

Muzeum doświadczeń granicznych – aspekty edukacyjne

Museum of Extreme Experiences – Educational Aspects

GRZEGORZ ŻUK

Instytut Nauk o Kulturze, Wydział Filologiczny UMCS
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5484-751X>

ABSTRAKT

Artykuł ukazuje doświadczenie wizyty w muzeum-miejsce pamięci jako proces o charakterze emocjonalnym, aksjologicznym i wychowawczym, którego dynamika przypomina kolejne etapy żałoby. Na podstawie badań jakościowych przeprowadzonych wśród studentów kierunków humanistycznych Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie autor analizuje emocjonalne reakcje młodych ludzi odwiedzających muzea martyrologiczne, wskazując, że spotkanie z autentycznym miejscem zbrodni wojennej stanowi doświadczenie graniczne, prowadzące do refleksji nad ludzką kondycją, cierpieniem i odpowiedzialnością moralną. Artykuł prezentuje również autorski scenariusz zajęć pt. Od bólu ku nadziei, opracowany jako propozycja edukacyjno-refleksyjnego wsparcia uczestników po zwiedzaniu muzeum. Scenariusz ten, oparty na metodach narracyjnych, empatycznych i refleksyjno-aksjologicznych, prowadzi uczestników przez kolejne fazy emocjonalne: od wstrząsu i smutku ku refleksji, wdzięczności i akceptacji, włączając w swą strukturę symboliczny rytuał pożegnania jako moment przemiany bólu w nadzieję. Edukacja muzealna ukazana jest tu jako przestrzeń pamięci, w której przeżycie historyczne staje się impulsem do rozwoju osobistego.

Słowa kluczowe: muzeum-miejsce pamięci, edukacja muzealna, żałoba, emocje, wartości, pamięć historyczna

ABSTRACT

The article presents the experience of visiting a memorial museum as an emotional, axiological, and formative process whose dynamics resemble the stages of mourning. Based on qualitative research conducted among humanities students at Maria Curie-Skłodowska University in Lublin, the author analyses the emotional responses of young visitors to martyrolo-

gical museums, showing that encounters with authentic sites of atrocity constitute a liminal experience that evokes reflection on human nature, suffering, and moral responsibility. The article also introduces an original educational scenario entitled *From Pain to Hope*, designed to provide reflective and emotional support for participants after visiting a memorial museum. The program, grounded in narrative, empathic, and axiological-reflective methods, guides participants through successive emotional phases – from shock and sorrow to understanding, gratitude, and acceptance – culminating in a symbolic farewell ritual that transforms pain into hope. Museum education is thus presented as a space of memory, where historical experience becomes a source of personal and moral growth.

Keywords: memorial museum, museum education, liminal experience, mourning, emotions, values, historical memory

Wstęp

Muzeum martyrologiczne może stać się miejscem doświadczenia granicznego, w którym zwiedzający symbolicznie doświadczają cierpienia, ale także upadku moralnego i dramatu człowieczeństwa. Z tego spotkania rodzą się pytania o charakterze egzystencjalnym: o sens życia, o dobro i zło w człowieku, o gotowość do cierpienia i śmierci. Doświadczenie muzealne może pobudzić uczestników zajęć muzealnych, ale także innych zwiedzających do refleksji nad kondycją człowieka i wspólnoty ludzkiej, a także nad tym, jak pamięć o przeszłości może kształtować odpowiedzialność za siebie i za świat wokół, solidarność z potrzebującymi i inne wartości.

