

Polin – tu odpocznij. Muzeoterapia w praktyce

Spis treści

Polin – tu odpocznij. Muzeoterapia w praktyce	1
Czym jest Muzeoterapia?	2
Miniwystawa dla rodzin z dziećmi „Polin. Tu odpocznij”	4
Rozmowa z Julią Konieczną, autorką mini – wystawy „Polin. Tu odpocznij”:	5
Warsztaty kulinarne z młodzieżą z niepełnosprawnościami.	7
Rozmowa z Agnieszką Kuś prowadzącą warsztaty, ekspertką kulinarną:	8
Zapisy w pamięci – muzeoterapia dla seniorów	10
Rozmowa z Marią Polak, autorką cyklu i prowadzącą warsztaty z seniorami:	11
Przetrwanie. Spotkania wokół traumy	13
Rozmowa z Martą Sarnowską, koordynatorką programu towarzyszącego wystawie „1945. Nie koniec, nie początek”:	15
Ćwiczenia z uważności.....	16
Ćwiczenie 1	17
Ćwiczenie 2	18
Ćwiczenie 3	18
O publikacji	19

Czym jest Muzeoterapia?

„Muzeoterapia to stosunkowo nowy, interdyscyplinarny obszar praktyki i refleksji naukowej, zakładający wykorzystywanie zasobów muzeów jako narzędzia wspierającego dobrostan psychiczny, emocjonalny i społeczny człowieka, a w niektórych przypadkach także fizyczny. Jej istota opiera się na założeniu, że muzeum może odgrywać rolę nie tylko instytucji edukacyjnej, ale także miejsca sprzyjającego refleksji, wyciszeniu i budowaniu relacji społecznych. Obejmuje różnorodne praktyki terapeutyczne realizowane w przestrzeni muzeum. Nie stanowi jednak oficjalnie uznanej metody terapii, funkcjonuje jako pewna propozycja ram teoretyczno-praktycznych, które umożliwiają zarówno pogłębione zrozumienie mechanizmów terapeutycznych związanych z kontaktem z muzeum, jak i rozwijanie innowacyjnych podejść pozwalających wzmocnić terapeutyczny potencjał doświadczenia muzealnego”¹.

Powyższa definicja muzeoterapii pochodzi z pierwszej polskiej monografii tematycznej wydanej w 2025 roku przez profesora Roberta Kotowskiego, dyrektora Muzeum Narodowego w Kielcach. Zwraca on uwagę na młodość tej dziedziny, która po raz pierwszy została opisana dopiero w 2016 roku przez Nathalie Bondil, dyrektorkę Musée des beaux-arts de Montréal. W Polsce rozwój muzeoterapii wspierają między innymi coroczne konferencje organizowane od 2018 roku w Muzeum Narodowym w Kielcach. Umacnianie się pojęcia muzeoterapii zachęca do szerszej dyskusji nad rolą muzeów w dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie. Helen Chatterjee i Guy Noble wskazali w swojej publikacji „Museum Health and Well-Being”, że „jednym z największych wyzwań stojących przed muzeami jest umiejętność zrozumienia, zademonstrowania i wyraźnego artykułowania ich wartości – zarówno prewencyjnej, jak i interwencyjnej – w kontekście zdrowia psychicznego oraz dobrostanu jednostek i społeczeństw². Być może to jest przyszły kierunek rozwoju muzealnictwa: być może to właśnie działania w obszarze zdrowia psychicznego i dobrostanu okażą się zasadniczą funkcją instytucji muzeum drugiej połowy XXI wieku.

¹ R. Kotowski, *Muzeoterapia. Koncepcje, metody, inspiracje*, Muzeum Narodowe w Kielcach, Kielce 2025, s. 13.

² Chatterjee H., Noble G., *Museums, Health and Well-Being*, London 2013, s. 3-4., cyt. za: Kotowski, tamże, s. 23.

Muzeoterapia widzi wartość przestrzeni muzealnej w terapeutycznym oddziaływaniu na zwiedzających. Popularność, jaką zdobywa, świadczy o głębokim przeformułowaniu roli muzeów w ogóle³. W tradycyjnym ujęciu muzea miały służyć przetrwaniu zgromadzonych eksponatów i to właśnie eksponaty stały w ich centrum. Zwiedzający byli do nich dopuszczani pod pewnymi warunkami, a eksponaty były przed nimi chronione. W muzeoterapii jest przeciwnie: w centrum znajdują się zwiedzający, ich zdrowie psychiczne, ich dobrostan i rozwój, a kolekcja muzeum ma im w osiągnięciu tego pomagać. Trudno o większą zmianę.

Jednak to nie jedyna zmiana: kolejna dotyczy tego, kogo w ogóle mamy na myśli, mówiąc o „zwiedzających”. Kiedyś były to zazwyczaj osoby dorosłe, pełnosprawne, samodzielne, dysponujące środkami i wysokimi kompetencjami. Osoby z innych grup napotykały tyle barier, że zazwyczaj do muzeów w ogóle nie docierały.

Obecnie oferta kulturalna muzeów jest kierowana w dużym stopniu właśnie do tych pomijanych wcześniej grup, takich jak: dzieci, młodzież, rodzice z niemowlętami i małymi dziećmi, seniorzy i seniorki, osoby z różnego typu niepełnosprawnościami, uchodźcy i uchodźczynie. Osoby z tych grup są teraz zapraszane do muzeów jako ich właściwi adresaci i na ich rzecz są tworzone wystawy, materiały edukacyjne, spotkania i warsztaty. Również muzeoterapia jest kierowana do osób z grup mniejszościowych, zwłaszcza, że to one właśnie w sposób szczególny potrzebują wsparcia. W tym sensie muzeoterapia pomaga w emancypacji społecznej tych grup, które do niedawna były niewidoczne i pomijane.

