to leżaki, lemoniada i dwa piękne drzewa, w których cieniu skrywamy się przed słońcem. Warsztaty o charakterze relaksacyjnym/terapeutycznym nie są dla nas nowością, ale pierwszy raz mieliśmy dodatkowe wsparcie ze strony wolontariuszy, toteż dzięki temu osoby opiekuńcze mogły skupić się na pracy bez konieczności opiekowania się. Dla mnie jako osoby prowadzącej warsztaty wytchnieniowe ważne było przede wszystkim stworzenie bezpiecznej atmosfery sprzyjającej luźnej rozmowie.

Przyznam, że prowadzenie warsztatów dla grup z niepełnosprawnościami, grup w jakiś sposób stygmatyzowanych lub wykluczonych, jest niezwykle obciążające także dla prowadzących. Oprócz ogromnej satysfakcji czujemy ciężar opowiadanych nam historii.

Latem 2025 roku odbyły się u nas warsztaty: tkackie, linorytnicze, oddechowe, medytacyjne, hafciarskie, malarskie, malowania ceramiki, tworzenia wianków.



Warsztaty „Kwiaty polskie”, fot. Olga Budzan

Różnorodny program miał umożliwić uczestnictwo w zajęciach osobom zarówno gotowym na manualne wyzwania, jak i tym, które mają różne ograniczenia. Niemniej jednak *sky is the limit* – na warsztatach „Rozpływanie”, prowadzonych przez Joannę Kasper, pojawił się pan z niepełnosprawnością wzroku. O malowanie poprosił wolontariusza.

Przy okazji była to okazja do rozwijania pasji naszych pracowników. Warsztaty dały możliwość prowadzenia ich osobom spoza działu edukacji, a tak się składa, że mamy w oddziale dwie arteterapeutki.

W jaki sposób w Oddziale Etnograficznym budowaliśmy atmosferę bezpieczeństwa i inkluzywności? Mówi się, że nie święci garnki lepią. Nasze obiekty należały do zwykłych mieszkańców naszego regionu, jesteśmy dalecy od elitaryzmu. Poczucie swojskości pojawia się, gdy ludzie rozpoznają przedmioty, z jakimi mieli do czynienia w dzieciństwie. Haft, ceramika, proste techniki graficzne są bogato reprezentowane w muzealnej kolekcji. Są wykonane na różnym poziomie, co oznacza, że nie muszą onieśmielać widzów. Jako nauczycielka i popularyzatorka haftu staram się pokazywać uczestnikom naszych warsztatów różne poziomy wykonania – od najprostszych po mistrzowskie. Gdy zachęcam ludzi do haftu, używam różnych argumentów. Jednym z nich jest dostępność. Zawsze powtarzam, że czynność tę możemy wykonywać w kolejce do lekarza lub w pociągu. Wyzwaniem podczas warsztatów hafciarskich było przeniesienie punktu ciężkości z mistrzostwa na wspólne doświadczanie mijającego popołudnia. Kwiaty, które haftowaliśmy, były jedynie pretekstem do tego, by pomedytować z igłą



Przygotowania do warsztatów „W kręgu czasu – warsztaty tworzenia wianków”,
fot. Wioletta Cerkiewicz

w ręce. Starłam się stworzyć proste wzory, aby technika nie sprawiała przeszkód uczestnikom warsztatów. Joanna Kasper podczas warsztatów malarskich zachęcała osoby uczestniczące, by bawiły się farbą, nie starały się dążyć do tworzenia dających się rozpoznać kształtów czy form. Już sama czynność malowania i kolory zaczęły przywoływać wspomnienia.

Kolejnym kojącym wątkiem w naszym Muzeum jest rok obrzędowy, cykliczność. Czas linearny może wywoływać poczucie grozy, przypominać o nieuchronnej śmierci. Czas cykliczny sprawia, że na chwilę możemy zapomnieć o przemijaniu, bo w końcu każda wiosna to szansa na nowy start. Nasze edukacyjne życie także toczy się tym trybem. Na lekcje bożonarodzeniowe przychodzą dzieci osób, które przychodziły na nie w dzieciństwie.

Ku idei cykliczności zwróciła się Wioletta Cerkiewicz podczas warsztatów „W kręgu czasu – warsztaty tworzenia wianków”. Zeğary ozdobione wieńcami mają przypominać uczestnikom o tym, by każdego dnia znaleźć czas tylko dla siebie, co – jak wiemy – dla osób opiekuńczych może być nie lada wyzwaniem. Sama forma kręgu była istotna na polu symbolicznym – w kręgu wszyscy są równi. Obcowanie z pachnącymi ziołami też miało pozytywny wpływ na warsztatowiczów. Każdy zeğar charakteryzował się ponadto spersonalizowaną intencją.

Prezentując sztukę nieprofesjonalną na wystawach czasowych, a niebawem także i w stałej galerii sztuki nieprofesjonalnej, dajemy jasny sygnał: wy też możecie tworzyć, niezależnie od wieku, płci, kompetencji kulturowych, sprawności fizycznej.