W latach 2017–2022 przeprowadziłem wśród studentów kierunków humanistycznych UMCS w Lublinie badania jakościowe w formie sondażu z wykorzystaniem ankiety otwartej. Celem było zbadanie, w jaki sposób wizyta w muzeum martyrologicznym wpłynęła na ich późniejsze życie, myślenie i system wartości. Interpretacja wypowiedzi pozwoliła sprawdzić, jak młodzi ludzie postrzegają rzeczywistość po zapoznaniu się z historią byłych niemieckich nazistowskich obozów koncentracyjnych i obozów zagłady w autentycznych miejscach historycznych (Auschwitz, Majdanek, Sobibór, Bełżec, Treblinka). W niniejszym artykule przedstawiam wyniki badań dotyczących dynamiki emocji i uczuć osób zwiedzających. Z analizy wypowiedzi studentów wynika, że wizyta w muzeum martyrologicznym stanowi doświadczenie o silnym ładunku emocjonalnym i aksjologicznym, które nie pozostawia uczestników obojętnymi wobec wydarzeń II wojny światowej. Emocje i uczucia, które pojawiły się w trakcie zwiedzania, można interpretować jako reakcję na złożony układ bodźców w autentycznym miejscu naznaczonym historią. Na doświadczenie to składały się m.in. elementy wzrokowe i słuchowe, jak np. projekcja filmu, opowieść przewodnika, ekspozycje historyczne, budynki

typu: komory gazowe, krematorium, baraki, a także przejście tymi drogami, którymi kiedyś chodzili więźniowie. Całość była spotkaniem z przeszłością, w której uczestnicy poznawali tragedię ofiar.

Uczestnictwo w zajęciach w muzeum martyrologicznym stanowi szczególny rodzaj spotkania z historią, w którym wiedza łączy się z głębokim przeżyciem emocjonalnym. Oddziałuje ono na człowieka w sposób wielowymiarowy, kształtuje jego wrażliwość moralną, pogłębia refleksję egzystencjalną i wpływa na hierarchię wartości. Fundamentem tego oddziaływania jest bezpośredni, osobisty charakter doświadczenia, w którym poznanie faktów historycznych w autentycznym miejscu sprawia, że młodzi ludzie mocniej je przeżywają.

I. Perspektywa edukacyjna doświadczeń granicznych

W perspektywie edukacyjnej istotne wydaje się ujęcie tego doświadczenia przez analogię do przechodzenia przez proces żałoby. Analiza wypowiedzi studentów wskazuje, że wizytę w muzeum martyrologicznym przeżywali nie tylko jako formę poznawania przeszłości, lecz także jako wydarzenie afektywne i wychowawcze, o strukturze emocjonalnej zbliżonej do procesu przeżywania straty. Zarówno w doświadczeniu żałoby, jak i w kontakcie z miejscem naznaczonym tragedią, dochodzi bowiem do spotkania ze sprawami ostatecznymi dla życia ludzkiego: z przemijaniem i śmiercią¹. Świadomość tych aspektów granicznych sprawia, że pobyt w miejscu pamięci może prowadzić do głębszego namysłu nad sensem życia, odpowiedzialnością i zobowiązaniem wobec przeszłości.

Jednak o paraleli między doświadczeniem żałoby a przeżyciem wizyty w miejscu pamięci można mówić jedynie wówczas, gdy uczestnikowi zajęć muzealnych towarzyszy autentyczne zaangażowanie emocjonalne i wewnętrzna otwartość na spotkanie z cierpieniem. Żałoba jest niemożliwa bez więzi z osobą zmarłą; podobnie pamięć o ofiarach pozostaje jedynie poznawcza i formalna, jeśli nie zostanie nasycona empatią wobec tych, którzy cierpieli i zginęli. W tym sensie warunkiem autentycznego doświadczenia w muzeum-miejscu pamięci jest zdolność do współodczuwania, czyli postawa, która przekracza poznanie faktograficzne i prowadzi do symbolicznego uczestnictwa w historii.

W przestrzeni takiego muzeum młodzi ludzie nie tylko poznają, lecz także **przeżywają** tragedię tysięcy nieznanych ofiar, z którymi nawiązują relację o charakterze symbolicznym. Relacja ta, zakorzeniona w wyobraźni, empatii i wrażliwości moralnej, pozwala na chwilowe „współbycie” z drugim człowiekiem dzięki

¹ W tym fragmencie artykułu opieram się na ustaleniach, które opisałem w książce *Muzeum w świecie wartości. Miejsca pamięci*, Lublin 2025.

emocjonalnemu utożsamieniu się z jego losem. W rezultacie cierpienie i śmierć, dotąd pojmowane w kategoriach abstrakcyjnych i historycznie odległych, nabierają wymiaru egzystencjalnego, ponieważ stają się doświadczeniem „współprzeżytym”, wymagającym refleksji i odniesienia do współczesności.