Jakie są ich potrzeby? Jak tworzyć dostępne dla nich treści? Nawet te muzea, których kolekcje dotyczą tematów obciążających psychicznie, coraz częściej dokładają starań, żeby trudność tematyki była czymś równoważona – na przykład warsztatami organizowanymi w ramach programu towarzyszącego wystawie lub przestrzenią muzealną pozwalającą na przetrwanie emocji, wyrażenie ich, odpoczynek.

³ W XXI wieku „muzea stały się przestrzeniami dialogu, spotkań i refleksji, uwzględniającymi doświadczenia i potrzeby odbiorców. (...) Ich rola ewoluuje od tradycyjnych strażników jednolitej narracji historycznej do przestrzeni sporów, dialogu i reinterpretacji, w których różnorodne głosy i tożsamości zabiegają o reprezentację”, tamże, s. 43-44.

Muzeum POLIN jest jednym z takich muzeów. Tworząc nowe wystawy czasowe, myślimy o tym, jak prezentowane treści wpłyną na samopoczucie zwiedzających. Szukamy sposobów, żeby o to samopoczucie zadbać.

Zadajemy sobie pytania: co zrobić, żeby zwiedzający poczuli się bezpiecznie? Jak zachęcić ich do zatrzymania się, uważności? Jakie warunki będą sprzyjać naszym spotkaniom ze zwiedzającymi?

Tworzenie programów muzeoterapeutycznych wymaga nieszablonowego myślenia: na przykład takiego, że można wizerunek dzikiego kota z osiemnastowiecznej synagogi przemienić w przeskalowaną ilustrację. Zamiast zamknąć ją w ramie, umieścić na wielkiej krzywoliniowej ścianie budynku, a potem przekształcić w gigantycznego pluszaka, do którego można się przytulić i na nim odpocząć. Przykładem nieszablonowego myślenia był też pomysł, żeby wystawie dotyczącej okresu powojennego nie towarzyszyły wykłady historyczne, tylko warsztaty związane z tematem traumy i dbania o siebie. Te działania pokazują pewien przeskok, który się tu dokonuje: jesteś w muzeum, ale możesz się w nim położyć, możesz mówić o swoich emocjach, ty jesteś ważny(a). Jesteś w muzeum, ale trochę jakbyś był(a) też u siebie.

Zapraszamy do lektury naszej publikacji w duchu ciekawości i otwierania się na „nowe”, które przychodzi do muzeów wraz z rozwojem muzeoterapii, a także z bardziej świadomymi własnych potrzeb i emocji, bardziej różnorodnymi zwiedzającymi!

Miniwystawa dla rodzin z dziećmi „Polin. Tu odpocznij”

Hulakula, Fun-Park, Kolorado – co je łączy? Hałas, zgiełk i nieustanny harmider, które uderzają w dzieci od pierwszego kroku. Codziennie przebodźcowywane najmłodsze dzieci coraz trudniej odnajdują przestrzenie, w których mogłyby się wyciszyć, odpocząć i odzyskać równowagę potrzebną do skupienia uwagi i opanowania emocji. Czy muzeum może stać się dla nich takim azylem?

Projekt „Polin. Tu odpocznij” powstał właśnie z tej potrzeby. Postanowiliśmy świadomie wykorzystać dobroczynny wpływ przestrzeni kulturalnych na samopoczucie dzieci.

Zadanie nie należało do łatwych – Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN rzadko bywa utożsamiane z miejscem przyjaznym dla rodzin z najmłodszymi. Badania pokazują, że jesteśmy kojarzeni przede wszystkim z trudnymi tematami wojny i Zagłady. Wiele osób

obawia się spotkania z bolesnymi emocjami, smutkiem i lękiem, a także ze skomplikowaną historią relacji polsko-żydowskich.

Dlatego do realizacji projektu wybraliśmy wydzieloną przestrzeń Miejsca Edukacji Rodzinnej „U króla Maciusia”, gdzie stworzyliśmy miniwystawę „Polin. Tu odpocznij”: barwną, przyjazną instalację sprzyjającą relaksowi i budującą poczucie bezpieczeństwa. Inspirowaliśmy się samą nazwą muzeum – „Polin” w języku hebrajskim oznacza „Tu odpocznij” – oraz legendą prezentowaną w Galerii „Las”. Zainspirowani światem przyrody, szukaliśmy w nim ukojenia i spokoju.

Do współpracy zaprosiliśmy artystkę Julię Konieczną, która przygotowała scenografię i ilustracje. Podczas warsztatów i spotkań w nowej przestrzeni uczyliśmy się razem z dziećmi uważności i wrażliwości na doznania zmysłowe. Nazywaliśmy emocje, opisywaliśmy je nie tylko słowami, lecz także obrazem i dźwiękiem. Wspólnie odkrywaliśmy, co sprawia, że naprawdę odpoczywamy i co pomaga nam poczuć się bezpiecznie.

Rozmowa z Julią Konieczną, autorką miniwystawy „Polin. Tu odpocznij”:

1. W jaki sposób zaprojektowana przez Ciebie przestrzeń sprzyja odpoczynkowi najmłodszych?

Stworzyłam kryjówkę – miejsce, w którym dzieci mogą spędzać czas ze sztuką i czuć się swobodnie. W centrum jest gigantyczny pluszowy kot. Można na nim uciąć sobie drzemkę, skakać lub zamienić go w fortecę – sekretne miejsce spotkań i baśniowych historii.

Miękkie, interaktywne, ręcznie wykonane elementy: kot, gra w kształcie wieloryba, ilustracje dotykowe czy okrągłe drewniane puzzle zachęcają do wyciszenia, a jednocześnie uruchamiają wyobraźnię. Tutaj odpoczynek to aktywne, twórcze przeżywanie czasu.

Monumentalny, dziewięciometrowy mural to drzewo magicznych zwierząt namalowane w delikatnych kolorach akwareli. Sama przestrzeń inspirowana jest lasem i jego mikro-momentami: biedronką, śpiewem ptaków, ciszą.

