

# W STRONĘ UWAŻNOŚCI W KULTURZE


Joanna Kubicka  
Agata Pietrzyk-Sławińska  
Karolina Pluta



**BARDZO  
MŁODA KULTURA**  
woj. podlaskie

BIAŁYSTOK 2020





Autorzy:  
Joanna Kubicka,  
Agata Pietrzyk-Sławińska,  
Karolina Pluta

ISBN 978-83-60308-54-7

Wydawca:  
Podlaski Instytut Kultury w Białymstoku  
ul. Jana Kilińskiego 8, 15-089 Białystok  
e-mail: [pik@pikpodlaskie.pl](mailto:pik@pikpodlaskie.pl); [www.pikpodlaskie.pl](http://www.pikpodlaskie.pl)

Opracowanie:  
Dział Promocji PIK w Białymstoku



Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.



Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury  
w ramach Programu Bardzo Młoda Kultura 2019-2021

## WSTĘP

# Uważne *Ja*. Uważne *My*

Dlaczego potrzebujemy uważności w kulturze? Czym jest działanie refleksyjne? W jaki sposób praktykować z umiarem i odpowiedzialnością za siebie i innych? Jak od uważności przejść do troski? Jak zadbać o nasze otoczenie?

Te pytania stawiamy sobie dziś, w czasach trudnych i przełomowych, gdy formy uczestnictwa w kulturze domagają się namysłu i zmiany, a instytucje kultury stają się miejscem ważnym dla społeczności i ich potrzeb – nie tylko tych związanych z życiem kulturalnym.

Działanie w kulturze to nie tylko budowanie oferty, realizacja projektów, pozyskiwanie funduszy. To, co w kulturze najistotniejsze, to oparte na relacjach i wartościach doświadczenia – dzielone przez grupy i wspólnoty. Coraz więcej działań w kulturze łączy wartość artystyczną z celami społecznymi – w kulturze chcemy rozwijać nie tylko siebie, ale i nasze relacje ze światem, chcemy wzmacniać społeczności, budować wspólne narracje, odkrywać wspólne wartości. Formy uczestnictwa w kulturze muszą podążać za naszą potrzebą bycia razem, świadomego przeżywania własnej obecności w świecie i w relacjach z innymi ludźmi.

Kultura może nam dziś pomóc w stawianiu oporu, w wypowiedaniu sprzeciwu wobec powszechnego przyspieszenia i presji, nadmiaru bodźców i atrakcji. Nauka uważności oznacza pełniejszą obecność w twórczym procesie, szacunek dla otoczenia kulturowego i przyrodniczego, a przede wszystkim uznanie wartości wspólnoty. Życie w pandemii, w poczuciu zagrożenia i konieczności samoograniczenia się, przyniosło paradoksalne efekty. Zaczęliśmy doceniać najbliższe otoczenie, zwracać uwagę na jakość relacji z ludźmi, weryfikować własne priorytety. Dziś bardziej niż zadania do wykonania interesować powinni nas ludzie i ich kondycja. Kluczowe stało się proste pytanie: *Jak się masz?*

Poniższy materiał zawiera autorskie wypowiedzi osób związanych od lat z sektorem kultury, mających za sobą doświadczenia pracy w niezależnych grupach, organizacjach pozarządowych i instytucjach publicznych. Teksty można traktować jako źródło wiedzy, impuls do namysłu, ćwiczenie, inspirację. Refleksja na temat uważnego i odpowiedzialnego działania w kulturze skierowana jest przede wszystkim do osób, które na co dzień współtworzą instytucje i organizacje, pracują z ludźmi, szukają przestrzeni do namysłu i chcą lepiej rozumieć dynamicznie zmieniającą się rzeczywistość.

## Uważność na siebie

- praktyka refleksyjna, ukierunkowana na budowanie siły w sobie i w innych
- metoda pogłębiania świadomości własnych celów i potrzeb
- rozwijanie siebie i innych w twórczym działaniu

Agata Pietrzyk-Sławińska

### ***Ja w kulturze. W poszukiwaniu osobistego wymiaru kultury***

W jednym z ostatnich rozdziałów książki *Muzeum niewinności* Orhana Pamuka czytamy o tym, jak główny bohater powieści zwiedza najróżniejsze europejskie muzea. Szukając spokoju, zapomnienia, czasu na refleksję po trudnym życiowym okresie, zamiast najbardziej popularnych kolekcji w zatłoczonych galeriach wybiera miejsca mało znane i opustoszałe. Zwiedzając muzea, do których nierzadko wejść można tylko po wcześniejszym umówieniu, bohater przygląda się sobie:

*z zewnątrz dochodził hałas wielkiego miasta, zgiełk ulicy, huk z placów budowy, a ja miałem wrażenie, że znalazłem się w innym świecie, tuż obok miasta i tłumów ludzi, a jednak zupełnie odmiennym; czułem, jak dziwaczność tego świata, panująca w nim atmosfera pozaczasowości łagodzą mój ból, i doznawałem pocieszenia<sup>1</sup>.*

---

1 O. Pamuk, *Muzeum niewinności*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2008.

W muzealnych gablotach znajdował flakoniki, grzebyki i inne drobiazgi, które kojarzyły mu się z jego własnym życiem, z przedmiotami, które gromadził, a które przywoływały konkretne etapy i wydarzenia z jego życia. Sam bowiem także tworzył muzeum – muzeum swojej wielkiej miłości. Muzeum składające się z wielu przedmiotów, a zarazem wielu chwil jego życia.

Narracja książki szczegółowo zapoznaje nas z różnymi etapami miłosnej relacji bohatera, razem z nim tworzymy muzeum i rozumiemy wagę każdej ze zdobytych rzeczy. Bohater z czasem zaczyna rozumieć, po co tworzy kolekcje i zwiedza muzea. Stwierdza:

*przeszłość zamieszkuje w przedmiotach, jak dusza (...). Wizyty w cichych, małych muzeach urządzonych w domach przynoszą mi ukojenie i przywiązują mnie do życia, pokazując jego piękno<sup>2</sup>.*

Muzeum jako miejsce, które gloryfikuje przedmiot i niejako uzasadnia jego istnienie, nadaje zatem sens także osobistej historii osoby, która je zwiedza. Wobec tzw. zwrotu performatywnego, gdzie nacisk kładziony jest na sprawczy podmiot, *który współdziała zawsze z innymi podmiotami i aktorami (z bytami ludzkimi i nieludzkimi)*<sup>3</sup>, narracja Pamuka wydaje się niezwykle inspirująca. Pokazuje bowiem człowieka, który sam, świadom swojej historii, potrzeb i emocji, poszukuje w muzeum odniesień do własnej historii i osobistych odpowiedzi. W tym sensie ciężar budowania sytuacji angażującej jest nie tylko po stronie instytucji czy też pracującego w niej animatora,

<sup>2</sup> Tamże.

<sup>3</sup> E. Domańska, „Zwrot performatywny” we współczesnej humanistyce, tekst dostępny jest pod linkiem: <http://ewa.home.amu.edu.pl/Domanska,%20Zwrot%20performatywny%20we%20wspolczesnej%20humanistyce.pdf> [dostęp 26.10.2020].

ale zależy także od nastawienia uczestnika, który może niejako wpływać na swój sposób uczestnictwa i świadomie decydować o jego unikalności. Jest to jednak uczestnictwo oparte na specyficznej uważności, która każe poszukiwać treści kultury, pozwalających przyglądać się sobie – swoim intencjom, reakcjom i refleksjom.

Animatorzy kultury, artyści czy osoby wykonujące pokrewne zawody mogą więc nie tyle projektować angażujące sytuacje, ale też inspirować do skorzystania z prawa do osobistego udziału w kulturze oraz indywidualnego przeżywania kultury. Takie nastawienie uczestnicy mają szansę zabrać ze sobą do kolejnych instytucji, społeczności, miejsc i sytuacji.

W tym kontekście interesujący jest projekt zrealizowany w 2014 roku w holenderskim Rijksmuseum, gdzie odbyła się wystawa *Sztuka jako terapia (Art as Therapy)*. Kuratorzy: Alain de Botton i John Armstrong chcieli wypracować sposób na oglądanie dzieł sztuki z osobistej perspektywy. Wybranym pracom towarzyszyły więc zawieszona na ścianach komentarze w postaci wielkoformatowych żółtych kartek typu post-it. Każda z nich zaznaczała aktualny problem i opatrzona był zmuszającym do refleksji tekstem.