Proces żałoby przebiega zazwyczaj przez określone fazy emocjonalne i uczuciowe, które składają się na dynamikę przeżywania straty: zaprzeczenie (*denial*), gniew (*anger*), targowanie się (*bargaining*), depresję (*depression*) oraz akceptację (*acceptance*). Elisabeth Kübler-Ross podkreśliła, że proces ten dotyczy etapów umierania, który kończy się pogodzeniem z wyrokiem losu, czyli z własną śmiercią lub śmiercią kogoś bliskiego, ale może także dotyczyć procesu żałoby, innej straty lub głębokiego zranienia. Wtedy mamy do czynienia z „uzdrawianiem wspomnień”. Jak zastrzega autorka, przebieg tego procesu nie zawsze ma charakter linearny i nie każdy musi doświadczyć wszystkich jego etapów². Dynamikę procesu żałoby potwierdzają także inne wyniki badań naukowych. I tak np. William J. Worden pisał, że do typowych reakcji na śmierć bliskiej osoby należy szok, niedowierzanie i odrętwienie³. Po tym etapie pojawia się gniew, który w przypadku żałoby jest skierowany na samych siebie, na lekarzy, na los, na Boga, a nawet na zmarłego.

Etap negocjowania w procesie przeżywania żałoby charakteryzuje się pojawieniem się myśli o charakterze hipotetycznym i kompensacyjnym. Osoba doświadczająca straty często dokonuje wówczas rekonstrukcji mentalnej minionych wydarzeń, rozważając alternatywne scenariusze ich przebiegu, poszukując momentów, w których możliwa byłaby zmiana biegu zdarzeń. Towarzyszy temu przekonanie, że tragedii można było zapobiec, a także skłonność do obwiniania siebie lub przypisywania sobie częściowej odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Ten etap stanowi próbę przywrócenia poczucia kontroli nad rzeczywistością, które w sytuacji straty zostało zachwiane.

Smutek stanowi kluczowy wskaźnik etapu depresyjnego. John Bowlby⁴ wskazywał, że właśnie smutek jest emocją centralną w przeżywaniu straty, gdyż wynika z uświadomienia sobie, że nastąpiła rzecz nieodwracalna, a ponowne spotkanie jest niemożliwe. Jednostka przeżywa ostateczność straty, a towarzyszące temu poczucie bezradności i pustki nadaje żałobie charakter głęboko przejmujący. W tym stadium emocje prowadzą do ostatecznego uświadomienia sobie braku i przemijania, co sprzyja procesowi wewnętrznego przepracowania doświadczonej straty.

² Na podstawie modelu zaproponowanego przez Elisabeth Kübler-Ross w książce *On Death and Dying*, New York 1969; wyd. polskie: E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. I. Doleżał-Nowicka, Warszawa 1979.

³ W. J. Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, [w:] *A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York 2009, s. 135.

⁴ J. Bowlby, *Attachment and Loss*, vol. III: *Loss, Sadness and Depression*, New York 1980, s. 85.

Faza lęku i depresji w procesie żałoby ma uzasadnienie psychologiczne, gdyż strata osoby bliskiej dobitnie uświadamia człowiekowi ograniczoność istnienia i nieuchronność własnej śmierci. W tym okresie jednostka doświadcza zachwiania poczucia bezpieczeństwa, które stanowi warunek wewnętrznej równowagi i orientacji w świecie. Świadomość przemijania i nieprzewidywalności losu prowadzi do poczucia bezradności oraz utraty kontroli nad rzeczywistością. Margaret Stroebe, Henk Schut i Willi Stroebe⁵, analizując dynamikę reakcji żałobnych, potwierdzają tę prawidłowość, wskazując, że żałobie towarzyszy szereg negatywnych objawów psychicznych – przede wszystkim stany depresyjne i lękowe – które można częściowo przypisać właśnie uświadomieniu sobie własnej śmiertelności i utracie poczucia bezpieczeństwa. W ujęciu autorów doświadczenie żałoby nie tylko ujawnia emocjonalne skutki straty, lecz także dotyka ontologicznego wymiaru ludzkiego życia, w którym doświadczenie kruchości istnienia staje się źródłem zarówno cierpienia, jak i refleksji nad jego sensem.