Nie ma tutaj narzucających się, wyczerpujących bodźców komercyjnych, które są tak zaprojektowane, by sterować emocjami czy sprzedażą. Leśne postaci są archetypiczne i otwarte, tak by każde dziecko mogło nazwać je swoimi i opowiedzieć własną legendę. Kiedy muzeum i park były zatłoczone, dzieci prosiły rodziców, żeby pójść „do kota” i odpocząć. Takie momenty pokazują, jak potrzebna jest ta przestrzeń.

2. Czy Twoja wystawa może pełnić także funkcję terapeutyczną dla dzieci? Jeśli tak – w jaki sposób?

Tak, tworzymy, odczuwamy, mamy wspólny czas i odrobinę magii.

Stworzyłam warsztaty, które zapraszają do twórczości wszystkich – niezależnie od wieku, umiejętności czy sprawności. Tworzymy, otwierając zmysły – nie tylko wzrok, ale też dotyk, słuch, nawet węch!

Odczuwanie jest ważne. Pamięć najlepiej działa, gdy łączy się z przeżyciem czy emocją, tworząc naszą własną, barwną bazę wspomnień.

Odwiedziny na wystawie to przygoda – można odkrywać i poznawać nowych ludzi. Uwielbiam obserwować, jak goście przychodzą jako nieznajomi, a wychodzą jako przyjaciele – właśnie dzielili przeżycie i współtworzyli „Tu Odpocznij”.

Motywy wystawy zapraszają do bycia sobą, do tego, by poczuć się bezpiecznie. Mamy różne rodzaje wrażliwości, a każda potrzebuje „miejsca”, żeby się odnaleźć. Dla mnie tym miejscem jest las – otoczenie przyrody, gdzie mogę „usłyszeć” siebie. Tym właśnie się dzielę, tworząc tę wystawę.

Tworzenie sztuki wzmacnia, daje poczucie sprawczości i porządkuje chaos dnia. Widzę, jak dzieci odzyskują równowagę, kiedy mogą powiedzieć: „to jest moja przestrzeń, ja decyduję”.

3. Z czego jesteś szczególnie zadowolona w tym projekcie, a czego – z perspektywy czasu – mogło zabraknąć?

Największą radością jest dla mnie to, że ta przestrzeń naprawdę żyje. Dzieci i dorośli korzystają z niej, wracają, a rysunki wyszły z kartki i stały się częścią doświadczeń gości muzeum. W tym, co stworzyliśmy, widzę spójność i prostotę, które są bezcenne w świecie przeladowanym bodźcami.

Dodałabym do tej wystawy opowieść, przewodnik, który przybliżyłby legendę POLIN i ułatwił pierwsze kroki odwiedzających w magicznym lesie.

4. Czy w trakcie obserwacji dzieci korzystających z Twojej przestrzeni coś Cię szczególnie zaskoczyło lub zwróciło uwagę?

Zaskoczyło mnie, jak szybko dzieci oswajają przestrzeń i czynią ją „swoją”. W kilka minut potrafią nadać przedmiotom imiona, wymyślić opowieści, zorganizować wspólną zabawę. Kot zawsze staje się „ich”, a prace z warsztatów dzieci zabierają z dumą do domu.

Sztuka stała się tu rozmową. Dzieci tworzą i bawią się razem z dorosłymi, dowiadują się czegoś o sobie, budują relacje. Stworzenie obrazu to zawsze coś innego niż wypowiedzenie słów – z ciekawością obserwowałam tę wymianę.

Dzieci bardzo naturalnie łączą odpoczynek z kreatywnością – czasami potrzebują krótkiej przerwy, żeby się wyciszyć, ale już po chwili rodzi się w nich chęć działania. To pokazuje, że nie potrzebują wiele, a twórczość jest dla nich naturalnym stanem – wystarczy poczucie bezpieczeństwa i otwartość przestrzeni.

Julia Konieczna – ilustratorka, edukatorka, projektantka gier. Ukończyła ilustrację i animację w Cambridge School of Art. Współpracuje z instytucjami kultury i szkołami jako artystka wizytująca oraz twórczyni edukacyjnych wydarzeń artystycznych.

Warsztaty kulinarne z młodzieżą z niepełnosprawnościami

Kim są młodzi nastolatki – już nie dzieci, jeszcze nie dorośli?

To czas pełen sprzeczności: buntu wobec zasad, poszukiwania pasji i własnej tożsamości, ale też ogromnej potrzeby akceptacji ze strony rówieśników.

Nastolatki z niepełnosprawnościami dodatkowo zmagają się z brakiem oferty kulturalnej zgodnej z ich zainteresowaniami i możliwościami. Ich codzienność skupia się głównie na aktywnościach oferowanych przez wyspecjalizowane placówki terapeutyczne, przez co ich świat niebezpiecznie się zawęża.

Chcieliśmy odpowiedzieć na ich potrzeby i wypełnić tę lukę w ofercie kulturalnej. Dla młodzieży z niepełnosprawnościami niezwykle ważne okazało się rozwijanie swojego potencjału na takich samych zasadach, jak ich pełnosprawni rówieśnicy. Podczas

naboru do warsztatów spotkaliśmy się z bolesną prawdą – uczestnicy w wieku 12–15 lat często czuli się samotni i niedopasowani. W szkole byli omijani w rozmowach, rzadko zapraszano ich na urodziny czy inne spotkania. Niektórzy, ucząc się w domach, doświadczali jeszcze większej izolacji. Strach przed oceną, spojrzeniami czy komentarzami był w nich bardzo silny.

Dlatego stworzyliśmy dla nich bezpieczną przestrzeń – miejsce, w którym mogli rozwijać swoje umiejętności pod okiem profesjonalistów i w gronie rówieśników. Idealną bazą stała się nasza Pracownia kulinarna „U Fani” – w pełni wyposażona kuchnia, otwarta na wspólne działania.

W programie warsztatów zadbaliliśmy o dodatkowy czas na integrację, wzajemne poznanie się, budowanie akceptacji i uczenie się współpracy. Wielu uczestników dotychczas rzadko miało okazję doświadczyć sukcesu i usłyszeć pochwałę – na co dzień skupiali się na tym, czego nie potrafili zrobić tak dobrze jak ich rówieśnicy. W kuchni było inaczej: smaczny efekt był w zasięgu ręki, każdy wkład miał znaczenie, a gotowe dania mogły cieszyć zarówno ich samych, jak i bliskich, których częstowali.