Podczas warsztatów mierzymy się z różnymi sytuacjami wynikającymi ze specyfiki budynku (połós, schody). Ciągłe uczymy się o potencjalnych źródłach bólu i lęku. Prowadząc zajęcia, ćwiczymy się we wrażliwości, czujności na dyskomfort, ale i uczymy się o rzeczach, które wywołują w ludziach pozytywne odczucia. Muzea mogą pełnić wiele funkcji. Edukacja jest jedną z nich, ale realizując ją, możemy przy okazji wspierać regenerację naszych zwiedzających oraz uczestników warsztatów. Przez zaciekawienie, przebywanie w niecodziennej przestrzeni, konfrontacje z treściami o różnym charakterze umożliwiamy ludziom lepsze poznanie siebie. W konsekwencji obcowania z muzealiami może dojść do przywrócenia uwagi, którą na co dzień zaburza natłok myśli, prac i obowiązków. Zjawisko to przebadał Stephen Kaplan (teoria środowiska regeneracyjnego). Podczas lektury tekstów dotyczących muzeoterapii mam wrażenie, że badane były przede wszystkim muzea prezentujące sztuki piękne. Nie wiem, czy są badania opisujące reakcje na obiekty będące świadectwem ludzkiej pracy. Parę dni temu pewien pan opowiadał mi o pracy cepem. Opowiadał to z niezmiernie szerokim uśmiechem na twarzy. Mówił o rytmie, jaki się tworzy, pracując we dwoje, troje lub we czworo. Pytałam go, czy to nie była niezwykle ciężka praca. On zaś, uśmiechając się szeroko, odpowiadał: nie! Dla młodych mężczyzn była to możliwość wyżywania się fizycznie oraz rytmicznie, w końcu polska muzyka tradycyjna swoje rytmy zapożyczyła właśnie ze wspólnego młócenia. Być może pozytywne skojarzenia są wynikiem wspomnień z młodości. Innym razem ktoś na widok żaren mówił mi: o, mamy takie w domu, teraz rosną w nich kwiaty w ogrodzie. To mnie poruszyło. Zachowywanie pamiątek ciężkiej pracy przodków może wspierać poczucie więzi, przynależności. Słodka nostalgia roztaczająca się wokół kolekcji etnograficznych i skansenów nie może jednak zamydlać nam oczu. Dawne nie zawsze znaczy dobre. Mimo to etnografia jako dziedzina może być źródłem wielu nieoczekiwanych radości i przyjemności.

Bibliografia

Kotowski R., *Muzeoterapia. Koncepcje, metody, inspiracje*, Muzeum Narodowe w Kielcach, Kielce 2025.

Respite in Ethnography

Summary

Sensitive topics related to post-war history require intuition and flexibility from museum educators, so it is sometimes better to focus on craftsmanship than on the difficult past. At the same time, the museum offers a space for respite: a garden, loungers, and therapeutic workshops.

In the summer of 2025, the museum hosted numerous respite workshops. The varied programme was purposefully designed to include both those ready to challenge crafting and those with various limitations. The goal was to create a safe, inclusive atmosphere in which it was the process itself, not perfection, that really counted.

The ethnographic collection evokes memories and a sense of connection with the past. By presenting non-professional arts and crafts, the museum demonstrates that everyone can create. Ethnography, despite its demanding subjects, can be a source of unexpected joy and regeneration.

Między barwną plamą a spontanicznym ruchem – w poszukiwaniu wytchnienia

Praǳnę rozpocząć od przypomnienia, że ruch spontaniczny, co za tym idzie i taniec – jest bardzo powszechną formą wyrażania emocji przez człowieka, popularnym na całym świecie jednym z komponentów kultury i jednocześnie jedną z pierwszych znanych form sztuki.

Nasi przodkowie tańczyli z radości, ǳy rodził się kolejny członek plemienia, tańczyli w bólu i smutku, ǳy ktoś umierał. Tańczyli w ważnych, przełomowych życiowych sytuacjach, między innymi wchodząc w dorosłość, zawierając związki, tańczyli przed polowaniem i po polowaniu, ale i na styku pór roku, podczas obcowania z pięknem i powagą przyrody.

W wielu kulturach przez wieki praktykowano tańce wojenne, tańce przebłaǳalne, uzdrawiające i ǳiękczynne. Tańczono w uświęconym celu i ǳwoli wytchnienia po trudach codziennej egzystencji. Taniec był narzędziem budowania poczucia tożsamości zbiorowej i integracji społeczności. Współcześnie taniec kojarzony jest z rozrywką, rywalizacją lub wysublimowaną sztuką. Ciało „uwięzione” w rygorach techniki baletu klasycznego czy w sztywnych ramach póz i układów tańca towarzyskiego, czy też tańców ludowych, nie opowiada nam już swojej historii, jest tylko narzędziem w rękach choreografów. Z perspektywy rozwoju form tanecznych doceniamy to, że w naturze człowieka jest buntowanie się przeciw zastałym dominującym formom i nieustająca chęć poszukiwania nowych



Warsztaty „Slow motion wśród wszystkich kolorów tęczy”, fot. Elżbiera Taręńska

sposobów wyrażania siebie. Wielką rewolucję w tańcu przynosi nam XX w. Tancerze zaczęli poszukiwać nowych form, które pokazałyby prawdę o codziennych zmaganiach człowieka, jego frustracjach, radościach, konfliktach i zwycięstwach. W technice tańca zaczęto się opierać na dążeniu do uzyskania naturalnych, swobodnych, zdrowych dla ciała ruchów. Treścią improwizowanych tańców miała się stać osobista historia tancerza i jego emocje.

Bez narzuconych kroków, w totalnej swobodzie gestu powracano do idei tańca jako uzdrawiającego medium. Stąd było już bardzo blisko do powrotu propagowania ruchu swobodnego, autentycznego jako formy pracy w różnych terapiach. Podkreślano, że ruch jest naszym pierwszym i bardzo pierwotnym sposobem wyrażania siebie, swoich emocji i komunikowania się ze światem. Każdy człowiek potrafi przekazać swoje odczucia za pomocą gestu, ruchu, tańca.