George A. Bonanno⁶ zwrócił uwagę na fakt, że proces żałoby nie ogranicza się wyłącznie do emocji negatywnych, takich jak smutek czy lęk, lecz obejmuje również przeżycia pozytywne, które pełnią istotną funkcję adaptacyjną. Obecność emocji pozytywnych stanowi element odporności psychicznej (ang. *resilience*), umożliwiając jednostce przystosowanie się do sytuacji straty i stopniowe odzyskiwanie równowagi emocjonalnej. Zdolność do przeżywania radości, wdzięczności czy nadziei w kontekście żałoby wyraża fundamentalną właściwość natury ludzkiej, czyli zdolność do przetrwania i zachowania sensu mimo cierpienia. Badania Bonanno wskazują, że wspomnienia radosnych chwil spędzonych z osobą zmarłą, poczucie wdzięczności za wspólne życie, doświadczenie symbolicznej bliskości ze zmarłym czy nadzieja na ponowne spotkanie są sposobami ochrony emocjonalnej, które przeciwdziałają destrukcyjnym skutkom długotrwałego stresu. Emocje te stają się wewnętrznymi zasobami odporności, pozwalają człowiekowi zachować równowagę między świadomością straty a potrzebą dalszego życia.

Należy jednak pamiętać, że proces żałoby nie zawsze przebiega w sposób liniowy i może zatrzymać się na etapie lęku oraz depresji, a nawet wcześniej, w fazach związanych z szokiem czy zaprzeczeniem. W niektórych przypadkach proces ten może jednak prowadzić dalej, do przełamania traumy i do wewnętrznego wzrostu. Zdolność do przezwyciężenia żalu i emocji negatywnych, a także do przemiany doświadczenia żałoby w źródło siły wewnętrznej, stanowi kluczowy element kształtowania odporności psychicznej. Przejście do tej fazy oznacza nie tylko odzyskanie równowagi emocjonalnej, lecz także umożliwia rozwój nowych

⁵ M. Stroebe, H. Schut, W. Stroebe, *Health outcomes of bereavement*, „The Lancet” 2007, 370 (9603), s. 1960–1973.

⁶ G. A. Bonanno, *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?*, „American Psychologist” 2004, t. 59, s. 20–28.

zasobów psychicznych, które będą pomocne w radzeniu sobie z przyszłymi trudnościami.

II. Dynamika przeżyć w muzeum martyrologicznym

Emocje, które pojawiają się u młodych ludzi w trakcie zwiedzania muzeum martyrologicznego, wykazują podobieństwo do dynamiki procesu żałoby. Poniżej przedstawiam poszczególne etapy, które wyodrębniłem na podstawie wyników badań własnych.

Etap 1: Szok i niedowierzenie

Wizyta w muzeum martyrologicznym często rozpoczyna się od szoku i niedowierzenia wobec skali zbrodni. Uczestnicy, poznając tragiczną historię, początkowo doświadczają emocji o charakterze przytłaczającym, które prowadzą do poczucia bezradności i niemożności zrozumienia takiej skali cierpienia. Na tym etapie dominują emocje destrukcyjne, podobne do tych po stracie bliskiej osoby.

Etap 2: Smutek, współczucie i gniew

W dalszej kolejności pojawiają się uczucia smutku i współczucia wobec ofiar, które przekształcają się w empatyczne współodczuwanie. Towarzyszy temu gniew, często o wymiarze moralnym, skierowany przeciwko sprawcom tragedii. Emocje te mogą rozprzestrzenić się na szersze grupy, w tym na cały naród niemiecki moralnie odpowiedzialny za zbrodnie.