Nad przebiegiem warsztatów czuwali doświadczeni wolontariusze. Z uważnością reagowali na indywidualne potrzeby młodych – czasem konieczne były słuchawki wygłuszające, poduszki sensoryczne czy chwila w osobnym pomieszczeniu. Bywało, że trzeba było zwolnić tempo, zrobić przerwę lub powtórzyć zadanie.

Dla wielu uczestników udział w warsztatach stał się doświadczeniem, które zmieniło ich spojrzenie na samych siebie. Zawiązały się przyjaźnie, które trwają do dziś. Młodzież wraca do nas, przyprowadza znajomych i podsuwa pomysły na kolejne cykle spotkań.

Rozmowa z Agnieszką Kuś prowadzącą warsztaty, ekspertką kulinarną:

1. Od kilku już sezonów spotykasz się z grupą nastolatków z niepełnosprawnościami na warsztatach kulinarnych. Czy coś Cię szczególnie zaskoczyło lub zwróciło uwagę w pracy z tą grupą?

Niesamowicie zaskoczyła mnie energia i zaangażowanie, jakie wnoszą w warsztaty ich uczestnicy, wolontariusze naszego muzeum oraz rodzice/opiekunowie. Obserwuję, jak młodzi po raz pierwszy samodzielnie zagniatają ciasto na domowe chałki i pity czy używają moździerza do przypraw, co jest dla nich prawdziwą, satysfakcjonującą

przygodą. Moją uwagę zwróciła też chęć do eksperymentowania i podejmowania decyzji, gdy dostają przestrzeń do działania. To dla nich szansa na poczucie sprawczości i radości z samodzielnego tworzenia. To właśnie te drobne, ale wielkie sukcesy najbardziej mnie inspirują. Zresztą entuzjazm dzieci i młodzieży jest zaraźliwy – ich rodzice i opiekunowie na warsztatach również nabierają ochoty na gotowanie. W czasie zajęć nie mamy nigdy pustych stanowisk do pracy, bo jeżeli w ostatniej chwili ktoś nie przyjedzie, zawsze znajdzie się osoba chętna, żeby pogotować w zastępstwie.

2. Na czym najbardziej Ci zależy jako prowadzącej?

Zależy mi przede wszystkim na stworzeniu relaksującej i bezpiecznej przestrzeni, gdzie każdy czuje się swobodnie. Chcę, aby wspólne gotowanie stało się okazją do integracji, a nie tylko nauką przepisu. Zależy mi na tym, by osoby uczestniczące w warsztatach otwierały się na drugiego człowieka i doceniały swoje własne umiejętności.

Najważniejsza jest dla mnie ich radość z działania i satysfakcja, że coś zrobili samodzielnie, od początku do końca. Poprzez smaki kuchni aszkenazyjskiej i sefardyjskiej staram się też otwierać ich na różne smaki i doznania kulinarne. Stale coś próbujemy, wachamy, mieszamy... i często są to smaki nowe, jak tahini lub znane, ale próbowane w innym kontekście np.: pietruszka. To połączenie jedzenia, opowiadania historii i doświadczenia czyni te zajęcia wyjątkowymi.

3. Czy wspólne gotowanie może być rodzajem terapii?

Chociaż nie jestem terapeutką, wierzę, że wspólne gotowanie ma ogromny potencjał terapeutyczny. Jest to proces, który angażuje zmysły, wymaga koncentracji i uczy cierpliwości. Daje poczucie spełnienia i buduje pewność siebie, co jest niezwykle ważne dla każdego z nas. Co więcej, gotowanie w grupie uczy współpracy, dzielenia się i komunikacji. Relaksująca atmosfera pozwala na swobodne bycie ze sobą i budowanie więzi, a ten aspekt jest bezcenny.

4. Z czego jesteś szczególnie zadowolona, a czego – z perspektywy czasu – mogło zabraknąć na Twoich zajęciach?

Jestem szczególnie zadowolona z tego, że przepisy z naszych warsztatów, takie jak kulki macowe czy caponata, na stałe weszły do domowych kuchni uczestników. To największy komplement i dowód na to, że te zajęcia mają realny wpływ na ich życie. Oczywiście

mam też świadomość, że nie wszystkie z prezentowanych przepisów i dań staną się tak popularne – i o to chodzi! Bardzo zależy mi na jedzeniu w sposób świadomy i uzasadnianiu swoich wyborów kulinarnych. Z perspektywy czasu muszę przyznać, że z zajęć na zajęcia uczę się czegoś nowego i staram się dodawać nowe elementy: na przykład obserwuję, jakich kuchennych utensyliów nam brakuje lub jakie usprawnienia wprowadzić, by wygodniej się w kuchni pracowało. Te zajęcia stały się dla mnie impulsem do inwestowania w moje umiejętności jako edukatorki, i jako osoby gotującej. Im więcej zajęć kulinarnych prowadzę, tym częściej chodzę na różne zajęcia i warsztaty prowadzone przez innych, by podpatrywać, co mogę rozwinąć u siebie.

Agnieszka Kuś – historyczka, edukatorka kulinarna i autorka tekstów. Na warsztatach i w tekstach tworzy mozaikę kulinarnych opowieści, w których jedzenie jest bramą do historii, kultury i osobistych wspomnień. Jej teksty to nie tylko zbiór przepisów, ale przede wszystkim narracje, które ożywiają przeszłość i łączą ją ze współczesnym doświadczeniem.

Zapisy w pamięci – muzeoterapia dla seniorów

Bez pośpiechu i zgiełku, w atmosferze spokoju, uważności i otwartej rozmowy przy herbacie – spotkania muzealne z grupami senioralnymi mają zawsze wyjątkowy charakter.

Gdy dodamy do tego cel: pobudzanie koncentracji i stymulowanie pamięci – powstają wartościowe zajęcia muzeoterapeutyczne.