Za przykład weźmy obraz Adriaena Coorte'a pt. *Miska truskawek na kamiennym cokole (A Bowl of Strawberries on a Stone Plinth, 1696)* – martwą naturę przedstawiającą tytułowe owoce, które namalowane zostały z niezwykłą, wręcz naukową precyzją. Kuratorzy diagnozują chorobę: *Chcę się rozwieść. Odkochałem się*, by następnie pokazać tkwiące w obrazie lekarstwo:

*W teorii wiemy, że truskawki są miłe. Ale Coorte zrobił z nich pomnik. Chce uwrażliwić nas na ich piękno. Przypomina nam, że kochamy pewien aspekt świata bardziej, niż myśleliśmy, i że są rzeczy, które uznaliśmy za oczywiste. Patrzy na truskawki jak istota pozaziemska, odkrywając ponownie ich niezwykłość, i zachęca nas do tego samego. Artysta wie coś o nas: bliskość pewnych rzeczy sprawia, że mniej doceniamy to, co mają do zaoferowania. Zapraszając nas, abyśmy skoncentrowali się na minutę lub dwie, może odświeżyć naszą ciekawość życia i zaangażowanie (w życie). To, co Adrian Coorte zrobił z miską truskawek, powinniśmy zrobić z wieloma rzeczami. Zaczynając przynajmniej od naszych partnerów<sup>4</sup>.*

Wydaje się, że autorzy wystawy znaleźli swój sposób na to, by – jak pisał Nelson Goodman – *dzieła oddziaływały*<sup>5</sup>, dodatkowo zdejmując z osób odwiedzających muzeum ciężar i konieczność uwewnętrznienia całej związanej z dziełem wiedzy. Ten w gruncie rzeczy prosty sposób pokazuje, jak zrobić miejsce na emocje i refleksje widza czy raczej uczestnika sytuacji muzealnej. Powyższego odczytania dzieł sztuki nie należy oczywiście traktować jako jedynie słusznego, można spojrzeć na nie raczej jako rodzaj metody do wykorzystania, sposób myślenia, który inspiruje do poszukiwania własnych odpowiedzi w kontakcie z dziełami sztuki. Gdybyśmy inspirując się powyższym projektem, pomyśleli np. przed wejściem do galerii: *Dziś potrzebuję ciszy i spokoju. Poszukam obrazu, który to właśnie w sobie zawiera*, mogliśmy sprawić, że wycieczka do muzeum stanie się nagle wielką przygodą – nigdy

---

4 A. de Botton, J. Armstrong, Katalog wystawy *Art as Therapy*, RijksMuseum, Amsterdam 2014, tłum. Agata Pietrzyk-Sławińska.

5 zob. N. Goodman, *Koniec muzeum*, [w:] *Muzeum Sztuki. Antologia*, red. M. Popczyk, Universitas, Kraków 2005.



nie wiadomo, dokąd nas doprowadzi. Dzięki takim osobistym wyzwaniom moglibyśmy nie tylko odpowiedzieć na swoje aktualne potrzeby, ale też dostrzec ważny z indywidualnej perspektywy potencjał instytucji kultury, której sens nie wyczerpuje się dla nas w jednorazowej wizycie i w dużej mierze zależy po prostu od naszych intencji. Przyjmując taki punkt widzenia, to samo muzeum odwiedzać możemy na różne sposoby i naprawdę wiele razy.

Oczywiście to, jakie mamy podejście do kontaktu z kulturą, zależy w dużej mierze od procesu edukacji. Kluczowe znaczenie ma szkoła. To ona może wyposażyć nas w odpowiednie narzędzia i ośmielić do opowiadania o sobie za pośrednictwem tekstów kultury. Ciekawym tropem jest zestawienie tekstów kultury z metodami treningu umiejętności psychospołecznych. Metody te w połączeniu z tekstami kultury aktualizują ich przekaz, a włączając osobiste odniesienia, pogłębiają proces edukacyjny i czynią go bardziej angażującym.

Sięgnijmy do znanej z lekcji języka polskiego greckiej mitologii. Mitologia pełna jest przecież emocji i komunikacyjnych błędów, na podstawie których przeanalizować można niejedną osobistą życiową problem. Weźmy np. historię Diany i Akteona. Ten ostatni był znakomitym łowcą, który na polowania wybierał się ze swoimi psami. Raz podczas łowów zobaczył Dianę kąpiącą się wraz z towarzyszkami. Gdy tylko bogini zauważyła podglądacza, zamieniła go w jelenia. Nieszczęsny myśliwy skończył rozszarpany przez swoje własne psy. Powyższa historia może posłużyć nam do rozmowy o gniewie i asertywnym jego wyrażaniu. Ćwiczenie odwołujące się do czterech etapów wyrażania gniewu wykorzystać można do twórczej pracy z mitologią podczas lekcji polskiego lub w ramach godziny wychowawczej. Dzięki temu

nie tylko zwrócimy uwagę na nowy wymiar mitologicznych opowieści i zmienimy podejście uczniów do podobnych tekstów kultury, ale też damy im przydatne narzędzie komunikacji, rozwijając tym samym ich umiejętności interpersonalne. Podczas zajęć zaprezentować można uczestnikom cztery etapy asertywnego wyrażania gniewu. Warto zwrócić uwagę, że w tego typu komunikacji kluczowy jest komunikat *ja* zamiast *ty* (np. *denerwuje mnie twoje zachowanie, a nie zachowujesz się okropnie*). W tym wypadku kolejnym istotnym elementem jest stworzenie drugiej osobie szansy, aby mogła się wycofać bez naruszania jej godności osobistej. Sposobem na to jest czteroetapowe stopniowanie reakcji:

- etap I – udzielenie informacji (np. *przeszkadza mi ta głośna muzyka*);
- etap II – powtórzenie informacji i wyrażenie uczuć (np. *przeszkadza mi ta głośna muzyka i naprawdę mnie to złości*);
- etap III – przywołanie zaplecza (np. *jeżeli nie przyciszy pan tej muzyki, wezwę policję*);
- etap IV – skorzystanie z zaplecza (wezwanie policji)<sup>6</sup>.

Wspólnie z uczniami można zastanowić się, jak wyglądałaby reakcja Diany, gdyby zamiast natychmiastowej zmiany myślowego w jelenia zastosowała wobec niego powyższe etapy i pozwoliła mu się wycofać. Warto przetestować cały proces, łącznie z sytuacją, w której bohater się nie wycofuje i Diana musi skorzystać z zaplecza (zamienić Akteona w jelenia). Na koniec można zachęcić uczniów, by zastanowili się nad sytuacjami z własnego życia, które kojarzą im się z analizowaną historią lub w których mogliby użyć powyższego mechanizmu. Dzięki podobnym ćwiczeniom

---

<sup>6</sup> zob. M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, WAB, Warszawa 1996.

kultura staje się bezpieczną przestrzenią indywidualnych eksperymentów i rozwijania własnych umiejętności komunikacyjnych.

Ciekawych inspiracji do pracy z uczniami dostarcza także portal Teatroteka Szkolna (<https://teatrotekaszkolna.pl>), stanowiący rozbudowaną bazę scenariuszy opartych na metodologii pedagogiki teatru, która pozwala na zupełnie nowe podejście do przerabianej w szkole podstawy programowej. Jak piszą twórcy programu na swojej stronie internetowej, celem przyjętych metod jest rozwijanie refleksji o sobie i otaczającym świecie, co widać w zamieszczonych na portalu konspektach zajęć.

Przy tej okazji warto chwilę dłużej zatrzymać się właśnie przy szeroko rozumianych narzędziach teatralnych, które m.in. poprzez uruchomienie ciała osoby zaangażowanej (np. podczas warsztatów teatralnych czy performansów) mają szczególnie potencjał wydobywania tzw. *tu i teraz*, a przez to rozwijania świadomości i uważności na własne odczucia i potrzeby.

W tym miejscu warto wspomnieć o kultowym już performansie Mariny Abramović pt. *Artystka obecna*, który w 2010 roku odbył się w nowojorskim Museum of Modern Art, a którego przebieg obejrzyć można w filmie pod tym samym tytułem. Idea przedsięwzięcia polegała na tym, że artystka przez trzy miesiące kilka godzin dziennie siedziała na krześle w wydzielonej, ascetycznej przestrzeni muzeum. Naprzeciwko niej ustawione było drugie, puste krzesło, które zajmowali kolejni uczestnicy performansu – zwykli ludzie, którzy godzinami czekali przed muzeum na swoją kolej. Uczestnicy nie mieli realnego wpływu na przebieg performansu, nie mogli zmienić obowiązujących w nim zasad, które były ściśle i z góry określone (zakładały tylko

siedzenie na krześle przez określony czas i patrzenie w oczy artystce oraz wykluczały dodatkowe gesty), dopełniali go jednak swoją obecnością. Performerka wykorzystując siłę własnego spojrzenia, ofiarowywała je kolejnym osobom, ofiarowując im przy tym właśnie uważność. Siłą tego performansu jest moment wzruszenia (wielu uczestników nie potrafiło powstrzymać łez), w którym ludzie uświadamiali sobie swoje własne istnienie, swoje uczucia i myśli – oczami artystki, czyli niejako właśnie poprzez sztukę, dostrzegali samych siebie.