Etap 3: Wewnętrzne uporządkowanie przeżyć

W następnej fazie procesu emocjonalnego pojawia się refleksja nad sensem wydarzeń. Pytania o przyczyny zła, o możliwość zapobieżenia takim tragediom w przyszłości stają się centralnym punktem rozważań uczestników. Na tym etapie emocje smutku i gniewu zostają skierowane ku głębszemu namysłowi nad historią i jej wpływem na współczesność. Towarzyszy temu poczucie ciężaru moralnego i przygnębienia, które stanowi zapowiedź kolejnej fazy procesu.

Etap 4: Akceptacja i integracja

Kolejny etap, który w kontekście żałoby jest związany z akceptacją, w przypadku wizyty w muzeum polega na wewnętrznym scaleniu przeżytego doświadczenia.

Po początkowych reakcjach emocjonalnych i refleksyjnych uczestnicy próbują włączyć tę wiedzę i te emocje w swoją osobistą biografię oraz we własny świat wartości. Ten proces jest zależny od indywidualnych predyspozycji emocjonalnych i wrażliwości moralnej, a także od zdolności do empatii, które kształtują głębokość przeżycia i sposób jego późniejszego przetworzenia.

Etap 5: Pojawienie się emocji pozytywnych

Po pewnym czasie, którego długość trwania jest kwestią indywidualną, pojawiają się emocje i uczucia pozytywne. Uczestnicy zaczynają wyrażać uznanie dla heroizmu więźniów i ofiar, ich gotowości do pomocy, a także odczuwają z nimi bliskość emocjonalną i uczuciową, a nawet ich obecność. Często wyrażają wdzięczność za własne życie w warunkach wolności i pokoju oraz nadzieję na to, że tragedie tego rodzaju już nigdy się nie powtórzą. Przeżycia te mają funkcję adaptacyjną: wspierają powrót do równowagi psychicznej i zapobiegają destrukcyjnym skutkom doświadczenia straty.

Poniżej przedstawione **etapy 6. i 7.** nie są bezpośrednio związane z kształtowaniem się emocji i uczuć uczestników zajęć muzealnych, ale stanowią kontynuację, która ma prowadzić do wzrostu wewnętrznego i osobistego zaangażowania.

Etap 6: Uporządkowanie doświadczenia i wzrost osobisty

Wizyta w miejscu pamięci, podobnie jak proces żałoby, może zakończyć się doświadczeniem traumy, lecz może też stać się początkiem głębokiego rozwoju wewnętrznego. Kluczowe znaczenie ma w tym procesie właściwe wsparcie emocjonalne i refleksyjne, które umożliwia uczestnikom przejście od bólu i przygnębienia ku akceptacji, uzdrowieniu i odzyskaniu równowagi psychicznej. Przepracowanie emocji i uczuć związanych z historią nie tylko łagodzi napięcie i żal, lecz także prowadzi do osobistego wzrostu: uczy empatii, pogłębia wrażliwość moralną i rozwija zdolność rozumienia cierpienia innych. Istotną rolę odgrywają tu bodźce pozytywne, które pomagają uporządkować przeżycia i przekształcić pamięć o przeszłości w źródło siły wewnętrznej. W ten sposób doświadczenie muzealne staje się procesem porządkującym: od zranienia emocjonalnego ku dojrzałości wewnętrznej.

Etap 7: Przemiana wartości i zaangażowanie społeczne

Wewnętrzne uporządkowanie doświadczenia otwiera drogę do przemiany w sferze wartości i postaw. Silne zaangażowanie emocjonalne uczestników sprawia, że wizyta w muzeum nabiera głębokiego znaczenia aksjologicznego i egzystencjalnego. Etap ten sprzyja przewartościowaniu dotychczasowych priorytetów. Pamięć

o ofiarach staje się nie tylko wspomnieniem, lecz także zobowiązaniem, ponieważ inspiruje do przyjęcia odpowiedzialności, do solidarności i troski o godność każdego człowieka. W tym kontekście wizyta w miejscu pamięci tworzy symboliczną więź między pokoleniami, łącząc współcześnie żyjących z tymi, którzy doświadczyli tragedii wojny i ludobójstwa. Tak rozumiane doświadczenie sprzyja rozwojowi określonej postawy moralnej i społecznej: wrażliwości na przemoc, nienawiść i dehumanizację zarówno w wymiarze globalnym, jak i w najbliższym otoczeniu. Przeżycie muzealne staje się procesem, w którym pamięć o cierpieniu prowadzi do aktywnej troski o dobro, pokój, człowieczeństwo oraz inne wartości.