W swojej pracy kieruję się właśnie tymi założeniami, dodatkowo, wykorzystując własną praktykę i wyniesione z niej doświadczenia, proponuję publiczności muzealnej wykorzystanie tańca intuicyjnego w swobodnej improwizacji jako sposobu przetwarzania doznań estetycznych i poruszeń emocjonalnych wyływających z kontaktu widza z dziełami sztuki.

To nam daje nieograniczone możliwości interpretacji sztuki przez ruch, odnalezienia w niej swoich emocji i przeżyć. Ideą cyklu warsztatów tańca intuicyjnego



Warsztaty „Slow motion wśród wszystkich kolorów tęczy”, fot. Elżbiera Targńska

do dzieł sztuki jest wykorzystanie zbiorów muzealnych do rozbudzania wrażliwości na sztukę, rozszerzanie sposobów percepcji sztuki i co najważniejsze stworzenie bezpiecznej przestrzeni do przeżywania własnych emocji. Patrząc na dzieło sztuki, możemy zachwycać się jego formą, fakturą, barwą, możemy zainteresować się jego tematem, doceniać jego warstwę symboliczną, ale najważniejszym pytaniem podczas moich warsztatów jest: jak na mnie działa w warstwie emocjonalnej dany obraz, grafika, instalacja, asamblaż czy rzeźba? Kolejnym ważnym jest pytanie o reakcję mojego ciała na obiekt muzealny. Co czuję w ciele? Ciepło? Skurcz mięśni? Zaciśnięte szczęki? Lekkość? Czy moje ciało ma ochotę skulić się w kłębek, czy wirować, kręcić się, podskakiwać? W relacji z dziełem sztuki widz może zmierzyć się ze swoimi lękami, trudnymi przeżyciami, ale i poszukać wytchnienia, relaksu oraz odpoczynku. Uczestnicy warsztatów zapoznani z ideą tańca intuicyjnego, autentycznego i technikami pracy ze świadomością ciała w swobodnym ruchu eksplorują przeobrażenie poruszenia estetycznego, emocjonalnego w poruszenie w tańcu. W kontakcie z dziełami sztuki, pełnymi różnych energii, form, idei i ekspresji w połączeniu z naszymi wrażeniami, doznaniem estetycznymi i emocjami „malujemy” improwizacje taneczne, czasami pełne siły i dynamiki, czasami łagodne i delikatne. Zawsze są to swobodne poszukiwania intymności gestu, w którym odnajdziemy „obrazy” własnych przeżyć i sposoby rozładowania napięć w ciele.



Warsztaty „Slow motion wśród wszystkich kolorów tęczy”, fot. Kinga Łaska

W ramach weekendu wytchnieniowego przeprowadziłam warsztaty tańca intuicyjnego pt. „Slow motion wśród wszystkich kolorów tęczy”. Natchnieniem do rozważań nad tym, co nas uspokaja, co daje nam poczucie relaksu, oderwania się od obowiązków dnia codziennego, było malarstwo wybranych artystów z kolekcji Muzeum Sztuki Współczesnej w Pawilonie Czterech Kopuł: Leona Chwistka, Alfreda Lenicy, Alfonsa Mazurkiewicza, Stefana Gierowskiego, Tadeusza Brzozowskiego i Wojciecha Fałgora. To było spotkanie w świecie wibrujących, przenikających się barwnych plam. Szczególną uwagę poświęciłam energii, jaką emanują różne barwy z obrazów, i w spontanicznym ruchu eksplorowaliśmy, jaka barwa nam najlepiej służy, jaki kolor to ten nasz ulubiony.

Warsztaty składały się z dwóch części. W pierwszej uczestnicy zostali wprowadzeni po wystawie i przy konkretnych obrazach opowiadałam o podejściu artystów do kolorów i o znaczeniu symbolicznym kolorów w sztuce i w życiu w różnych kulturach. Już tylko omawiając symbolikę kolorów podstawowych: **czerwień** – miłość, gniew, ofiara, władza, **niebieski** – spokój, harmonia, smutek, wszechświat, **żółty** – zazdrość, zawiść, ale także światło, optymizm, bogactwo, oraz kolorów pochodnych: **zielony** – kojarzony z wiosną, rozkwitającą przyrodą – jest

symbolem nadziei, nowego życia, **pomarańczowy** – entuzjazm, ciepło, przyjaźń, pokora, **fioletowy** – kreatywność, szlachetność, luksus, malowała się przed nami cała plejada możliwości poszukiwania idealnego koloru dla siebie. I na koniec niezwykła para: **biel** – czystość, niewinność, lekkość i **czern** – tajemniczość, stałość, elegancja, żałoba dopełniały paletę barw i paletę symbolicznego związku kolorów z naszym życiem i emocjami. Każdy z tych kolorów ma też swoją indywidualną energię. W ruchu swobodnym, autentycznym poszukiwaliśmy odpowiedzi na pytania: który kolor jest szybki, a który wolny? Jaka barwa kojarzy się z falującym ruchem rąk, a jaka z rozkołysanymi biodrami lub gwałtownym tupnięciem nogą.

W drugiej części warsztatów, przeprowadzonej już na dziedzińcu Pawilonu Czterech Kopuł, uczestnicy, tańcząc z barwnymi szyfonami i tiulami, improwizując w tańcu z wszystkimi kolorami tęczy, poszukiwali wytchnienia i odpoczynku. Dzieliliśmy kolory na ciepłe i zimne, przeciwstawialiśmy ich energię i w tym kontekście doświadczaliśmy własnych preferencji. Eksplorowaliśmy wpływ kolorów w namacalny sposób, otulając się tkaninami, zgniatając je, podrzucając, falując nimi w parach, układając barwne kompozycje, poszukiwaliśmy idealnego koloru na odpoczynek. Jednocześnie tekstura tkanin, zwiewna i przezroczysta, dawała nieograniczone możliwości artystycznej kreacji. Spotkanie zakończyliśmy wspólnym performansem, w którego finale uczestnicy leżeli na podłodze wśród swoich ulubionych barw.