W cyklu spotkań „Zapisy pamięci”, skierowanych do seniorów, stworzyliśmy przestrzeń, w której uczestnicy mogli swobodnie czerpać przyjemność z kontaktu z muzealnymi obiektami i ich historią. Oparliśmy się na założeniach muzeoterapii, a jednocześnie sięgnęliśmy po metody Muzeum Pamięci, opracowane przez Fundację Wyspy Pamięci i przekazane naszym edukatorom i edukatorkom podczas specjalistycznych szkoleń.

Relację z osobami starszymi, zmagającymi się z problemami pamięci, budowaliśmy poprzez świadome użycie słów – odpowiednie tempo i ton głosu – a także dzięki mimice, gestom, dotykowi, pozycji ciała i kontaktowi wzrokowemu. Ważną częścią spotkań była praca z emocjami: ich rozpoznawanie, dzielenie się nimi w prosty i zrozumiały sposób oraz wspólne ćwiczenie uważności.

Punktem wyjścia zawsze był obiekt z muzealnej galerii wraz z opowieścią wokół jego historii. Obiekty zostały dobrane w taki sposób, aby uczestnicy mogli się z nimi utożsamić. Pojawiła się puszka na cukierki znanej przedwojennej firmy, lalka, która towarzyszyła Helenie Lemberg podczas podróży wraz z rodziną z Gdyni do Nowego Jorku w 1937 roku, czy fotografia rodzinna Elli Busilmann przedstawiająca dwoje dzieci i kobietę na piasku. Dzięki temu uczestnicy mieli możliwość bezpośredniego obcowania z materialnym dziedzictwem o wyjątkowej wartości, a jednocześnie w rozmowie i działaniach z zakresu arteterapii wspieraliśmy procesy terapeutyczne związane między innymi z zaburzeniami pamięci.

Rozmowa z Marią Polak, autorką cyklu i prowadzącą warsztaty z seniorami:

1. Jakie warunki są kluczowe, by zajęcia muzeoterapeutyczne zakończyły się sukcesem?

Myślę, że kluczem do sukcesu w muzeoterapii jest dobre przygotowanie – zarówno od strony organizacyjnej, jak i emocjonalnej – oraz stworzenie takiej atmosfery, w której uczestnicy czują się bezpiecznie i swobodnie. Dopiero wtedy mogą w pełni wykorzystać terapeutyczny potencjał kontaktu ze sztuką.

Zaczynam zawsze od przygotowania grupy i wyjaśnienia, czym właściwie jest muzeoterapia. To nie jest klasyczna psychoterapia ani nawet arteterapia. W arteterapii uczestnicy tworzą własne prace, przetwarzają emocje poprzez ekspresję twórczą. W muzeoterapii jest inaczej – tu punktem wyjścia jest odbiór dzieła sztuki. Uczestnik nie tworzy, ale obserwuje, interpretuje, reaguje emocjonalnie na to, co widzi. Chodzi o refleksję i wgląd, a nie o tworzenie.

Bardzo ważne jest też, żeby jasno powiedzieć, że to nie jest terapia w sensie klinicznym. Spotkanie ma charakter wspierający, pomaga poprawić samopoczucie i zrozumieć siebie poprzez sztukę, ale bez presji „leczenia”. Taka jasność buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Drugi warunek to świadome wykorzystanie potencjału muzeum. To brzmi banalnie, ale bez dobrej wystawy, bez odpowiednio dobranych eksponatów, muzeoterapia po prostu się nie wydarzy. Dzieło sztuki musi poruszyć emocje – to ono „uruchamia” cały proces. Kontakt ze sztuką działa też na poziomie neurobiologicznym – pobudza obszary mózgu

odpowiedzialne za emocje, pamięć, empatię. Warto z tego korzystać w sposób świadomy.

Trzeci element to prowadzenie procesu. Bardzo istotne jest, żeby uczestnikom krok po kroku ułatwiać wyrażanie emocji, pokazywać, że mówienie o nich w kontekście sztuki jest czymś naturalnym. Czasem łączę odbiór dzieła z prostym działaniem twórczym – szczególnie wtedy, gdy grupa jest mniej doświadczona. To może być krótka forma plastyczna, symboliczne domknięcie przeżyć. Taki moment pozwala przetworzyć emocje i lepiej zapamiętać doświadczenie.

W skrócie – udane zajęcia muzeoterapeutyczne to połączenie dobrze przygotowanej grupy, odpowiedniej przestrzeni i wystawy oraz uważnego prowadzenia, które pomaga uczestnikom świadomie przeżyć kontakt ze sztuką.

2. Czy muzeum historyczne może być miejscem na prowadzenie działań z elementami muzeoterapii?

Zdecydowanie tak! Często myślimy o muzeoterapii w kontekście galerii sztuki, ale w moim przekonaniu muzeum historyczne ma ogromny potencjał terapeutyczny, który jednak należy umiejętnie wykorzystać.

Przede wszystkim tego rodzaju ekspozycja daje poczucie bezpieczeństwa i dystansu wobec codzienności. To miejsce refleksji, zatrzymania, spojrzenia na swoje życie przez pryzmat historii. W muzeach narracyjnych, które opowiadają historie wciągająco i emocjonalnie, można wręcz mówić o immersji – uczestnik czuje się częścią opowieści. To wywołuje emocje i skłania do refleksji, często w sposób bardzo naturalny.

Oczywiście, praca w muzeum historycznym ma też swoje wyzwania. Przede wszystkim trzeba dobrze dobierać fragmenty ekspozycji – wystawy bywają rozległe i bogate w bodźce, a nadmiar dźwięków, światła i treści może przytłaczać. Zamiast „zwiedzania” całego muzeum lepiej skupić się na jednym temacie, jednym ekspozycje, jednej opowieści. Wtedy można naprawdę wejść w głąb doświadczenia.

Ekspozycja w muzeum historycznym bywa równie poruszająca jak dzieło sztuki – zwłaszcza gdy niesie historię osobistą. Rozmowa o takim przedmiocie często otwiera uczestników i uruchamia emocje.