Zakończenie

Doświadczenie wizyty w muzeum martyrologicznym stanowi jedno z najbardziej wymagających zajęć edukacyjnych. Spotkanie z autentycznym miejscem zbrodni, z materialnymi śladami cierpienia i śmierci tysięcy ofiar wykracza daleko poza tradycyjne ramy nauczania historii. Doświadczenie ekstremalne uruchamia bowiem silne emocje, skłania do refleksji egzystencjalnej i moralnej, a nierzadko dotyka tego, co w człowieku najbardziej kruche, czyli świadomości straty i przemijania.

Przedstawiony poniżej scenariusz zajęć ma na celu towarzyszenie młodym ludziom w tym procesie, począwszy od wstrząsu emocjonalnego ku refleksji, zrozumieniu i akceptacji. Zajęcia oparte są na metodach narracyjnych, empatycznych i refleksyjno-aktywnościowych. Pozwalają uczestnikom nazwać i wyrazić emocje, wpisać przeżycie muzealne w osobistą historię życia oraz odkryć, że pamięć o ofiarach może mieć wymiar uzdrawiający, może prowadzić do postawy wdzięczności, do odpowiedzialności i troski o pokój.

Ważnym elementem scenariusza jest **symboliczny rytuał pożegnania**, polegający na oczyszczeniu emocjonalnym, symbolicznym zakończeniu procesu żałoby oraz przejście ku pamięci, która prowadzi do uzdrowienia. Umożliwia on uczestnikom przejście od bólu ku nadziei. Dzięki tak rozumianej edukacji muzealnej pamięć o przeszłości przestaje być jedynie źródłem cierpienia, a staje się przestrzenią wzrastania w człowieczeństwie i budowania świata opartego na godności, solidarności i dobru.

Struktura zajęć odzwierciedla zatem kolejne fazy emocjonalnego przepracowania doświadczenia traumatycznego, które są analogiczne do etapów żałoby: od szoku i smutku po akceptację i wdzięczność, a nawet dalej: po rozwój wewnętrzny i osobiste zaangażowanie w aktywność prospołeczną.

ANEKS

„Od bólu ku nadziei” Scenariusz zajęć podsumowujących wizytę w muzeum-miejsu pamięci

1. Informacje organizacyjne

Adresaci: uczniowie szkół średnich lub studenci po wizycie w muzeum martyrologicznym (Majdanek, Auschwitz, Treblinka, Bełżec itp.)

Czas trwania: ok. 120 minut

Miejsce: sala edukacyjna muzeum

Prowadzący: nauczyciel, edukator muzealny, psycholog lub pedagog

Cele ogólne:

- a. Wsparcie uczestników w przepracowaniu wizyty – emocjonalnym i aksjologicznym.
- b. Umożliwienie przemiany doświadczenia bólu w refleksję, wdzięczność i odpowiedzialność.
- c. Ukazanie, że pamięć o przeszłości może mieć charakter uzdrawiający, a nie destrukcyjny.

Efekty:

Uczestnik:

- a. Potrafi nazwać emocje towarzyszące wizycie.
- b. Rozumie sens przeżycia w kontekście wartości życia, godności, pokoju i solidarności.
- c. Potrafi wyrazić swoje doświadczenie w formie narracyjnej lub symbolicznej.
- d. Odkrywa znaczenie empatii.
- e. Doświadcza przejścia od bólu ku akceptacji i nadziei.

2. Przebieg zajęć podsumowujących zwiedzanie muzeum

Etap I. Obecność „tu i teraz”

Czas: 10–15 minut

Cel: ugruntowanie emocji i wprowadzenie w atmosferę bezpieczeństwa.