Opisana sytuacja jest bardzo sugestywnym przykładem. Uczestnik czeka w kolejce przed instytucją kultury. Czeką na moment, w którym kontakt ze sztuką pozwoli mu zaistnieć, pozwoli objawić się wszystkim jego emocjom, myślom i doświadczeniom. Długość kolejki dowodziła z jednej strony istnienia potrzeby uważności, z drugiej ekskluzywności i wyjątkowości tej sytuacji. Moc tego wydarzenia wynikała z tego, że – jak dobitnie wskazywał tytuł – artystka była obecna i w sposób otwarty (poprzez czekające na uczestników puste krzesło) informowała publiczność, że dzieło jest także dla nich. Przywrócenie owego ludzkiego wymiaru kultury może być inspiracją dla animatorów muzealnych, pedagogów teatru czy osób pracujących z dziedzictwem kulturowym.

W kontekście opisanego wyżej performansu ważna jest procesualność kultury, założenie, że kontakt z kulturą jest aktywnym wytwarzaniem osobistych sensów, stwarzaniem sytuacji, w której określony materiał kulturowy (oglądany obraz, zdjęcie, spektakl lub artefakt, czytana książka, słuchany utwór muzyczny lub opowieść)

ewoluuje w doświadczeniu danej osoby, zmieniając ją samą. Rolą animatora może być zainicjowanie pewnego procesu, który z czasem zyskuje własną dynamikę.

W tym kontekście interesującym i nieoczywistym przykładem wydaje się model etnoanimacji, który miałam okazję rozwijać wraz z Kolektywem Terenowym podczas działań ze społecznością lokalną Ostałówka, Broniowa i okolic. Doświadczenie opisane zostało w publikacji *Etnografia, animacja, sztuka. Niepoznane wymiary rozwoju kulturalnego* pod redakcją Tomasza Rakowskiego<sup>7</sup>. W realizowanych przez nas projektach owym materiałem kulturowym były określone społeczno-kulturowe praktyki oraz związane z nimi miejsca i artefakty. W moim przypadku były to istotne z punktu widzenia poszczególnych członków społeczności sakralne przedmioty (obrazy, figurki itp.), w tym stojące za nimi historie, a także sposób ich przechowywania i eksponowania w przestrzeni domowej. Efektem tego zainteresowania było działanie animacyjne, podczas którego prosiłam poszczególnych mieszkańców, aby zapoznawali mi do zdjęcia z wybranym przez siebie przedmiotem, w określonym przez siebie miejscu. Zdjęcia robione były aparatem typu polaroid, pojawiały się więc zaraz po ich zrobieniu. Wspólnie z bohaterami zdjęć przyglądaliśmy się uważnie, jak powoli na papierze fotograficznym pojawiał się obraz, a na nim znany już sakralny przedmiot prezentowany przez konkretną osobę. Na zdjęciu przedmiot i jego właściciel wyłaniali się jakby na nowo, tym razem w kontekście pewnej unikalnej sytuacji międzyludzkiej, której uczestnikiem byłam także ja, czyli etnograf-animator. Działanie pozwalało uczestnikom urefleksyjnić trudne przecież do uchwycenia codzienne praktyki, jak

---

<sup>7</sup> *Etnografia, animacja, sztuka. Niepoznane wymiary rozwoju kulturalnego*, red. T. Rakowski, Narodowe Centrum Kultury, Warszawa 2013.

np. te związane z religijnością, i zobaczyć się w tym kontekście. Etnograf-animator zagęszczał dany temat swoją obecnością i propozycją działania. Wykonane zdjęcia z czasem wypełniły pustą ramę, z którą przemieszczałam się po wsi. Wędrujący obraz jako narzędzie animacyjne prowokował kolejne spotkania, uruchamiał kolejne kulturowe praktyki i ujawniał nowe sensy (sposób i miejsce pozowania do zdjęć z dewocjonaliami, rozmawianie o zdjęciach, sposób ich opisu/tytułowania itp.).

Jak zauważył Tomasz Rakowski:

*etnografia poprzez działania animacyjne, „odgrywając kulturę”, staje się bardziej intensywna (fakty etnograficzne powstają razem z działaniem, w niezwykle intensywny, ale i zmieniony sposób), sama animacja, poprzez swe etnograficzne uкорzenie, sięga do najbardziej subtelnych doświadczeń kulturowych<sup>8</sup>. Owa dynamika działania terenowego spleciona była ze wspomnianymi już międzyludzkimi spotkaniami, w których nie ma tradycyjnego przedmiotu badań, ale zarówno mieszkańcy, jak i etnografowie-animatorzy aktywnie współtworzyli pewną sytuację etnograficzną, a tzw. obserwacja uczestnicząca stała się działaniem (wykonywaniem, performensem).*

Cały projekt, na który złożyło się szereg działań członków i współpracowników Kolektywu, dotykał trudno uchwytnych wymiarów uczestnictwa w kulturze i związanego z tym kulturotwórczego procesu. Warto podkreślić, że w podobnych przedsięwzięciach terenowych, gdzie często mamy do czynienia z kulturą niematerialną (rozumianą jako m.in. obyczaje, praktyki, narracje itp.) czy też z kulturą wytwarzaną przez

---

<sup>8</sup> Tamże, s. 24.

samych ludzi (rękodzieło, amatorska twórczość artystyczna), owo międzyludzkie spotkanie w działaniu pozwala odnieść się do własnego życia i na nowo w nim osadzić, a w przyszłości wracać do tego doświadczenia lub nawet poszukiwać okazji do jego powtórzenia.

Powyższe przykłady pokazują różnorodne sposoby bycia w kulturze i refleksyjnego jej doświadczania. Z punktu widzenia interesującego nas tematu kluczowa jest świadomość możliwości osobistego udziału w kulturze i dostrzeżenie potencjału takiej sytuacji. Jest to szansa na rozwój dla uczestników, twórców kultury, a także samej kultury, która wzbogaca się o nowe sensory, staje się żywa, a zarazem bardziej przystająca do ludzkich potrzeb, życiowych dylematów i nadaje nowy sens codziennym czynnościom. Tak jak pisałam wcześniej, animatorzy, edukatorzy czy artyści mogą do takiej uważności inspirować. Robią to, proponując lub opisując szczególne formy uczestnictwa, które pozwalają zaistnieć temu, co osobiste (nawet w sytuacji grupowej). Kluczowe jest, aby w tym procesie nie zagłuszyć uczestnika, ale dać mu przestrzeń, przyglądać się i towarzyszyć, pozwalając tym samym, aby dany przejaw kultury wybrzmiał w jego indywidualnym doświadczeniu. W ten sposób podkreślana jest też wartość samego międzyludzkiego spotkania, które może opierać się na poszanowaniu odrębności i potrzeb drugiej osoby, a przy tym dać jej poczucie satysfakcji z osobistego rozwoju i lepszego poznania siebie. Można mieć nadzieję, że owa specyficzna refleksyjność oraz głębia uczestnictwa i jakość międzyludzkiego spotkania, uruchomione w jednym miejscu, dadzą się przenieść na kolejne sytuacje, i to nie tylko te dotyczące świadomego udziału w kulturze. Może też owo praktykowanie swojego *ja* w kulturze jest w stanie rozlać się nanaszą codzienność i zainspirować do bardziej uważnej analizy siebie w różnych życiowych momentach.

Kultura może stać się laboratorium uważności na siebie, miejscem poszukiwania sposobów na trenowanie refleksyjności, obserwowania swoich postaw, ćwiczenia nowych zachowań, podążania za tym, co interesujące i potrzebne z indywidualnej perspektywy, wytyczania własnej, bardziej przemyślanej ścieżki, na której spotkać można kolejne inspirujące osoby. Projektowanie działań w duchu tak rozumianej uważności jest wyzwaniem dla animatorów czy też innych pracowników sektora kultury. Powinni być świadomi swojej roli w danym procesie, inspirować się tym, co wnoszą do kultury sami uczestnicy, oraz poszukiwać języka, kompetencji i pomysłów, które wzmocnią ich w takim sposobie pracy.



## Uważność na innych:

- praca w grupie, w zespole, z innymi ludźmi jako przestrzeń dobrych relacji
- dbałość o empatyczną komunikację i przekładalność perspektyw
- wspólne cele i negocjowalne warunki współbycia

Karolina Pluta

### ***Institucje kultury tworzą ludzi***

*Stań lub usiądź w wygodnej dla siebie pozycji. Zamknij oczy. Weź głęboki oddech i powoli wypuszczaj powietrze przez nos. Weź kilka kolejnych oddechów, pozwól ciału się rozluźnić, a myślom płynąć. Zauważaj je, ale nie skupiaj się na nich. Z każdym kolejnym oddechem skup swoją uwagę na tym, co najbliżej Ciebie – dźwiękach wokół, zapachach, fizycznych bodźcach, które może odczuwać Twoje ciało.*

Tak mogłoby brzmieć wprowadzenie do uważnej medytacji, która pozwala wyciszyć bodźce z rozpędzonego świata i tym samym skupić naszą uwagę na *tu i teraz*. Kluczem do zauważania rzeczywistości dookoła, innych ludzi, ich potrzeb, wyzwań, z którymi się mierzą, rzeczy, które sprawiają im radość, jest zauważenie siebie i zadba-

nie o siebie. Pozwolenie sobie na chwilę zatrzymania i głębokiego oddechu – tego fizycznego i tego metaforycznego.