Przygotowując scenariusze swoich warsztatów, najchętniej korzystam z metody ruchu rozwijającego opracowanej przez brytyjską nauczycielkę wychowania fizycznego i fizjoterapeutkę Weronikę Sherborne, którą zaczęłam wykorzystywać w czasie lekcji muzealnych i warsztatów dla dzieci, ale w trakcie jej praktykowania odkryłam jej potencjał do pracy z osobami dorosłymi. Metoda ruchu rozwijającego opiera się na założeniu, że ruch jest idealnym narzędziem do oddziaływania na rozwój psychoruchowy człowieka oraz umożliwia korekcję istniejących zaburzeń. Połączenie doznań wyphywających z kontaktu z dziełem sztuki i ćwiczeń ruchowych wyphywających z formy, koloru, faktury obrazu jest w mojej pracy idealnym sposobem do wyrażania swobodnej ekspresji osobowości. Tańcząc intuicyjnie plamy i linie, fakturę obrazu, uczestnicy warsztatów poznają możliwości własnego ciała, kontakt z kolorowymi tkaninami umożliwia dzięki dotykowi doświadczenie fizyczności barwy i ułatwia asymilację ich symboliki, a jednocześnie przynosi miłe doznania. Wchodząc w role „tańczących kolorów”, łatwiej jest tańczyć w parach, w grupie, budować relacje i przez kreatywny ruch stworzyć dzieło sztuki.

Główne cele metody Sherborne to:

- realizacja potrzeby ruchu i zabawy,
- uzyskanie rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia,
- poznanie własnego ciała i jego możliwości,

– zwiększenie poczucia siły i własnej wartości, zaufania do siebie, pewności siebie,

- uzyskanie akceptacji samego siebie,
- nawiązywanie bliskiego kontaktu z innymi ludźmi,
- wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa,
- doznawanie przyjemności, radości, zabawy, więzi z grupą.

Cele te idealnie pokrywają się z moimi celami w pracy z tańcem intuicyjnym do dzieł sztuki. Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne w połączeniu z wpływem obrazów i rzeźb jest wszechstronna w swoim oddziaływaniu. Dzięki ruchowi oddziałuje na sferę motoryczną, poznawczą, emocjonalną i społeczną, tym samym harmonizuje rozwój psychoruchowy i usuwa istniejące deficyty oraz napięcia, a w kontekście przestrzeni muzealnej pozwala na własnym ciele doświadczyć mocy sztuk plastycznych.

Warsztaty tańca intuicyjnego do dzieł sztuki mają uświadomić uczestnikom, jak niezwykle cennym narzędziem do pracy nad emocjami może być swobodna improwizacja. Moim głównym celem jest zaszczepienie w widzu muzealnym być może sloganowo brzmiącego przesłania, ale niezmiernie dla mnie ważnego. W muzeum, w kontakcie ze sztuką, w kontakcie z własnym ciałem można znaleźć odpoczynek i wytchnienie.

Bibliografia

Boğdanowicz M., Okrzesik D., *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Gdańsk 2011.
Sherborne W., *Ruch rozwijający dla dzieci*, Warszawa 2006.

Between a Colour Patch and Spontaneous Movement – in Search of Respite

Summary

In my workshop of intuitive dance inspired by works of art, I encourage its participants to use dance improvisation as a way to experience aesthetic sensations and emotional responses stemming from their engagement with art. This generates limitless possibilities of interpreting one's own feelings through free movement. The idea behind the workshops is to expand one's perception of art and, most importantly, create a safe space for examining one's own emotions. As part of the weekend retreat, I led a workshop titled 'Slow Motion Among All the Colours of the Rainbow.' Some paintings by selected artists from the collection of the Four Domes Pavilion, seat of the Museum of Contemporary Art, inspired me to reflect on what calms us down, what gives us a sense of relaxation and a break from daily responsibilities. It was a meeting in a world of vibrant, interwoven patches of colour. I paid particular attention to the energy emanating from the various colours in the paintings, and through spontaneous movement, we explored which colours best suit us, which colours are our favourite.

Sztuka zespolona z naturą i muzyką. Relacja z zajęć wytchnieniowych w gmachu głównym Muzeum Narodowego we Wrocławiu

Sztuka od swych prapoczątków często czerpała inspirację ze świata szeroko pojmowanej natury. Człowiek, który wszak sam jest jej częścią (choć dziś zwykle o tym zapomina), uważnie obserwując elementy przyrody, włączał je do tworzonych przez siebie dzieł artystycznych. Wystarczy bowiem spojrzeć na malowidła naskalne epoki pradziejowej, by odnaleźć dobitne tego przykłady¹. Przedstawiają one każdorazowo właściwie różne zwierzęta, czasem postać człowieka i odciski ludzkich dłoni. Taka praktyka wiąże się z potrzebą utrwalenia, a jednocześnie oswojenia przedstawianego obiektu natury i niejako „zamykanego” tym samym w domenie świata sztuki. Już wtedy, jak się domyślamy, pozwalało to człowiekowi epoki kamienia na pewną formę wytchnienia od trudu i wyzwań codzienności. Wszak ludzka egzystencja wymagała wówczas stałej i maksymalnie wytężonej czujności, by nie stać się ofiarą drapieżnych zwierząt.