3. Co sprawiło, że to właśnie seniorów wybrałaś jako uczestników swoich zajęć?

Seniorzy są dziś jedną z najważniejszych grup publiczności w muzeach – coraz bardziej aktywną, ciekawą świata i chętną do udziału w życiu kulturalnym. Ale oprócz tego, że mają czas i chęć do zaangażowania się, to jest w nich też ogromny potencjał emocjonalny i doświadczeniowy.

Seniorzy chętnie opowiadają swoje historie, wracają do wspomnień, dzielą się przeżyciami – to bardzo cenne w kontekście muzeoterapii. Natomiast często jest im trudno mówić o emocjach, o tym, co czują „tu i teraz”. Właśnie dlatego sztuka jest dla nich świetnym narzędziem – pozwala na refleksję o sobie, ale w sposób pośredni, bez presji. To dzieło sztuki „mówi za nich”.

Zdarza się, że seniorzy reagują niechętnie na słowo „terapia” – budzi ono ich niepokój czy lęk przed stygmatyzacją. Dlatego tak ważne jest, by podkreślać, że muzeoterapia nie jest psychoterapią, tylko formą wspierającą dobrostan, rozwój i kontakt z innymi.

Kolejnym powodem, dla którego praca z tą grupą jest szczególnie ważna, to samotność, z którą mierzy się wielu seniorów. Zajęcia muzeoterapeutyczne stwarzają bezpieczne miejsce spotkania – w grupie, w pięknej przestrzeni, wokół wspólnego tematu. Dzieło sztuki staje się „łącznikiem”, który ułatwia rozmowę, buduje więzi, daje poczucie sensu i przynależności.

Dzięki temu muzeoterapia staje się czymś więcej niż zajęciem – to doświadczenie, które aktywizuje, integruje i wzmacnia.

Maria Polak - historyczka i edukatorka z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w warszawskich instytucjach kultury. Pracowała jako edukatorka w Muzeum Polin, w Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku tworzyła ofertę edukacyjną dla szkół i przedszkoli, a obecnie jest związana z Muzeum Historii Polski. Ukończyła kurs arteterapii w Centrum Łowicka, a obecnie przygotowuje pracę dyplomową poświęconą muzeoterapii.

Przetrwanie. Spotkania wokół traumy

W związku z 80. rocznicą zakończenia II wojny światowej, w 2025 roku prezentowaliśmy w Muzeum POLIN wystawę czasową o polskich Żydach i Żydówkach ocalałych z Zagłady i ich powojennym doświadczeniu. To była opowieść o ludziach, którzy na zgliszczach

starego świata próbowali zbudować swoje życie na nowo. Było ich już niewiele, dziewięćdziesiąt procent polskiej społeczności żydowskiej zginęło. Pozbawieni niemal wszystkiego – bliskich, wspólnoty, domu, stawali przed dramatycznym wyborem: zostać czy wyjechać? Na wystawie „1945. Nie koniec, nie początek” oglądaliśmy powojenną rzeczywistość ich oczami: rzeczywistość pełną powojennej przemocy, której podłożem nierzadko był antysemityzm.

Była to wystawa trudna w odbiorze. Bolesne historie opowiadające o strachu, żałobie, poczuciu osamotnienia wywoływały skrajne emocje wśród odbiorców. W programie towarzyszącym wystawie staraliśmy się nimi zaopiekować.

W tym celu zorganizowaliśmy kilkudniowe wydarzenie pt. „Przetrwanie. Spotkania wokół traumy”, w czasie którego pytaliśmy: co oznacza – przeżyć i próbować żyć dalej? Jak radzić sobie z traumą za pomocą literatury, sztuki, w codziennym życiu? Podczas czterech dni spotkań zapraszaliśmy do rozmowy na ten temat i do różnych form arteterapii. Odbłyły się sesje medytacyjne, spotkania z filmem o charakterze kinoterapii, na warsztatach pt. „Hejmisz” (słowo wywodzące się z języka jidysz kojarzące się z dobrostanem, dbałością o siebie, uważnością i mindfulness) w trakcie łagodnej sesji dźwiękoterapii z użyciem mis i gongów zaprosiliśmy uczestników i uczestniczki do uważności i odpoczynku. Spróbowaliśmy także tańca. W ruchu, w grupie, w relacji z innymi szukaliśmy odporności i swoich zasobów.

Wraz z osobami ze Studium Pomocy i Edukacji Psychologicznej (w ramach Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA) zaprosiliśmy także zwiedzających do rozmowy o ich odczuciach po wizycie na wystawie. W czasie specjalnych dyżurów z trenerkami ze Studium zwiedzający próbowali opisać nie tylko przeżycia bohaterów i bohaterek wystawy, ale także swoje emocje, które towarzyszyły im podczas zwiedzania ekspozycji.

Ważnym elementem działań było także stworzenie specjalnej przestrzeni muzeum, która służyłaby wyciszeniu, refleksji, odpoczynkowi. Tak powstał „chill-room” mieszczący się w bezpośrednim sąsiedztwie wystawy czasowej, dostępny dla gości.

Rozmowa z Martą Sarnowską, koordynatorką programu towarzyszącego wystawie „1945. Nie koniec, nie początek”:

1. Jaką rolę miała odgrywać specjalnie zaprojektowana przestrzeń chill-room podczas wydarzenia „Przetrwanie. Spotkania wokół traumy”?

„Przetrwanie. Spotkania wokół traumy” było czterodniowym wydarzeniem, łączącym dyskusje i spotkania na temat trudnych doświadczeń życiowych z warsztatami artystycznymi. Warsztaty miały pomóc zwiedzającym w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami, które mogły pojawiać się w związku z obejrzeniem wystawy „1945. Nie koniec, nie początek”. Taką funkcję pełnił także chill-room: był przyjaznym, kameralnym miejscem, w którym można było usiąść w ciszy i zająć się swoimi emocjami. Można było skorzystać z przygotowanych materiałów dotyczących emocji, uzyskać wsparcie od dyżurującej trenerki lub po prostu pobyć sam na sam ze swoimi myślami.