Dbanie o siebie staje się bardzo ważnym elementem naszej – osób tworzących działania społeczno-kulturalne i edukacyjne – codziennej praktyki zawodowej. O kulturze uważnej możemy mówić tylko wtedy, gdy osoby odpowiedzialne za rozwój działań społecznych, kulturalnych i edukacyjnych będą w uważny sposób pracować. Zadajmy sobie więc pytanie, czy sposób, w jaki pracujemy w kulturze, sprzyja nastawieniu na uważność i refleksję.

Ćwiczenie:

Rick Hanson, autor książki *Szczęśliwy mózg*, proponuje bardzo proste, możliwe do wykonania w każdych warunkach ćwiczenia, które dają wytchnienie, pozwalają się zatrzymać, zauważyć dobre doświadczenia wokół nas i w ten sposób wzmocnić nasze siły witalne<sup>9</sup>.

1. Odnajdź przyjemne doświadczenie dookoła Ciebie, w sytuacji, w której się znajdujesz. To może być coś naprawdę małego. Uczucie ciepła w ciele, smak ulubionej herbaty, przyjemny dźwięk lub widok. Ważne, żeby to doświadczenie było dobre. Skoncentruj swoją uwagę, myśli na tym przyjemnym doświadczeniu, skup się tylko na miłych wrażeniach.
2. Wzbogać to doświadczenie. Zastanów się, jakie ono jest. Co jest dobrego w tej chwili? Pozwól jej trwać. Przez 10–20 kolejnych sekund oddychaj, utrzymując uwagę tylko na tym przyjemnym doświadczeniu. Ciesz się nim.
3. Podczas drugiego kroku i tuż po nim wyobrażaj sobie, że to przyjemne do-

<sup>9</sup> R. Hanson, *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2018.

świadczenie wsiąka w Ciebie. Sprawdź, jak się czujesz.

4. Znajdź przyjemne doświadczenia w ciągu całego dnia i zatrzymuj na nich swoją uwagę. Zbieraj przyjemne wrażenia i wracaj do nich, żeby czerpać energię.

Metodą systematycznego dbania o siebie w pracy i w działaniu może być udział w procesie coachingowym lub tutoringowym. Coraz więcej instytucji i organizacji oferuje takie wsparcie. Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie od kilku lat prowadzi program Partnerzy Teatroteki Szkolnej, który umożliwia osobom prowadzącym młodzieżowe i dziecięce grupy teatralne na rozwój umiejętności i wymianę refleksji, ale też stwarza uczestniczkom i uczestnikom programu szansę udziału w tutoring. Tutoring to proces – w obecności tutora lub tutorki można przyjrzeć się swoim celom zawodowym (i nie tylko takim), poszerzyć wiedzę o swoich możliwościach, potrzebach, zasobach i pod uważnym okiem doświadczonej osoby wypracować plan realizacji założonego celu. Tutoring i coaching to przede wszystkim sztuka słuchania. Coach i tutor skupiają się w pracy na tym, co komunikuje osoba, z którą pracują, następnie zadają pytania i proponują działania, które pozwalają osobie biorącej udział w tutoring usłyszeć samą siebie i poznać lepiej własne pomysły, przekonania na swój temat, odkryć swoje mocne strony i zasoby oraz sposoby na pracę z ludźmi.

Innym sposobem na zatrzymanie i przyjrzenie się sobie jest udział w warsztatach i grupach wsparcia skierowanych m.in. do pracowników i pracowniczek sektora kultury, aktywistek i aktywistów. Spotkanie w grupie osób, które działają na podobnym polu, daje poczucie przynależności, oparcia, wspólnoty. Dzięki mądrości grupy

można lepiej zrozumieć własne wyzwania i dylematy, zainspirować się historiami innych osób i skorzystać z ich doświadczeń. Oto kilka inicjatyw zawierających element grupowego wsparcia, które mogą zainspirować do podjęcia podobnych działań:

→ Natalia Sarata, wieloletnia aktywistka społeczna, zauważając potrzebę wspierania tych, którzy na co dzień działają dla innych, powołała kilka lat temu *RegenerAkcję. Miejsce dla zmęczonych aktywistek i aktywistów*. Natalia Sarata o swoich działaniach pisze tak: *Wspieramy działaczki i aktywistów w odpoczynaniu i regeneracji. Tematy- zujemy wypalenie aktywistyczne i znaczenie indywidualnej i wspólnej troski o siebie w zaangażowaniu społecznym. Zdejmujemy brzemię perfekcjonizmu, męczennictwa, produktywności.*

→ Stowarzyszenie Pedagogów Teatru prowadziło grupę wsparcia dla osób pracują- cych twórczo i/lub z ludźmi poszukującymi bezpiecznej przestrzeni, by rozmawiać o swoich wyzwaniach, oczekiwaniach, ograniczeniach i potrzebach, a także o nie- łatwym kontekście pracy w środowisku sztuki, kultury czy edukacji. Grupa nazwana została przewrotnym tytułem *Lepiej nie mówić*. Twórczynie grupy postawiły tezę, że jest szereg tematów, o których artyści i twórczynie, edukatorzy i pedagodzy, animatorzy, badaczki nie rozmawiają:

- Jak komunikować swoje potrzeby, gdy jest się w ogniu zadań?
- Jak mierzyć się z twórczym kryzysem?
- Jak ćwiczyć się w asertywności, klarowności komunikacyjnej, dbać o sie- bie i nie dać się przemocy symbolicznej?
- Jak łączyć spontaniczność i intuicyjność pracy w procesie z troską o wy-

starczający komfort tej pracy?

- Jak rozmawiać o pieniądzach, porażkach, presji, ambicjach, mieszanu się wątków zawodowo-prywatnych, marzeniach i lękach?
- Jak doceniać siebie i innych?

Powyższa lista pytań na pewno nie jest wyczerpana. Daje jednak wyobrażenie o tym, jakie tematy wciąż wymagają podjęcia w sektorze kultury. Jako moderatorki grupy *Lepiej nie mówić* i pedagożki teatru, wraz z Dorotą Ogrodzką zachęcałyśmy uczestniczki spotkań nie tylko do rozmowy, ale też do twórczego działania. Teatr pozwala na używanie metafor, odkrywanie emocji, spojrzenie z dystansu, pracę z ciałem – czasem łatwiej coś zatańczyć, niż opowiedzieć słowami. Proste, twórcze działania stawały się pretekstem do pogłębionych rozmów i szukania rozwiązań.

→ Innego rodzaju grupą wsparcia jest prowadzony przez kolektyw trenerski Future Simple kurs *Zawód: Artystka – ćwiczenia z pracą*. Kurs został zaprojektowany dla artystek/twórczyń, które planują wprowadzić w swoim życiu zawodowym zmianę. Jak piszą twórczynie tego działania Paulina Czapska i Anna Szapert, kurs zawiera *elementy przekazywania wiedzy, wymiany doświadczeń i dyskusji, pracy kreatywnej w małych zespołach oraz pracy indywidualnej w trakcie zajęć. Rama kursu została stworzona w oparciu o podejście skoncentrowane na rozwiązaniach i narzędzia artcoachingowe*. Kurs został uzupełniony przez publikację o tym samym tytule. **Publikacja** ma charakter podręcznika z ćwiczeniami do samodzielnego wykonywania.

→ Wsparcie liderów i liderów działań społeczno-kulturalnych proponuje też Fundacja Rozwoju Dobre Życie w inicjatywie *Aktywni z głową*. Celem projektu, obok wzmacniania osób indywidualnych, jest także wprowadzenie zmiany w świadomości i sposobie prowadzenia działalności społecznej, zwłaszcza w organizacjach pozarządowych. Inicjatorzy przedsięwzięcia piszą: *Chcemy tworzyć świat, w którym jest miejsce na bycie sobą, odpoczynek, zabawę, emocje, pozytywną komunikację i współpracę. Świat, w którym jest mniej narzekania, hejtu, pretensji, zmęczenia i wypalenia, a więcej zrozumienia, doceniania, dzielenia się obowiązkami, energią, smutkami, ale i radościami oraz wspólnego świętowania sukcesów.*

Bez wzmocnionej kadry trudno działać dla innych i realizować wspólne, wyrażone w misji cele. Niemal połowa polskich organizacji pozarządowych zmaga się z problemem wypalenia liderów i liderów, podobny problem dotyka też pracowniczek i pracowników instytucji kultury. Zastanów się więc, jak wpleść w program Twojej instytucji działania wzmacniające pracowników i pracowniczek kultury. Czy jest miejsce na zorganizowanie warsztatów dla pracowników i pracowniczek? Czy można powołać grupę wsparcia? Kto miałby ją prowadzić? A może lepiej wybrać się na warsztaty czy spotkania do innej miejscowości, żeby nabrać dystansu?