1

Najstarsze ślady aktywności artystycznej człowieka odnajdujemy w jaskiniach. W okresie paleolitu człowiek pokrywał ich ściany malowidłami ukazującymi dzikie zwierzęta (np. bizona, lwy, hieny, nosorożce, konie, jelenie czy renifery) lub odciski własnych dłoni, które wcześniej zanurzał w naturalnych barwnikach. Najcenniejsze zespoły takich malowideł zachowały się w jaskiniach na terenie Francji (jaskinia Lascaux w Akwitanii, jaskinia Chauveta w Prowansji) i Hiszpanii (Altamira w Górach Kantabryjskich na północy kraju) i są datowane nawet na mniej więcej 32 tys. lat w wypadku malowideł z jaskini Chauveta.

Człowiek odczuwał wtedy pewną, jakże ważną, namiastkę sprawczości i kontroli nad dzikimi zwierzętami, które „zakłęte” w malowidle jako nieruchome nie były dlań już żadnym zagrożeniem.

Potrzeba odprężenia i jakże istotnego wytchnienia od nadmiaru obowiązków i zadań jest i dzisiaj, w dobie nowoczesnych technologii, pośpiechu i stresogennego trybu życia, czynnikiem wręcz fundamentalnym. Zwłaszcza w czasach współczesnych, w trzeciej dekadzie XXI w., człowiek, mierząc się z wieloma zadaniami wyznaczonymi mu przez społeczeństwo, bliskich i przełożonych, potrzebuje owego wytchnienia jak jeszcze nigdy dotąd. Dla mieszkańców dużych aglomeracji miejskich potrzeba ta wydaje się nawet bardziej paląca. Jednak dla tych osób, które w codziennym życiu zmagają się z pełnieniem trudnej i wyczerpującej funkcji opieki nad osobami przewlekłe chorymi i dotkniętymi niepełnosprawnością, a także dziećmi wymagającymi stałej opieki rodziców wytchnienie jest podstawowym warunkiem zdrowej i zbalansowanej egzystencji. Sytuację taką określają najrozmaitsze uwarunkowania podopiecznych, którzy kierują się szczególnymi potrzebami wynikającymi z ich sytuacji zdrowotnej.

Osoby opiekunów w wyniku wieloletniej ciężkiej pracy i nierzadko wyczerpującej opieki nad bliską osobą stają w sytuacji, w której muszą zadać sobie ważne, niekiedy trudne pytania: czy ja to wszystko udźwignę? Czy wytrzymam tak do końca?

W tych niełatwych chwilach przemęczenia, a niekiedy nawet zwątpienia w sens podejmowanych działań przychodzi im z pomocą właśnie sztuka. Nie można bowiem zapominać, jak istotną funkcję terapeutyczną w życiu człowieka może i powinna ona pełnić. Oprócz uczucia zachwytu, satysfakcji estetycznej związanej z odczuwaniem piękna, sztuka daje człowiekowi również wytchnienie i możliwość pełnego relaksu. Czynniki te mają z kolei wielkie znaczenie w procesie regeneracji przemęczonego ludzkiego ciała i umysłu.

Aby wyjść naprzeciw takim właśnie oczekiwaniom i potrzebom, Muzeum Narodowe we Wrocławiu w 2025 r. przyłączyło się do projektu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Zalecenie: wizyta w muzeum. Sztuka jako panaceum” i wraz z wolontariuszami Stowarzyszenia Mudita zrealizowało od początku lipca do końca września wiele zajęć wytchnieniowych w swoich trzech oddziałach: gmachu głównym, Muzeum Etnograficznym oraz Muzeum Sztuki Współczesnej w Pawilonie Czterech Kopuł.

W tym miejscu niniejszego artykułu chciałbym podzielić się refleksjami, jakie zrodziły się po przeprowadzeniu przeze mnie w ramach wspomnianego projektu ministerialnego zajęć wytchnieniowych skierowanych do wspomnianej grupy odbiorców. Poprowadzone przeze mnie zajęcia przyjęły formę spacerów dydaktyczno-medytacyjnych i w jednym wypadku były połączone z krótkimi warsztatami

plastycznymi. Ich specyfika polegała także na tym, że przebiegały one w spokojnej życzliwej atmosferze oraz nieśpiesznym tempie. Dzięki temu ich terapeutyczny i relaksacyjny charakter znacząco się pogłębiał.

Pierwsze poprowadzone przeze mnie spotkanie, zatytułowane „Usłyszeć obraz – zobaczyć dźwięk. O motywach muzycznych w malarstwie i rzeźbie. Spacer edukacyjno-medytacyjny”, odbyło się w dniu 30 VIII 2025 r. o godz. 11.00. Podczas tych trwających dwie godziny zajęć w formule spaceru po ekspozycjach wystaw stałych przedstawiłem około 20 dzieł sztuki z kolekcji Muzeum Narodowego we Wrocławiu. Trasa moich zajęć przebiegała przez sale trzech wystaw: Galerii Sztuki Śląskiej XVI–XIX w., Galerii Sztuki Europejskiej XV–XX w. oraz Galerii Sztuki Polskiej XVII–XIX w. W trakcie wspomnianych zajęć dokonywałem z moimi słuchaczami każdorazowo dłuższych przystanków przy dziełach zawierających motywy muzyczne. Wśród nich znalazły się artefakty z obszaru sztuki zarówno religijnej, jak i świeckiej. Do tych pierwszych należały obrazy z okresu renesansu, baroku, klasycyzmu i symbolizmu. Przy każdym z dzieł omawiałem dogłębnie przedstawione na nich motywy muzyczne. Zaliczały się do nich postaci muzykujących na różnych instrumentach ludzi i aniołów, same instrumenty muzyczne (trąby, flet prosty, gitara, kitarra, lira, harfa, lutnia, skrzypce, altówka czy wreszcie dudy, pozytyw organowy itp.). Każdorazowo krótko wyjaśniałem rolę tych instrumentów oraz ich znaczenie symboliczne. Opisywałem także specyfikę ich brzmienia. Przykładowo w obrazie szesnastowiecznego nieznanego malarza wrocławskiego *Sąd ostateczny* z mniej więcej 1583 r. widoczne są cztery postaci aniołów dmących w trąby fanfarowe o wydłużonym kształcie. W kręgu kultury chrześcijańskiej rola tych instrumentów jest ściśle skodyfikowana w kontekście eschatologii. Donośny głos tręb ma wzywać na Ostateczny Sąd samego Chrystusa, podczas którego, jak wierzą chrześcijanie, to Jezus Chrystus jako Najwyższy Sędzia będzie sądził wszystkich ludzi, którzy kiedykolwiek i gdziekolwiek żyli, żywych i umarłych. Na dźwięk owej „srogiej trąby” powstaną z grobów umarli i stawią się przed majestatem Jezusa. Usłyszą go także wszyscy żyjący wówczas ludzie i dołączą do tych pierwszych.