Przebieg:

- a. Prowadzący zaprasza uczestników, aby usiedli w kręgu.
- b. Proponuje krótkie ćwiczenie oddechowe.
- c. Następnie mówi:

Nasze dzisiejsze przeżycia były trudne, ale jednocześnie bardzo ważne. Teraz znajdujemy się w bezpiecznym miejscu. Możemy pozostać przez chwilę w ciszy.

- d. Czas milczenia (ok. 2 minut).
- e. Zapalenie świecy – symbolu pamięci i nadziei.

Oczekiwane efekty: wyciszenie, przejście od wstrząsu emocjonalnego do stanu refleksji.

Etap II. Współodczuwanie

Czas: 20 minut

Cel: wyrażenie empatii wobec ofiar i doświadczenie współczucia jako formy pamięci.

Materiały: fragmenty świadectw, listów, wspomnień więźniów lub świadków.

Przebieg:

- a. Każdy uczestnik otrzymuje inny fragment tekstu (1–2 zdania).
- b. Czyta go w ciszy, następnie kończy zdanie: *Po przeczytaniu tych słów czuję...*
- c. Krótkie wypowiedzi uczestników.
- d. Rozmowa: *Co to znaczy pamiętać o drugim człowieku?*

Oczekiwane efekty: otwarcie emocjonalne, zrozumienie cierpienia drugiego człowieka, rozwój empatii.

Etap III. Moja opowieść

Czas: 25–30 minut

Cel: nadanie znaczenia doświadczeniu muzealnemu dzięki jego osobistej interpretacji.

Materiały: kartki, długopisy, cicha muzyka w tle.

Przebieg:

- a. Uczestnicy zapisują swoje refleksje, kończąc jedno z podanych zdań:
 - *Najbardziej zapamiętałem/am...*
 - *To miejsce nauczyło mnie...*
 - *Zrozumiałem/am, że człowiek...*
 - *Chciałbym/chciałabym, aby po tej wizycie...*
- b. Chętni odczytują fragmenty swoich tekstów.
- c. Krótkie omówienie: jakie emocje przeważają, czego się nauczyliśmy.

Oczekiwane efekty: wewnętrzne uporządkowanie przeżycia w opowieść; przejście od poruszenia emocjonalnego do refleksji.

Etap IV. Przejście od bólu ku wdzięczności

Czas: 20 minut

Cel: zamiana emocji destrukcyjnych (smutek, bezradność) na afirmację życia.

Przebieg:

- a. Prowadzący mówi:

Pamięć o ofiarach objawia się nie tylko bólem. Może być też wdzięcznością za to, że żyjemy w wolności i możemy wybierać to, co dobre.

b. Uczestnicy w małych grupach uzupełniają zdania:

- *Jestem wdzięczny/wdzięczna za...*
- *Dzięki tej wizycie rozumiem, że...*

c. Grupy odczytują swoje zdania na forum.

d. Prowadzący podkreśla, że wdzięczność i pamięć są dwiema stronami tego samego procesu uzdrowienia.

Oczekiwane efekty: pojawienie się emocji pozytywnych: wdzięczności, nadziei, solidarności.

Etap V. Kulminacja – symboliczny pogrzeb

Czas: 25–30 minut

Cel: symboliczne domknięcie procesu żałoby i przejście ku akceptacji.

Miejsce: najlepiej w przestrzeni muzeum (przy pomniku, tablicy, miejscu pamięci) lub w sali, przy stole z symbolami pamięci (świece, kartki, kwiaty).

Przebieg:

a. Wprowadzenie – Milczenie i skupienie

Prowadzący:

Ludzie, którzy tutaj zginęli, nie mieli swojego pogrzebu. Ten czas jest symbolicznym gestem pamięci i szacunku. Żegnamy ich, aby pamiętać. Cisza 1–2 minuty.

b. Gest pamięci

Każdy uczestnik otrzymuje świecę, zapala ją i w ciszy stawia w wyznaczonym miejscu.

c. Głos ofiar i świadków

Wybrane osoby czytają krótkie cytaty z relacji więźniów na temat pamięci.

d. Akt pożegnania

Wspólne złożenie kwiatów.