Jedną z najważniejszych potrzeb człowieka jest bycie wysłuchanym – z tego powodu powstają dzieła sztuki: spektakle, literatura, malarstwo. Chcemy dzielić się opowieściami, chcemy, by ktoś je usłyszał. Działania, które dobrze znamy z pola kultury, możemy poszerzać o kręgi wsparcia, grupy rozwojowe i dyskusyjne. Instytucje kul-

tury tworzą ludzie, którzy potrzebują wsparcia i uwagi – tej samej uwagi, która zbyt często skupiona jest jedynie na efekcie podejmowanych działań.

Praca w zespole to przywilej, a umiejętność współdziałania w zespole to jedna z najbardziej pożądanych cech na obecnym rynku pracy, także w kulturze. Dzięki zespołom mamy dostęp do różnych doświadczeń, umiejętności, możemy dzielić się obowiązkami, wyzwaniem i dylematami. Nie ma instytucji kultury ani działań społeczno-kulturalnych bez zespołów. Za inicjatywą poszczególnych animatorów i animatorek, artystów i artystek stoją inni ludzie, których praca nie zawsze jest w pełni widoczna.

Ćwiczenie:

1. Pomyśl o swoim ostatnim projekcie (wystawie, warsztatach, spektaklu, koncercie). Jakie to było działanie?
2. Ile osób było zaangażowanych w powstanie tego projektu? Na jakich etapach? Kto się przyczynił do realizacji tego działania?
3. Praca ilu osób była widoczna? Za co były odpowiedzialne te osoby? Kto działał na tak zwanym zapleczu – czyja praca była niewidoczna, niezauważalna dla odbiorców i uczestników tego działania?
4. Jak możesz docenić pracę innych osób, które były zaangażowane w Twoje przedsięwzięcie?

Na teatralnej scenie oglądamy artystów i artystki, ale wiemy, że bez reżyserki, choreografa, dramaturga, kostiumografki spektakl by nie powstał, a bez pracy zespołu promocji nie dowiedzielibyśmy się o nim. Być może zdajemy sobie sprawę, że bez

sprawnej producentki czy producenta nic by się nie wydarzyło. Widzimy, że spektaklowi towarzyszą warsztaty edukacyjne dla rodzin, młodzieży i dorosłych, które pogłębiają temat podjęty przez artystów. Ale czy potrafimy dostrzec ten wkład pracy innych osób? Techników, którzy nagłośnili i oświetli spektakl, osób sprzątających, dzięki którym przestrzeń jest dla nas komfortowa, działu księgowo-kadrowego, który czuwa nad rozliczeniami i umowami ze wszystkimi osobami zaangażowanymi w projekt, pracowników ochrony, którzy codziennie pilnują bezpieczeństwa w miejscu pracy? Podaję przykład teatru, bo do tego świata jest mi najbliżej, ale podobnie można by napisać o wystawie, koncercie czy letnich warsztatach artystycznych. Ta niewidoczna praca w kulturze często jest ramą niezbędną do tego, by działania twórcze mogły być zrealizowane. Mówiąc metaforycznie, rusztowanie zbudowane z pracy całego zespołu pozwala wyświetlać filmy, dlatego warto, by dla każdej osoby znalazło się miejsce w napisach końcowych.

Równomierne docenianie, czyli dawanie uwagi wszystkim pracownikom i pracowniczkom, stanowi ważny element zarządzania zespołem. Dostrzeganie i docenianie pracy, którą wykonują wszyscy członkowie organizacji czy instytucji kultury, w tym także wolontariusze, to ważny czynnik wpływający na motywację poszczególnych osób tworzących zespół, co z kolei warunkuje po pierwsze zdrowe, dobre relacje między pracownikami, a po drugie jakość i charakter przyszłych wspólnych przedsięwzięć. Pracując w zespołach, jesteśmy współzależni – praca jednej osoby ma wpływ na pracę drugiej, sukces instytucji, projektu czy organizacji to zawsze wysiłek całego zespołu.



Coraz częściej w instytucjach kultury pojawiają się osoby czy nawet całe działy odpowiedzialne za uruchomienie i prowadzenie wolontariatu. Narodowe Centrum Kultury powołało nawet kilkuletni projekt *Wolontariat w kulturze*, w którym promuje rozwój i profesjonalizację wolontariatu na polu kultury. Włączanie w życie instytucji wolontariuszy i wolontariuszek to działanie wymagające uwagi i namysłu. Kluczowe są dwie kwestie: zrozumienie przez zespół instytucji idei wolontariatu i jego wizji w danym miejscu oraz zadbanie o jasne określenie ram wolontariatu z samymi wolontariuszami i wolontariuszkami. Wolontariusze działając na rzecz instytucji, powinni mieć też okazję do rozwoju własnych kompetencji. W Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku rozpoczęliśmy współpracę z wolontariuszami, zanim instytucja zaczęła oficjalnie działać w swojej siedzibie. Dział Projektów Lokalnych przygotował się wcześniej do przyjęcia wolontariuszek i wolontariuszy, budując klarowną wizję ich roli dla instytucji i zespołu. Z kolei osoby zaangażowane w wolontariat od początku uczestniczyły w tworzeniu wydarzeń i mogły poczuć się współodpowiedzialne za kształt podejmowanych działań.

Często w instytucjach i organizacjach na dostrzeganie sukcesów, zarówno tych spektakularnych, jak i mniejszych, nie wystarcza czasu ani energii. Koniec działania oznacza w wielu przypadkach początek kolejnego projektu. Brakuje momentu, w którym można się zatrzymać i wspólnie świętować. A przecież celebrowanie jest jednym z filarów skutecznego działania i dbania o zespół. Jak twierdzi John Croft, twórca metody zarządzania projektami Dragon Dreaming (<http://dragondreaming.pl>), świętowanie jest jedną z czterech równoważnych faz realizacji każdego projektu.

Metoda opracowana przez Crofta zakłada, że każde skuteczne działanie powinno składać się z następujących elementów:

- snucia wizji – to czas dzielenia się nią z innymi osobami;
- planowania – to czas, gdy marzenia przekuwają się na konkretne plany, uwzględniające potencjał i zagrożenia;
- działania – to czas wytężonej pracy, w trakcie której wyznaczone do tego osoby realizują powstałe w poprzednim kroku plany, zgodnie z celami całego przedsięwzięcia;
- świętowania – to czas na okazywanie wdzięczności, zauważanie pomysłów i wysiłku wszystkich osób zaangażowanych w działanie. Świętowanie to także czas na sprawdzenie, czy podejmowane przez nas działania przynoszą nam radość i spełnienie, oraz etap regeneracji sił przed kolejnym działaniem.

Ćwiczenie:

Pomyśl o ostatnim przedsięwzięciu, które zrealizowałaś/zrealizowałeś. Ile czasu poświęcono na wymienione wyżej elementy? W jaki sposób? Czy proporcje między czterema etapami były wyrównane? Jakie konkretnie zadania zostały podjęte w każdym z wymienionych obszarów (snucie wizji, planowanie, działanie, świętowanie)?

Stosunkowo nowym pojęciem dla pracy w zespołach jest tzw. odporność psychiczna (ang. *resilience*), czyli cecha osobowości, która determinuje, w jaki sposób radzimy sobie z wyzwaniami i stresem. Odporność psychiczną, tak jak odporność immuno-

logiczną, można wzmacniać, tak, byśmy lepiej radzili sobie w sytuacjach stresowych. Peter Clough, badacz odporności psychicznej, twierdzi, że na odporność psychiczną składają się cztery elementy:

- poczucie wpływu, czyli przekonanie, że kontroluje się własny los;
- determinacja, czyli wytrwałość w realizacji zadań;
- postrzeganie wyzwania jako szansy;
- wysoki poziom wiary w siebie.