W czwartej sali Galerii Sztuki Śląskiej XVI–XIX w. prezentowane są dwie drewniane figury muzykujących aniołów. Pochodzą one ze zwieńczenia obu stalli anielskich z chóru kościoła klasztorne go opactwa Cystersów w Lubiążu. Wykonał je znakomity barokowy rzeźbiarz Matthias Steidl (ok. 1644–1727) w latach 1676–1696. Niegdyś do czasów drugiej wojny światowej owe figury znajdowały się właśnie we wnętrzu wymienionej świątyni. Kilkadziesiąt figur aniołów tworzyło wówczas niezwykłą anielską orkiestrę. Wpisywała się ona znakomicie w idiom barokowego *Teatrum sacrum*, którego aktorami były właśnie wspomniane postaci



Michael Lucas Leopold Willmann, *Orfeusz grający wśród zwierząt*, ok. 1670, fot. Arkadiusz Podstawka

grających na różnych instrumentach aniołów. Najczęściej takie zestawienie muzykujących figur miało za zadanie ilustrować słowa Psalmu 150 *Laudate Dominum* (*Wychwalajcie Pana*), które przywołują grę na wielu różnych instrumentach.

Przy kolejnym dziele, tym razem obrazie olejnym Michaela Lucasa Leopolda Willmanna (1630–1706) z ok. 1670 r. zatytułowanym *Orfeusz grający wśród zwierząt* skupiliśmy się na wyobrażeniu sobie delikatnych i ulotnych brzmień harfy. Orfeusz to znany powszechnie bohater mitologii greckiej. Ów tracki poeta i pieśniarz zachwycał swoim śpiewem i grą na lirze (ten instrument zwykle pojawia się bowiem w kolejnych wersjach mitu o nim) całą naturę. Dlatego też malarz ukazał go w pięknej scenerii gęstego lasu. Nawet drzewa w nim rosnące pochylają swoje pnie i konary w kierunku Orfeusza, by jeszcze pełniej i intensywniej odbierać jego niezwykłą muzykę. Na obrazie Willmanna grającego na harfie Orfeusza otaczają także różne zwierzęta, które są przedstawicielami wszystkich znanych wówczas nauce kontynentów. Afrykę reprezentuje lew i lampart, Amerykę – indyk, Azję para paw, a Europę pies, jelen oraz para srok i zajęcy. Po wyobrażeniowym



Jan Rustem, *Portret Marii z Zarzyckich Dobkowej*, 1811, fot. Arkadiusz Podstawka

wstuchiwaniu się w kojące brzmienia harfy odnaleźliśmy w następnych salach kolejne dzieła z motywami muzycznymi. Harfę odnaleźliśmy w rękach wyrzeźbionej postaci króla Dawida. Jego okazała drewniana figura z 1724 r. to dzieło Johanna Georga Urbansky'ego (ok. 1675–1738), wybitnego rzeźbiarza czeskiego pochodzenia aktywnego na Śląsku. Obecność harfy w wypadku biblijnego Dawida wynika z faktu, że uchodzi on w tradycji judeochrześcijańskiej za autora psalmów. Pierwotnie rzeźba Urbansky'ego znajdowała się na południowej basowej wieży piszczałkowej nieistniejącego już efektownego prospektu organowego w kościele św. Marii Magdaleny we Wrocławiu².

Symbolistyczna rzeźba z brązu wykonana w 1880 r. przez Christiana Behrensa (1852–1935) zatytułowana *Pocątnek Sfinksa*, prezentowana obecnie na

2

Barokowy prospekt organowy z rzeźbami autorstwa Johanna Georga Urbansky'ego z lat 1724–1725 został zastąpiony pod koniec XIX w. nowym neogotyckim prospektem. Ten ostatni jednak został zniszczony w wyniku działań wojennych w obrębie Festung Breslau w 1945 r.



Joseph Anton Koch, *Lodowiec Grindelwald*, 1823, fot. Arkadiusz Podstawka

korytarzu drugiego piętra gmachu MNWr przy schodach, zawiera motyw muzyczny w postaci kolejnego instrumentu strunowego. Jest nim gitara, czyli starożytny rodzaj greckiej liry. Trzyma ją w ręce omdlewający w uścisku lwich łap Sfinksa młodzieniec o delikatnej sylwetce, będący swoistym ucieleśnieniem Sztuki, Poezji i Piękna. Za chwilę jednak, w wyniku działania toksycznego pocałunku Sfinksa, który *de facto* jest pocałunkiem śmierci, gitara wysunie się z jego ręki i spadając w otchłań niebytu, na zawsze zamilknie. Wymowa symboliki tej rzeźby jest zatem szczególnie przejmująca i pesymistyczna.