2. Jak reagowali na nią odwiedzający – czy pomysł spełnił swoją funkcję i jeśli tak, to z jakich powodów?

Zwiedzający byli zachwyceni przytulną, nieco baśniową aranżacją przestrzeni: pomarańczowe kotary dzieliły salę na mniejsze, intymne części, w których można było usiąść w wygodnym fotelu lub położyć się na poduszkach. Było też miejsce do współpracy i rozmowy przy wspólnym stole warsztatowym. Całość ozdobiona była żywymi roślinami i kolorowymi lampkami o przytłumionym świetle, co dodawało temu miejscu walorów relaksacyjnych. Goście chętnie korzystali z chill roomu jako miejsca indywidualnego wytchnienia. Nieco rzadziej angażowali się w działania warsztatowe czy rozmowy z trenerką. Zatem chill room jako projekt otwarty na pracę z emocjami – czy to indywidualną, czy wspieraną przez muzealne inicjatywy – w pełni spełnił swoje funkcje.

3. Jakie powinno być Muzeum, aby mogło wspierać dobrostan odwiedzających?

To powinna być przestrzeń przyjazna, spokojna i otwarta. Ważna jest atmosfera sprzyjająca refleksji oraz regeneracji – z miejscami do odpoczynku, naturalnym światłem, zielenią i ograniczoną liczbą bodźców. Dobrze, jeśli muzeum angażuje emocjonalnie, porusza ważne tematy i pozwala odwiedzającym na osobiste przeżycia i konfrontację z własnymi emocjami. Muzeum powinno być gospodarzem gościnnym i uważnym na zróżnicowane potrzeby odwiedzających.

4. Z czego w tym projekcie jesteś szczególnie dumna, a co – patrząc z perspektywy czasu – mogło zostać uzupełnione lub rozwinięte?

Chill room był efektem współpracy Działu Programów Publicznych, Działu Edukacji oraz Działu Promocji i Marketingu. Połączenie sił osób o zróżnicowanym doświadczeniu pozwoliło na stworzenie kompleksowej oferty o wysokich walorach estetycznych, edukacyjnych oraz psychologicznych. Stanowił mocny i ważny punkt podczas cyklu wydarzeń „Przetrwanie” i został bardzo dobrze przyjęty przez zwiedzających. Pojawiły się też wielokrotnie prośby o pozostawienie go na stałe – to niestety nie było możliwe. Choć przedłużyliśmy jego funkcjonowanie o dodatkowy tydzień, to krótki czas trwania projektu pozostawił pewien niedosyt.

Marta Sarnowska- w Muzeum Polin koordynowała programy towarzyszące wystawom czasowym, realizowała projekty specjalne skierowane do szerokiej publiczności, takie jak “Polin na łące”, była też producentką wydarzeń teatralnych. Aktualnie pełni funkcję Kierowniczką Działu Edukacji Żydowskiego Instytutu Historycznego.

W tej publikacji opowiadamy o działaniach muzeoterapeutycznych, jakie podejmowaliśmy w ostatnim czasie w Muzeum POLIN. Teraz również Ciebie chcemy zaprosić do działania – wypróbuj, jak można samodzielnie pracować z dowolną wystawą w duchu muzeoterapii. Poniżej znajdziesz kilka ćwiczeń naszego autorstwa, od których możesz zacząć.

Ćwiczenia z uważności

Zrób jedno, wybrane ćwiczenie, a za jakiś czas kolejne.

Cel: masz pełne prawo nadać każdemu z tych ćwiczeń własny cel.

My myślimy o nim jako o spotkaniu z obiektem w świeży i twórczy sposób. Jest to zarazem spotkanie z samym sobą, samą sobą.

Czas trwania: to może być kilka lub kilkanaście minut: ważne, żeby się nie spieszyć.

Przebieg: proponujemy Ci ścieżkę doświadczenia, za którą podążaj wtedy, kiedy Ci ona służy. Zmodyfikuj ją, gdy przestaje Ci służyć.

Ćwiczenie 1

Jesteś w muzeum lub w galerii sztuki. Wybierz jedną salę. Spróbuj zrobić to intuicyjnie, nie musisz tego uzasadniać, nikomu tłumaczyć tego wyboru. Może sam(a) go nie rozumiesz, i to jest w porządku.

Znajdujesz się teraz w wybranej przez siebie przestrzeni.

Rozejrzyj się. Jesteś tutaj. Daj sobie chwilę, żeby poczuć, że się tu pojawiłaś, pojawiłeś. Odetchnij głębiej. Masz czas na to ćwiczenie. Poczuj swoje stopy dotykające podłogi.

Teraz pochodź chwilę po tej przestrzeni, obejrzyj ją i obejrzyj objekty, jakie się w niej znajdują. Poszukaj jednego, który z jakiegoś powodu przykuwa twoją uwagę. Zdecyduj się na jeden fragment przestrzeni lub obiekt (dla uproszczenia nazywamy go od tej chwili obiektem).

Stań jak najdalej od wybranego obiektu, ale tak, żeby nadal go widzieć. Daj sobie chwilę. Sprawdź, jak Twoje ciało reaguje na taki dystans do obiektu. Czy to jest dobra odległość, czy masz ochotę podejść do niego bliżej?

Teraz zmniejsz odległość mniej więcej o połowę. Zbliżając się, bądź bardzo uważna, uważny, na sygnały z ciała. Czy czujesz ekscytację, przyptyw energii? A może coś się w Tobie zaciska, czujesz lęk i niechęć? A może nie czujesz niczego wyraźnego? Nawet coś bardzo delikatnego jest już odczuciem z ciała, które o czymś ci mówi.

Stań w połowie drogi do obiektu i znów pozwól sobie przez dłuższą chwilę poczuć, jak ci jest teraz – w takiej odległości. Widzisz więcej szczegółów, jesteś bliżej, a jednocześnie nie bardzo blisko. Jakie to jest? Czy to dozowanie odległości Cię niecierpliwi czy jest przyjemne?