Odporność psychiczna to cecha, którą można wypracować indywidualnie i grupowo. Zespół o wyższej odporności będzie miał większą zdolność do adaptacji w obliczu dynamicznych zmian i zagrożeń związanych z nieprzewidywalnością zdarzeń. Sprawdź, w jaki sposób pracować nad zwiększeniem odporności psychicznej. Możesz też dołączyć do grupy: **Siła i odporność psychiczna: badania i rozwój.**

Ćwiczenie:

Aby zwiększyć swoje poczucie wpływu i kontroli, a przez to odporności, warto nauczyć się dostrzegać pozytywne aspekty codzienności. Można to osiągnąć poprzez proste ćwiczenia, na przykład codzienne zapisywanie w zeszycie tylko tych wydarzeń i podejmowanych przez nas działań, które poszły nam dobrze. Robiąc takie notatki przez tydzień, gromadzimy cenny zasób i tworzymy listę pozytywnych wzmocnień. Przedłużając ćwiczenie na kolejne tygodnie, nabieramy nawyku rozpoznawania dobrych stron swoich działań, co buduje w nas większe zaufanie i pozytywne nastawienie do siebie samego. Ćwiczenie to sprawdzi się również w pracy grupowej

i zespołowej. Dodatkowym atutem jest zbudowanie nawyku refleksyjności w swoich działaniach.

Źródło: S. Rybak, *Odporni mają lepiej*, „Charaktery” 2017 nr 12.

## UWAŻNOŚĆ NA OTOCZENIE:

- troska i empatia w relacjach ze światem
- odpowiedzialna eksploatacja i wymiana usług
- ekonomia umiaru i sięganie po dostępne zasoby

Joanna Kubicka

### ***Kultura relacji***

O relacyjnym wymiarze uczestnictwa w kulturze i sieci relacji, które tworzą zbiorowości, pisał Marek Krajewski, zwracając uwagę m.in. na rolę kultury w obecnych strategiach rozwoju społecznego<sup>10</sup>. Kultura uspołecznia się i coraz częściej wykorzystywana jest do wzmacniania społeczności i budowania tzw. społecznej tkanki łącznej. W działaniach animacyjnych i edukacyjnych szczególna uwaga powinna być poświęcona sposobowi, w jaki nawiązujemy i utrzymujemy relacje z innymi ludźmi. Zawijazywanie się grupy, nawet na krótkie, jednorazowe spotkania, wymaga zdefiniowania ról, hierarchii, rozpoznania wzajemnych zobowiązań i przywilejów. Jest to również moment ustanawiania komunikacyjnej przejrzystości – czy i w jaki sposób zwracamy się do siebie, w jaki sposób postrzegamy cel naszego spotkania, czy podzielamy wspólne wartości i zasady. To, jakim językiem i w jaki sposób do siebie przemawiamy, jest nie mniej ważne w ustanawianiu warunków naszego współbycia niż czynniki zewnętrzne.

---

10 M. Krajewski, *W kierunku relacyjnej koncepcji uczestnictwa w kulturze*, „Kultura i Społeczeństwo” 2013, nr 1.

Najmniej oczywistym, a w perspektywie budowania tożsamości być może najważniejszym środowiskiem życia jest opowieść, którą współdzielimy z rodziną, mieszkańcami jednej wsi, dzielnicy, miasta. To, jak nazywamy i opowiadamy własne historie, wpływa na naszą kondycję w świecie. Dlatego w działaniach społecznych i edukacyjnych dużą rolę odgrywa zarówno język, jak i narracja, którą każdy i każda z nas w sobie nosi. Rozpoznanie tych opowieści i ich wyartykułowanie to jedno z największych zadań osób pracujących z innymi ludźmi.

→ *Mój pierwszy raz* to projekt zrealizowany z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e” przez Adama Rębacza, wychowawcę klasy w jednym z warszawskich liceów. W ramach tak nazwanego działania młodzież spotykała się z seniorami dobierając się w pary międzypokoleniowe (uczeń – senior), by podczas wspólnej kolacji lub wizyty w kawiarni opowiedzieć sobie nawzajem o swoich pierwszych razach: pierwszym wyjeździe zagranicę, pierwszej miłości, pierwszym wielkim sukcesie czy pierwszej porażce. Ta osobista wymiana pozwoliła zbudować w duetach międzypokoleniowych przekładalność perspektyw, nieoczekiwanie zbliżyła do siebie osoby o różnych, pozornie odległych doświadczeniach. Działanie zakończyło się wspólnym dla wszystkich spotkaniem, w czasie którego młodzież i seniorzy dzielili się w grupie wrażeniami.

→ *Wędrowny Zakład Fotograficzny* to działanie Agnieszki Pajączkowskiej, która przez kilka lat wędrowała vanem wzdłuż północnej i wschodniej granicy Polski, by rozmawiać z mieszkańcami przygranicznych wsi i wymieniać ich historie na robione przez siebie zdjęcia portretowe. Ten osobisty projekt stał się okazją do stworzenia

niezwykłego portretu odwiedzanych ludzi: z rozmów i opowieści powstała książka, a zdjęcia zostały opublikowane na stronie internetowej.

→ *Koprzywnica PatrzyMy* to projekt Poli Rożek realizowany w Koprzywnicy w woj. świętokrzyskim. Autorka pomysłu sięgnęła do pamięci zbiorowej i indywidualnej mieszkańców miasteczka, z którego pochodzi jej rodzina, by zbudować opowieść o miejscu i ludziach, osnutą wokół wspomnień. Do rozmów użyła rodzinnych albumów – dzięki fotografiom, które stanowiły punkt wyjścia do rozmowy, w każdym z odwiedzonych domów przed animatorką otwierała się nowa, wyjątkowa opowieść. Efektem pracy było wydanie **albumu o mieszkańcach** zawierającego zdjęcia i związane z nimi osobiste wspomnienia. Równie ważne, jeśli nie najważniejsze, było jednak emocjonujące spotkanie mieszkańców, które udało się przy tej okazji zorganizować.

Jakie warunki trzeba spełniać, by uczynić rozmowę narzędziem pracy z innymi ludźmi? Trzeba mieć *czas i uwagę*. Takiej odpowiedzi udzielił podczas spotkania z grupą młodych animatorek i animatorów kultury Ryszard Michalski, który od wielu lat pracuje z warmińskimi społecznościami lokalnymi wokół ich tożsamości i historii. Działalność założonego przez Ryszarda Michalskiego Stowarzyszenia Trętwa oraz rozmowa z nim i jego żoną Wiolettą Michalską skłaniają do namysłu nad trwałością i jednostajnością działania w kulturze. Przyzwyczajeni do ciągłej zmiany, wyzwań, licznych projektów, nowych pomysłów, nie zawsze doceniamy zalety pozostawania przez długi czas w tym samym miejscu i z tymi samymi ludźmi, słowo *jednostajność* niepotrzebnie kojarząc z *zastojem* i *monotonią*. Szukając zmiany, przegapiamy ją w miejscu, w którym jesteśmy. Tymczasem to właśnie praca zanurzeniowa, pokorna

i długotrwała daje szansę na wielokrotne powroty i umożliwia refleksję nad praktyką, podążanie za własnymi, cierpliwie rozpoznawanymi intuicjami. Metaforą takiego jednostajnego, konsekwentnego bycia w świecie jest dla mnie tempo, w jakim Ryszard Michalski oprowadzał nas jako grupę po Olsztynie. A był to niespieszny krok człowieka dobrze osadzonego w miejscu i w relacjach, nieulegający nerwowości tempa ulicy.

Takie stabilne zakorzenienie dotyczy nie tylko ludzi, ale i instytucji. Gdziekolwiek powstaje nowa instytucja kultury, pojawia się szansa wejścia w relację ze społecznością lokalną – a w budowaniu relacji nie ma dróg na skróty i nie sposób zredukować uważności na rzecz efektywności bez straty dla myślenia wspólnotowego. Wspólnota domaga się uwagi i cierpliwości, trwanie może więc być manifestacją uważności i postawą wobec świata. Cenna w tym kontekście jest lektura tekstów Krzysztofa Czyżewskiego, jednego z założycieli sejneńskiego Ośrodka Pogranicze, zebranych w książce *Małe centrum świata. Zapiski praktyka idei*<sup>11</sup>. Opowieść o zakorzenieniu się w nowym miejscu, o wchodzeniu w lokalność i o wynikających z tego wyzwaniach i przywilejach snuje Czyżewski już jako człowiek w tej rzeczywistości osadzony:

*Każde imię podąża ścieżką, niepowtarzalną. Każda ścieżka odciska to, co w nas jedyne: ciężar serca, siłę kręgosłupa, widzenie. Ścieżka nosi nasze imię (...). Nie ma jej w naszej kulturze, gdzie wszystko jest do prezentacji i na sprzedaż, wyniesione w gablotę, na scenę, choćby niewielkie podwyższenie, oderwane i wyspecjalizowane. Jest „o” i „wobec”. Ścieżka nie jest „o” i „wobec”. Biegnie. Jest czynieniem, czyli nieprzerwanym ciągiem małych kroków. Ścieżka w kulturze zbiega dziś w dół ze*

11 K. Czyżewski, *Małe centrum świata. Zapiski praktyka idei*, Wydawnictwo Pogranicze, Sejny – Krasno-  
gruda 2017.



*sceń i porusza stopy zmarłej w odbiorze widowni. Chce być kulturą czynną, choć nie ma żadnej techniki<sup>12</sup>.*

Oczywiście większość naszych zawodowych sytuacji nie pozwala na długotrwałe procesy. Warsztaty, szkolenia, jednodniowe wydarzenia wypełniają nasze ścieżki zawodowe. Jednak spojrzenie z dystansu, pozwalające wyobrazić sobie scenariusze na przyszłość (w języku zarządzania nazywane celami długoterminowymi) może mieć wpływ na kształt również i takich sytuacji: stajemy się lepszymi słuchaczami, sytuujemy siebie i innych w pełniejszym kadrze, nie redukujemy się do jednej z wyspecjalizowanych ról.