W Galerii Sztuki Europejskiej XV–XX w. podczas spotkania zostały omówione wybrane przykłady obrazów z motywami muzycznymi. Wśród nich znalazły się dzieła Christiana Wilhelma Ernsta Dietricha (1712–1774) *Wędrowni muzycy* oraz warsztatu Bernarda Strozzięgo (1581–1644) *Święta Cecylia*. W dziełach tych odnajdziemy następujące instrumenty: altówkę, dudy, skrzypce, lutnię i portatyw organowy. Na dwóch pierwszych wędrowni muzykanci widoczni na obrazie Dietricha, ściśle wzorowanym na dziele Adriaena van Ostade, grają na altówce i dudach. Umilają tym samym czas mieszkańcom małego miasteczka, którzy uważnie przysłuchują się grze, jednocześnie się uśmiechając. Z kolei obraz ukazujący patronkę muzyki św. Cecylię przedstawia instrumenty, z którymi najczęściej była kojarzona: małe

organy (portatyw), lutnia i skrzypce. W końcu dotarliśmy na naszym muzycznym szlaku do Galerii Sztuki Polskiej XVII–XIX w., tam w drugiej sali przyjrzelśmy się okazałemu i efektownemu portretowi Marii z Zarzyckich Dobkowej pędzla Jana Rustema (1762–1835). Na namalowanym około 1811 r. obrazie piękna młoda modelka ukazana została w stroju wyraźnie zainspirowanym modą antyczną. Ma na sobie biały grecki peplos i szeroki cynobrowy szal, okrywający jej sylwetkę niczym płaszcz. Gra na lirze, którą wsparła na udzie prawej nogi. U jej stóp leży natomiast tamburyn – znany powszechnie instrument perkusyjny tak często wykorzystywany w muzyce tanecznej. Postać portretowanej przez takie jej zaprezentowanie jest wybitnym przykładem zabiegu antykizacji w sztuce, a sama Maria Dobkowa jest upozowana na muzę Erato³. Ten znakomity obraz doby klasycyzmu był dla uczestników spaceru edukacyjno-medytacyjnego swoistym zwieńczeniem oprowadzania w ramach weekendu wydarzeń wytchnieniowych.

Kolejnym niezwykle inspirującym i pouczającym dla mnie wydarzeniem było prowadzenie 7 IX 2025 r. spaceru medytacyjnego połączonego z krótką formą warsztatów plastycznych. Nosił on poetycki tytuł: „Przestworza wzywają! Podniebna podróż pośród gór, chmur i obłoków”. Zgodnie z jego treścią intencją prowadzącego było zaprezentowanie uczestnikom najciekawszych dzieł malarstwa z kolekcji MNWr, ukazujących piękno górskich widoków oraz skupiających się na przedstawieniach chmur. Tematyka ta stała się szczególnie popularna w okresie romantyzmu, wówczas to górskie krajobrazy, ich malowniczość i ulotność chmur skupiały uwagę ludzi epoki i mocno kształtowały ich wrażliwość. Zatem tego dnia głównym tematem spotkania wytchnieniowego stała się sama przyroda z pięknem skalistych gór na czele oraz chmury i obłoki pozostające w nieustannym dynamicznym procesie przemiany swej jakże efemerycznej formy. Prowadzący zajęcia zaprezentował więc tego dnia wiele prac malarskich o wysokich walorach artystycznych. Pośród nich znalazły się między innymi dzieła Johanna Christiana Clausena Dahla (1788–1857) *Poranek na wybrzeżu Ischii* (1822), *Pejzaż tyrolski* (1822) i *Widok Walchen-see w Bawarii* (1831), Josepha Antona Kocha (1768–1839) *Lodowiec Grindelwald* (1823), Friedricha Philippa Reinholda (1779–1840) *Studium chmur* (ok. 1815) oraz Oswalda Achenbacha (1827–1905) *Via Cassia w Rzymie* (1878).

Sz szczególnie efektownie prezentuje się obraz Kocha *Lodowiec Grindelwald*, którego format jest największy z wszystkich wymienionych tu dzieł. Na tym obrazie, swoistym hołdzie malarza dla piękna i wzniosłości alpejskiego krajobrazu, znajdujemy wiele rodzajów chmur. Od lekko malowanych drobnych i eterycznych

3

Erato – w mitologii greckiej muza poezji miłosnej i pantomimy. Była córką Zeusa i Mnemosyne. W sztuce przedstawiano ją najczęściej z lirą lub gitarą w rękach.

wręcz obłoków oraz chmur kłębiastych aż po ciemne i złowrogo wyglądające burzowe chmury. Te ostatnie malarz ukazuje w niezwykle sugestywnie oddanym ruchu. Zdaje się, że przesuwają się one ku bocznym krawędziom obrazu i niczym kurtyna w wykreowanym na płótnie Romantycznym Teatrze Natury odsłaniają przed widzami piękną scenografię, która mocno oddziałuje na doznania i emocje widzów. Dlatego też przy tym obrazie przeprowadziłem z uczestnikami krótkie, mniej więcej piętnastominutowe, warsztaty rysunkowe. Polegały one na narysowaniu ołówkiem na kartce kolorowego papieru stworzonego przez siebie pejzażu. Przy tym szczególnie ważnym elementem tej pracy miały być właśnie chmury i obłoki. Sama czynność rysowania w sprzężeniu z procesem imaginacyjnej pracy koncepcyjnej cechowała się wielkimi walorami relaksacyjnymi i wytchnieniowymi dla uczestników warsztatów. Podczas zadania mogli oni się wyciszyć, skupić na akcie tworzenia i kontemplacji piękna tego procesu. Tym samym uczestnicy spotkania poczuli się niczym artyści, którzy w bezpośredniej bliskości wybitnych dzieł sztuki mogą doznać jakże dla nich cennego wytchnienia.