A teraz powoli podchodź do obiektu. Zbliź się do niego najbardziej, jak się da. Jesteś z nim prawie połączona, połączony. Jakie to jest? Zwróć się do odczuć z ciała. Jak ciało reaguje na fizyczną obecność obiektu obok Ciebie?

Teraz sama, sama wybierz taką odległość od obiektu, która będzie po prostu najlepsza. Wycuj to cieleśnie i stań w tej odległości. Masz w tym już pewne doświadczenie. Możesz wypróbować kilka odległości, zanim znajdziesz tę właściwą. Stań i pocuj, jaka

jest ta najlepsza odległość. Co się dzieje z Twoim ciałem? Czy coś się rozluźniło? Czy poczułaś, poczułeś gdzieś rodzaj przyjemności?

Teraz, kiedy jesteś już w odpowiedniej odległości, postaraj się otworzyć na właściwe spotkanie z obiektem, który wybrałaś, wybrałeś. Co on mówi? Do czego zaprasza? Co cię w nim przyciąga? Teraz możesz się z nim spotkać.

Na koniec, kiedy nasycisz się już tym spotkaniem, daj sobie czas na domknięcie tego doświadczenia. Może to będzie chwila na zamknięcie oczu i poczucie Twojego ciała, może na zrobienie jakiejś notatki ołówkiem w zeszycie, a może na narysowanie czegoś? To jest Twoje spotkanie z obiektem, więc Ty wiesz najlepiej, co będzie odpowiednie.

Ćwiczenie 2

Zatrzymaj się przed obiektem. To może być pierwszy obiekt, który zwrócił Twoją uwagę po wejściu do galerii.

Stań lub usiądź wygodnie tak, by dobrze widzieć obiekt. Odłóż na chwilę wszelkie myśli o tym, co to jest lub co o tym wiesz.

Zauważ pierwsze wrażenie.

Zwróć uwagę, jakie emocje lub myśli pojawiają się w Tobie przy pierwszym spojrzeniu.

Nie oceniaj ich — po prostu je zauważ.

Oddychaj i patrz.

Weź kilka spokojnych oddechów. Pozwól, by twój wzrok powoli wędrował po powierzchni dzieła. Nie szukaj znaczeń. Obserwuj: kolory, kształty, faktury, linie, światło i cień.

Ćwiczenie 3

Chodząc po ekspozycji, czekaj, aż jakiś obiekt przyciągnie Cię, przykuje Twoją uwagę.

Zatrzymaj się. Sprawdź, co to jest za odczucie. Czy to jest ciekawość? Niechęć?

Zachwyć? Być może to jest coś nieokreślonego, co bardzo trudno uchwycić. Nie staraj się tego precyzować – pozwól temu działać.

Podejdź bliżej do obiektu i poznaj go. Skup się na tym, jak na niego reagujesz. Jeśli Cię zaciekawił, ta ciekawość może chcieć poznać każdy jego szczegół, obejrzeć go wnikliwie z każdej strony. Jeśli niechęć, może ta niechęć urosnąć do oburzenia lub niepokoju. Jeśli zachwyć, może poczujesz płynącą z niego przyjemność i zanurzysz się w niej. Jeśli coś

nieokreślonego, pozwól, żeby ta nieokreśloność dalej była nieokreślona, a może właśnie wyłoni się z niej coś konkretnego?

Niech to będzie twój własny, autorski proces. Pozwalaj sobie na to, jak faktycznie reagujesz na ten obiekt – i idź za tym.

Kiedy poczujesz, że już wystarczy, przejdź do drugiego kroku tego ćwiczenia, a jest nim odnalezienie Twojego tytułu tego obiektu. Jeśli miał(a)byś nadać mu tytuł – jaki on by był? Taki, żeby pasował do Twojego odczucia, gdy z nim przebywasz – patrzysz na niego, podchodzisz do niego. Znajdź ponownie „to coś”, co cię do niego przyciągnęło i zapytaj się, jaki tytuł „to coś” by mu nadało?

Nie spiesz się, daj sobie chwilę. Ten tytuł się pojawi, uformuje z procesu poznawania obiektu, jaki miał miejsce chwilę temu. Może pojawi się kilka pomysłów na tytuł – wtedy „przymierzaj” tytuł do obiektu i sprawdzaj, jak go czujesz: pasuje czy nie? Będziesz to wiedział(a). Kiedy poczujesz pewność, że to jest to, zapisz tytuł na kartce.

Kiedy będziesz tu następnym razem, sprawdź, czy tytuł wciąż pasuje. A może czas będzie znaleźć nowy? Wystawa, muzeum, galeria sztuki, to twory żywe, i ty również je współtworzysz.

Jeśli żaden tytuł nie przychodzi, to znaczy, że może zbyt go pospieszasz. A może tytuł ma ochotę pozostać jeszcze w przestrzeni nieokreśloności, i nie jest gotowy, żeby się pokazać? Wtedy wróć do obiektu za jakiś czas, i spróbuj lepiej go poznać. Pamiętaj, że to jest o spotkaniu Twoim i obiektem, a nie o wykonaniu zadania.

W tym ćwiczeniu cały czas jesteś ty i Twoje ciało. Jesteście jednym. Razem szukacie obiektu, razem szukacie jego nazwy/tytułu. Kiedy czujesz się zagubiona, zagubiony w tym ćwiczeniu i nie wiesz, co zrobić, wracaj do ciała – ono będzie wiedziało.

O publikacji

- Autorski tekstów: Sonia Ruszkowska, Anna Czerwińska
- Wywiadów udzieliły: Julia Konieczna, Agnieszka Kuś, Maria Polak, Marta Sarnowska (prowadzące działania z zakresu muzeoterapii w Muzeum POLIN)
- Redakcja i korekta: Sonia Ruszkowska
- Grafika: Katarzyna Matek

Publikacja powstała w ramach projektu „Polin – tu odpocznij”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.