Prowadzący: *Niech ten gest będzie znakiem naszej pamięci.*

e. Cisza i muzyka

Krótką chwilą milczenia; w tle spokojna muzyka.

Oczekiwane efekty: oczyszczenie emocjonalne, symboliczne zakończenie procesu żałoby, przejście ku pamięci, która prowadzi do uzdrowienia.

Etap VI. Refleksja i akceptacja

Czas: 15–20 minut

Cel: przekształcenie pamięci w postawę moralną i prospołeczną.

Przebieg:

a. Dyskusja moderowana:

W jaki sposób to doświadczenie zmieniło moje dotychczasowe postrzeganie świata?

b. Każdy zapisuje na kartce jedno słowo symbolizujące jego wewnętrzne uzdrowienie (np. *pokój, godność, wdzięczność, życie, miłość*).

c. Kartki można umieścić w „Księdze pamięci i nadziei”.

Oczekiwane efekty: utrwalenie doświadczenia, wewnętrzne pogodzenie się, wzmocnienie refleksji aksjologicznej.

Etap VII. Zakończenie

Czas: 5–10 minut

Przebieg:

a. Zapalenie świecy pamięci lub chwila milczenia.

b. Prowadzący mówi:

Człowiek, który pamięta, potrafi żyć odpowiedzialnie. Niech pamięć będzie dla nas źródłem życia i nadziei.

c. Cytat końcowy (Viktor Frankl):

Człowiekowi można odebrać wszystko, z wyjątkiem jednej rzeczy – ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi.⁷

Ewaluacja zajęć

a. Krótka ankieta:

– *Jakie emocje dominują teraz we mnie?*

– *Co z dzisiejszego spotkania chciałbym/chciałabym zapamiętać?*

b. Alternatywnie: uczestnicy wspólnie układają hasło lub „złotą myśl” podsumowującą zajęcia.

Efekty długofalowe

Zajęcia sprzyjają:

a. Redukcji napięcia i zrozumieniu własnych emocji.

b. Rozwinięciu empatii i wrażliwości moralnej.

c. Przyjęciu postawy wdzięczności i odpowiedzialności.

d. Przekształceniu doświadczenia w źródło poczucia sensu i zrozumienia dobra.

3. Wskazówki końcowe

a. Zachować ton prostoty i skupienia – bez teatralności i patosu.

⁷ V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2009, s. 109.

- b. Zapewnić uczestnikom możliwość milczenia lub wycofania się, jeśli ich emocje są zbyt silne.
- c. Zajęcia można zakończyć zaproszeniem do działań prospołecznych (np. wolontariatu, projektów pamięci), które stają się przedłużeniem i wymiernym efektem przeżytego doświadczenia.

Zaproponowane zajęcia podsumowujące stanowią refleksyjno-edukacyjną formę pracy z młodzieżą po wizycie w muzeum-miejscu pamięci. Ich celem jest przeprowadzenie uczestników przez proces emocjonalnego i aksjologicznego „uzdrawiania pamięci” – od doświadczenia bólu, szoku i smutku ku refleksji, wdzięczności i akceptacji, a nawet dalej: po rozwój wewnętrzny i zaangażowanie.

Zajęcia pełnią funkcję **pośrednika między historią a teraźniejszością**, pozwalają młodym ludziom nie tylko zrozumieć przeszłość, ale także odnaleźć w niej źródło siły moralnej, współczucia i odpowiedzialności za przyszłość.

Bibliografia

- Bonanno G., *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?*, „*American Psychologist*” 2004, t. 59.
- Bonanno G., *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*, New York 2009.
- Bowlby J., *Attachment and Loss, vol. III: Loss, Sadness and Depression*, New York 1980.
- Frankl V., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2010.
- Kübler-Ross E., *On Death and Dying*, New York 1969; wyd. polskie: Kübler-Ross E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. I. Doleżał-Nowicka, Warszawa 1979.
- Stroebe M., Schut H., Stroebe W., *Health outcomes of bereavement*, „*The Lancet*” 2007, 370 (9603).
- Worden W. J., *Grief Counseling and Grief Therapy, [w:] A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York 2009.