Istotnym kontekstem dla większości działań edukacyjnych i animacyjnych jest najbliższe otoczenie, rozumiane zarówno jako rama instytucjonalna czy przestrzeń fizyczna o określonych cechach, jak i środowisko naturalne. Coraz więcej uwagi poświęcamy temu, w jakich warunkach prowadzona jest nasza działalność, rośnie też liczba działań poświęconych temu, co nas otacza. Powstają programy edukacyjne dotyczące projektowania przestrzennego i architektury, chcemy, by dzieci i młodzież rozumiały i szanowały środowisko, w którym żyją. Zwracamy się również ku temu, co lokalne, oswojone, najbliższe, a często niezauważone.

Publikacja *Rzeczy mało widoczne* Katarzyny Witt przeznaczona jest do pracy z najmłodszymi – to zbiór ćwiczeń z patrzenia na pomniki z perspektywy kosmity. Publikacja powstała w ramach *Szkoły patrzenia*, poświęconej sposobom, w jakie można uprawiać edukację wizualną. Perspektywa kosmity to chwyt, który pozwala uzyskać

---

12 Tamże.

świeżość i naiwność spojrzenia na otoczenie – nie tylko architektoniczne. Możesz wykorzystać ćwiczenia umieszczone w publikacji, by odkrywać z dziećmi pomniki w swojej najbliższej okolicy, ale możesz też użyć „spojrzenia kosmity” do innych zadań.

Ćwiczenie:

Zapytaj grupy dzieci: Co zobaczyłby kosmita, gdyby wylądował na Ziemi i odwiedził waszą szkołę? Spróbujcie wyobrazić sobie, co by mu się spodobało, a co nie. Na co mógłby zwrócić uwagę i dlaczego? Które zachowania dzieci i nauczycieli mógłby polubić?. Spojrzenie kosmity to sposób na rozpoczęcie rozmowy, która dopuszcza do głosu nieskrępowane opinie i daje szansę na zauważenie i wypowiedzenie emocji związanych ze środowiskiem nauki szkolnej, o którym na co dzień z dziećmi nie rozmawiamy.

Innym działaniem uczącym nas patrzenia świeżym spojrzeniem na bliższe i dalsze otoczenie jest projekt *Polska Nieodległa*, zrealizowany przez Towarzystwo Krajoznawcze „Krajobraz” z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości, wykorzystujący media społecznościowe do promowania wycieczek w znane i nieznanne miejsca w całym kraju. W ramach tej akcji społecznej można było odwiedzić mało znane, nieoczywiste lokalizacje, a następnie opublikować zdjęcia na Instagramie, oznaczając je hasztagami #wyczyn, #polska, #nie\_odległa. Dzięki temu wokół idei krajoznawstwa jako formy patriotyzmu zgromadziła się społeczność, a sam pomysł pozwolił upowszechnić wiedzę o wielu zakątkach Polski. Ideę „nie\_odległej” można też realizować na co dzień w instytucjach kultury i szkołach. Przykładem takiego działania jest cykl spacerów po Sulejówku przygotowany przez Dział Programów

Lokalnych Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku we współpracy z Towarzystwem Krajoznawczym „Krajobraz” oraz grupą wolontariuszy i wolontariuszek. Spacerują wiodą bocznymi ulicami i leśnymi ścieżkami, naprowadzając na miejsca niezwykle, ale mało znane mieszkańcom.

*Dizajn z naszego podwórka* to działanie zrealizowane przez Stowarzyszenie SO:ON we współpracy z nauczycielkami z gminy Stare Juchy. Jednym z założeń projektu było eksplorowanie wraz z dziećmi i młodzieżą szkolną najbliższego otoczenia ich rodzinnych wsi w poszukiwaniu lokalnych atrakcji i śladów oddolnej twórczości, takiej jak ogródkowe ozdoby, samoróbki, podwórkowe innowacje. Dzięki temu udało się skierować uwagę uczestników projektu na potencjał lokalności jako źródła inspiracji i wiedzy o rodzimej kreatywności. W omówieniu indywidualnych poszukiwań pomogła dokumentacja fotograficzna wykonana przez dzieci, która następnie została wykorzystana do stworzenia w ramach zajęć szkolnych serii oryginalnych pocztówek z okolicznych wsi.

Ważnym elementem działania w kulturze jest współodpowiedzialność za środowisko naturalne, zwłaszcza w kontekście kryzysu klimatycznego. Temat ten, wciąż niedostatecznie obecny w instytucjach kultury, doczekał się już jednak kilku ważnych inicjatyw, takich jak **Muzea dla Klimatu** (otwarta grupa stworzona z myślą o wymianie doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie ek zarządzania instytucjami kultury oraz sposobu kształtowania proekologicznych zachowań wśród ich odbiorców). Rola instytucji kultury w edukowaniu na temat kryzysu klimatycznego rozumiana jest bardzo wąsko, podczas gdy zakres oddziaływania działań kulturalnych i artystycznych jest bardzo szeroki i może mieć realny wpływ na zmianę postaw i nawyków.

Wszystkie wymienione działania łączy próba zwrócenia uwagi na nieoczywiste, niewidoczne, zaniedbane aspekty naszego otoczenia, rozumianego przede wszystkim jako środowisko życia. Jednak zanim zadbamy o uważność na otoczenie, sprawdźmy, na ile uważne i wrażliwe jest nasze spojrzenie na ludzi i formy ich uczestnictwa w kulturze. Upowszechniona przez noblistkę Olgę Tokarczuk idea czułości w życiu społecznym powinna być poszerzona o postulat troski jako fundamentu projektowania działań kulturalnych. Wystarczy poświęcić więcej uwagi każdemu z organizowanych wydarzeń i projektowanych działań, zadając sobie pytania: czy na pewno jest ono dostępne dla wszystkich? Jak mogę zadbać o zwiększenie udziału osób z niepełnosprawnościami? Czy język, którym komunikuję, jest włączający? Czy jestem otwarta na informację zwrotną od uczestniczek i uczestników wydarzenia?

Oto przykłady działań, które pełnią funkcję włączania w kulturę i starają się przywracać wspólny, niewykluczający obieg kultury:

→ **Kultura wrażliwa** to projekt Małopolskiego Instytutu Kultury, realizowany w skali regionalnej i poświęcony problematyce dostępności kultury i uczestnictwa w kulturze osób z niepełnosprawnościami. Raporty z badań, szkolenia, webinary dla kadr kultury budują szerokie pole namysłu nad praktykami instytucjonalnymi w tym zakresie, zachęcają też do krytycznego przyjrzenia się funkcjonowaniu instytucji kultury i ich otwartości.

→ **Sieci wsparcia. Generator innowacji** to program realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”, w ramach którego powstają społeczne innowacje odpowiadające na problemy ludzi starszych zależnych i ich opiekunów. Jednym z narzędzi

wykorzystywanych w tym celu są działania kulturalne, definiowane zarówno jako forma uczestnictwa w kulturze, jak i terapia i opieka wychowawcza. To nowatorskie spojrzenie pokazuje, że kultura i sztuka mogą być łączone z opieką i zdrowiem publicznym. **Sztuka z bliska** to zajęcia warsztatowe z elementami arteterapii (plastyka, ceramika, rękodzieło) prowadzone bezpłatnie w domach osób starszych zależnych – opiekunom oferowana jest w tym czasie tzw. pomoc wychowawcza. Z kolei **Droga do kultury** to innowacja umożliwiająca osobom starszym zależnym dostęp do wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych oferowanych przez lokalne instytucje kultury, do których te osoby nie mogą dotrzeć samodzielnie.

Przykładem na to, że relacja ze społecznością lokalną może być szansą na długotrwały rozwój samej instytucji, jest Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” w Lublinie. Sławomir Książniak, dyrektor DDK, opowiada:

*Realizacji wszystkich działań przyświeca idea kultury jako zjawiska integrującego i dającego możliwość dokonywania indywidualnych, świadomych wyborów. „Współrzeźbienie” domu kultury polega na stałym kontakcie z odbiorczyniami i odbiorcami. Wymianie opinii oraz uwag, merytorycznych i organizacyjnych. Można powiedzieć, że w DDK działają „społeczne rady programowe” – grupy mieszkanek i mieszkańców, tak zaangażowanych, że odpowiedzialność za funkcjonowanie instytucji weszła im w krew, stała się po części treścią ich codzienności.*

Głęboki namysł nad sposobami tworzenia tego miejsca w sposób partycypacyjny, inspirowany koncepcją domu kultury jako rzeźby społecznej Janusza Byszewskiego, zaowocował realizacją takich działań jak *Mama Bajkopisarka* (książka z bajkami napi-

sana przez mamy, pisarki amatorki) czy *Twoja kolej!* (realizacja pomysłów zgłoszonych przez mieszkanki i mieszkańców dzielnicy).