Oba zrelacjonowane przeze mnie wydarzenia o charakterze wytchnieniowym nie mogłyby się odbyć bez udziału wolontariuszy ze Stowarzyszenia Mudita. Oni to bowiem animowali zajęcia dla podopiecznych uczestników zajęć wytchnieniowych, zatem ich działanie również zasługuje na słowa najwyższego uznania, jako że wymagało niełatwej umiejętności wielkiej empatii, wycucia nastroju uczestników i uważności na ich szczególne potrzeby. W tym czasie zajmowali się oni osobami w spektrum autyzmu, dziećmi z porażeniem mózgowym oraz osobami z zespołem Aspergera i innymi zaburzeniami neurorozwojowymi.

Zarówno dla wspomnianych wolontariuszy, jak i dla autora dwóch spotkań wytchnieniowych największą nagrodą jest zawsze zadowolenie i swoiste spełnienie artystyczne uczestników organizowanych przez Muzeum Narodowe we Wrocławiu spotkań. Celem ich jest zawsze chęć zwiększenia uczucia dobrostanu ich uczestników przez zastosowanie dokładnie określonej formuły działań arteterapeutycznych i umożliwienie w przestrzeniach muzealnych bezpośredniego obcowania ze sztuką.

Podsumowując zatem przedstawione tu rozważania, autor raz jeszcze pragnie dobitnie podkreślić, że niezbędnym warunkiem, aby zajęcia wytchnieniowe mogły dobrze spełniać swoje zadanie, jest znalezienie odpowiedniego klucza tematycznego oraz ściśle określonej formuły działania terapeutycznego przez sztukę. Zatem to zadanie będzie realizowała kompleksowo pomyślana arteterapia w instytucjach muzealnych.

Należy mieć więc mocną wiarę i niezachwianą nadzieję, że takie działania będą podejmowane w wielu polskich instytucjach muzealnych – nie tylko w tych

prezentujących artefakty, a z biegiem czasu będzie ich tylko przybywać. Oferta spotkań wytchnieniowych powinna bowiem być wystarczająco bogata i różnorodna, by w pełnym wymiarze wyjść naprzeciw oczekiwaniom odbiorców. Dla nich jest ona niezwykle istotną odskocznią od codziennych, nieraz bardzo trudnych i obciążających psychicznie obowiązków.

Niech więc to Sztuka, ale także Natura i Muzyka przynoszą w swoistym zespoleniu jak największemu gronu ich odbiorców wiele radości i inspiracji. Niech regenerują i umacniają w wielkim przeświadczeniu, że to wszystko, czym zajmujemy się na co dzień w naszym życiu, ma obiektywnie istotne znaczenie, a tym samym daje nam poczucie sensu, sprawczości i ostatecznie autentyczną satysfakcję.

Bibliografia

- Musica sacra. Motywy muzyczne w sztuce śląskiej XIII – XVIII w.*, oprac. M. Zduniak, R. Nowak, A. Kolbuszowska, A. Knast, Wrocław 1997.
- Nowak R., *Rzeźba europejska XIX i początku XX wieku*, Wrocław 2009.
- Malarstwo śląskie 1520 – 1800*, oprac. M. Pierzchała, E. Houszka, B. Lejman, P. Łukaszewicz, Wrocław 2009.
- Houszka E., Łukaszewicz P., *Malarstwo polskie od baroku do modernizmu*, Wrocław 2013.

Art Combined with Nature and Music. Report on the Respite Care Activities in the Main Building of the National Museum in Wrocław

Summary

This article is an impressionistic and analytical attempt to report on the course of two relaxation sessions conducted by the author as part of the Ministry of Culture and National Heritage programme 'Recommendations: a visit to a museum. Art as a panacea,' which took place in the main building of the National Museum in Wrocław on 30 August 2025 ('Hearing an image – seeing a sound. On musical motifs in painting and sculpture. An educational and meditative walk') and 7 September 2025 ('The skies are calling! A sky-high journey through mountain tops and clouds').

Since its earliest beginnings, art has often drawn inspiration from the natural world, in the broad sense of the word. Humans, who are themselves part of it (though today we tend to forget about the fact), carefully observed constituents of nature and incorporated them into their artistic creations. They were granted a form of power over wild animals by depicting them motionless and thus no longer a threat to humans. Commuting with such pictorial representations was for Stone Age people a form of relief.

The need for regeneration and respite from the overload of responsibilities and tasks is still fundamental today, in the age of modern technology, rushed lives, and stressful lifestyles. Especially today, in the third decade of the 21st century, people need respite like never before, as they have to cope with the numerous tasks assigned to them by society, loved ones, and superiors.

The activities run by the author took the form of educational and meditative walks, and in one case, they were combined with a short art workshop. Their distinctive feature was that they proceeded slowly in a friendly atmosphere, significantly enhancing their therapeutic and relaxing nature. The walking itinerary led through the rooms of three permanent exhibitions: the Gallery of Silesian Art of the 16th-19th Century, the Gallery of European Art of the 15th-20th Century, and the Gallery of Polish Art of the 17th-19th Century. During the first walk, the participants paused for a while at works featuring musical motifs, while during the second walk, they focused on mountain and cloud motifs.

Summing up the reflections on the relaxing nature of educational museum walks, the author would like to emphasize that a necessary condition for these activities to effectively fulfil their purpose is finding the right thematic key and a precisely defined formula for therapeutic action through art. This task will therefore be fulfilled by comprehensively designed art therapy in museum institutions.