\* \* \*

Słowo *uwaga* zwykle określa indywidualną predyspozycję i nastawienie do świata. Warsztaty i treningi z nurtu *mindfulness* uczą nas, jak być obecnym *tu i teraz*, jak doświadczać pełniej swojej obecności w świecie. Ale kultura tworzy się w relacjach i z nich czerpie swoją witalność. Polega na artykułowaniu tego, co indywidualne, i osadzeniu w tym, co wspólne. Jeśli więc chcemy mówić o kulturze uważnej, musimy łączyć obie te perspektywy. Namysł nad własnymi wartościami, celami, uczuciami prowadzić nas może do pełniejszego i bardziej świadomego budowania relacji z innymi ludźmi i ze światem. Relacje te powinny być oparte na empatii i wzajemnej trosce – bo krąg uważności domyka się wtedy, gdy troskę o innych łączymy z zadaniem o siebie. Być może największą rewolucją, jaka czeka nas jako społeczeństwo, jest danie sobie prawa do zatrzymania się i do odpoczynku – w najgłębszym tego słowa znaczeniu.

## Postscriptum. Uważność online

### *Jak w sposób uważny i empatyczny prowadzić spotkania online?*

1. Przed rozpoczęciem spotkania upewnij się, że wszystkie osoby są zalogowane. Należy zawsze określić sposób alternatywnego kontaktu w przypadku problemów z połączeniem się online.
2. Na początku spotkania sprawdź, w jakiej kondycji są zgromadzone osoby. Dla grup spotykających się regularnie najlepiej sprawdzi się tzw. runda, dla jednorazowych spotkań może potrzebna będzie bardziej ustrukturyzowana sytuacja (np. odpowiedź na konkretne pytania, odniesienie się do konkretnego zagadnienia). Pamiętaj, że dobrze wymyślona runda zapoznawcza może być już częścią pracy warsztatowej – pozwala wszystkim oswoić się z wypowiedzią online.
3. Upewnij się, że wszyscy mają warunki techniczne umożliwiające zabranie głosu oraz że dobrze słyszą wypowiedzi innych osób. Upewnij się częściej niż przy pracy na żywo, czy wszystko jest zrozumiałe dla osób uczestniczących w spotkaniu – w połączeniu online trudniej wyłapać niuanse takie jak komunikaty niewerbalne.
4. Zastanów się, w jaki sposób możesz zaangażować wszystkich w spotkanie. Czy możliwe jest przełamanie lodów np. poprzez wykorzystanie faktu, że wszyscy są w osobnych, często prywatnych przestrzeniach? Znalezienie

punktów stycznych w rundzie otwierającej spotkanie pomaga budować wspólnotę na bazie podobnych doświadczeń.

5. Podczas sporządzania kontraktu grupowego (spis zasad, jakie będą obowiązywały w czasie spotkania) zaczynaj od pytania o potrzeby. Na jakie indywidualne potrzeby jest miejsce podczas spotkania? Z czym uczestnicy przychodzą, a z czym chcieliby wyjść z tego spotkania?
6. Wykorzystaj fakt, że komunikujecie się online. Może grupa chce podpisać się w okienkach istotną dla spotkania informacją? Np. w grupie wsparcia dla mam każda uczestniczka może wpisać w okienko imiona dzieci i ich wiek.
7. Pamiętaj, że spotkanie online nie musi wykluczać swobodnych rozmów, które zwykle odbywają się na korytarzach czy w przerwie na kawę. Spróbuj podczas spotkania znaleźć czas na luźne, bezinteresowne rozmowy w grupie.
8. Upewnij się, czy i w jakim celu może służyć grupie czat. Nie wszystkie spotkania muszą mieć włączoną tę funkcjonalność. Czasem warto postawić na wysłuchanie każdej osoby – czat daje możliwość reagowania w czasie wypowiedzi i może rozpraszać.
9. Podczas spotkań online z reguły osoby w nich uczestniczące szybciej się męczą – zadbaj o częste przerwy, w których można np. wspólnie rozruszać ciało.
10. W przypadku dłuższych, regularnych cykli spotkań pamiętaj, by raz na jakiś czas organizować krótką sesję refleksyjną na Waszą pracę. Czy przyjęty sposób prowadzenia zajęć się sprawdza? Czy wszyscy mają komfortowe warunki uczestnictwa? Jeśli nie, czy jest coś, co mogłoby polepszyć ich udział w spotkaniach?
11. Spotkania online mogą być dokumentowane. Sprawdź, czy grupa nie ma



nic przeciwko zdjęciom z ekranu w czasie spotkania, upewnij się, czy grupa nie ma potrzeby notowania i utrwalania efektów swojej pracy – być może potrzebny będzie wspólny mail, dysk, grupa FB jako pomocnicza przestrzeń komunikacji.

O edukacji zdalnej i tworzeniu zasad na potrzeby zajęć szkolnych możesz przeczytać na stronie [Asy Internetu](#).

## Bibliografia

1. de Botton A., Armstrong J., *Katalog wystawy Art as Therapy*, Rijksmuseum, Amsterdam 2014.
2. Czyżewski K., *Małe centrum świata. Zapiski praktyka idei*, Wydawnictwo Pogranicze, Sejny – Krasnogruda 2017.
3. Domańska E., „Zwrot performatywny” we współczesnej humanistyce, tekst dostępny jest pod linkiem: <http://ewa.home.amu.edu.pl/Domanska,%20Zwrot%20performatywny%20we%20wspolczesnej%20humanistyce.pdf>.
4. *Etnografia, animacja, sztuka. Niepoznane wymiary rozwoju kulturalnego*, red. T. Rakowski, Narodowe Centrum Kultury, Warszawa 2013.
5. Goodman N., *Koniec muzeum*, [w:] *Muzeum Sztuki. Antologia*, red. M. Popczyk, Universitas, Kraków 2005.
6. Krajewski M., *W kierunku relacyjnej koncepcji uczestnictwa w kulturze*, „Kultura i Społeczeństwo” 2013, nr 1.
7. Król-Fijewska M., *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, WAB, Warszawa 1996.
8. Pamuk O., *Muzeum niewinności*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2008.
9. Rybak S., *Odporni mają lepiej*, „Charaktery” 2017, nr 12.

## O autorkach

### **Joanna Kubicka**

– kulturoznawczyni, animatorka kultury, adiunkt w Instytucie Kultury Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie od ponad dekady zajmuje się kształceniem w dziedzinie animacji kultury, a obecnie współtworzy studia praktyczne „Sztuki społeczne”. Współpracuje z sektorem pozarządowym i instytucjami jako ekspertka, tutorka i facylitatorka. Prezeska Stowarzyszenia Katedra Kultury, współzałożycielka Fundacji Nowej Wspólnoty działającej na rzecz odbudowy wspólnoty w Polsce.

### **Agata Pietrzyk-Sławińska**

– kierowniczka działu edukacji muzealnej w Łazienkach Królewskich w Warszawie. Poszukuje nowych form uczestnictwa w kulturze, szczególnie interesuje ją edukacja i animacja muzealna. Jest trenerką umiejętności psychospołecznych i doświadczoną koordynatorką wolontariatu. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, instytucjami kultury, grupami nieformalnymi oraz społecznościami lokalnymi. Członkini Stowarzyszenia Pedagogów Teatru oraz Stowarzyszenia Katedra Kultury.

**Karolina Pluta**

– pedagożka teatru, tutorka, prezeska Stowarzyszenia Pedagogów Teatru. Absolwentka Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych oraz rocznego kursu terapii tańcem i ruchem. Pracuje w dziale programów lokalnych Muzeum Piłsudskiego w Sulejówku. Członkini kolektywu teatralnego Laboratorium Teatralno-Społeczne. Od 2019 roku współtworzy projekt BurnoutAid Fundacji CultureShock, dotyczący wypalenia zawodowego w środowisku organizacji pozarządowych.

## Spis treści

Wstęp: Uważne <i>Ja</i> . Uważne <i>My</i> .....	3
Ja w kulturze. W poszukiwaniu osobistego wymiaru kultury .....	5
Instytucje kultury tworzą ludzie .....	17
Kultura w relacjach .....	29
Postscriptum. Uważność <i>online</i> .....	39
Bibliografia .....	4
O autorkach .....	44