

Marlena Kilian¹ 

Magia Hocus Focus – wykorzystanie ciekawości w pracy edukacyjnej i terapeutycznej z osobami w starszym wieku

**Hocus Focus magic. Employing curiosity as a cognitive
and social resource in work with older adults**

Streszczenie:

Ciekawość, jako mechanizm poznawczy, odgrywa istotną rolę w adaptacji do zmieniających się warunków życia. W okresie późnej dorosłości staje się szczególnie cenna: może pobudzać aktywność umysłową, motywację wewnętrzną i zaangażowanie społeczne. Choć rośnie zainteresowanie edukacyjnym i terapeutycznym wspieraniem osób starszych, wciąż brakuje metod, które w atrakcyjny sposób odwoływałyby się do ciekawości jako punktu wyjścia do aktywizacji. Artykuł przedstawia teoretyczno-przeglądową analizę możliwości wykorzystania sztuki iluzji – ze szczególnym uwzględnieniem metody Hocus Focus – w pracy z osobami starszymi. Pokazano, że techniki magiczne oparte na zaskoczeniu i poznawczym paradoksie mogą skutecznie stymulować funkcje poznawcze, inicjować interakcje społeczne oraz wzmacniać poczucie sprawczości uczestników. Na podstawie analizy literatury z zakresu neuronauki, pedagogiki i gerontologii oraz doświadczeń w realizacji programu Hocus Focus, sformułowano praktyczne wskazania do zastosowania tej metody w edukacji i terapii seniorów. Prezentowane ujęcie wpisuje się w aktualny dyskurs nad innowacyjnymi strategiami wspierania osób starszych, w których kluczową rolę odgrywają: stymulacja poznawcza, integracja społeczna i poprawa jakości życia w późnej dorosłości.

Słowa kluczowe:

ciekawość, iluzja, Hocus Focus, starość, geragogika

1 Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, m.kilian@uksw.edu.pl

Summary:

Curiosity, as a cognitive mechanism, plays a crucial role in adapting to changing life conditions. It becomes particularly valuable in later adulthood—capable of stimulating mental activity, intrinsic motivation, and social engagement. Despite growing interest in educational and therapeutic support for older adults, there remains a lack of effective and engaging methods that use curiosity as a starting point for activation. This article presents a theoretical and literature-based analysis of the potential application of the art of illusion—specifically the Hocus Focus method—in work with older individuals. It demonstrates that simple magic techniques, based on surprise and cognitive paradox, can effectively stimulate cognitive functions, initiate social interaction, and enhance participants' sense of agency. Based on a review of literature in neuroscience, pedagogy, and gerontology, as well as practical experience in implementing the Hocus Focus program, the article formulates practical guidelines for using this method in educational and therapeutic contexts. The proposed approach aligns with current discourse on innovative strategies for supporting older adults, emphasizing cognitive stimulation, social integration, and enhancing quality of life in later adulthood.

Keywords:

curiosity, illusion, Hocus Focus, aging, geragogy

Wprowadzenie

Ciekawość stanowi jedną z fundamentalnych sił napędowych rozwoju intelektualnego i emocjonalnego człowieka (np. Åström i in., 2025; Talmage & Knopf, 2018), szczególnie istotną w kontekście uczenia się przez całe życie. Jest ona postrzegana jako względnie trwała cecha osobowości oraz jako dynamiczny stan emocjonalno-poznawczy, który uruchamia eksplorację, poszukiwanie sensu i dążenie do zrozumienia zjawisk otaczającego świata (Loewenstein, 1994; Kashdan i in., 2004). Wraz z upływem lat ciekawość nie tylko nie traci na znaczeniu – przeciwnie: zyskuje znaczenie szczególne nie tylko jako wyraz motywowanej wewnętrznie aktywności intelektualnej, ale także jako potencjalny czynnik chroniący przed spadkiem motywacji, stagnacją i wycofaniem (Sakaki i in., 2018). Proces starzenia się wiąże się bowiem nie tylko ze zmianami neurobiologicznymi, wpływającymi na motywację poznawczą, lecz również z przemianami w kontekście społecznym, który nierzadko ogranicza gotowość do eksploracji, eksperymentowania czy zadawania pytań. Wpływają na to utrwalone stereotypy starości, zgodnie z którymi wiek podeszły utożsamiany jest z biernością, zależnością oraz spadkiem zdolności poznawczych i twórczych (Kilian, 2004, 2018). Takie zakorzenione kulturowo ageistyczne przekonania mogą działać jak samospełniająca się przepowiednia, prowadząc do osłabienia u osób starszych poczucia kompetencji, gotowości do poznawczego zaangażowania i do wycofania się z życia społecznego (Kilian, 2014, 2020b). W tych potocznych wyobrażeniach o starzeniu się obecne są echa klasycznej, choć dziś szeroko podważanej, teorii wycofania,

według której starość wiąże się z naturalnym procesem rezygnowania z aktywności i relacji społecznych. W tym świetle pobudzanie i podtrzymywanie ciekawości u osób starszych jawi się nie tylko jako działanie wspierające funkcjonowanie jednostki, lecz również jako strategia budowania alternatywnych, sprawczych narracji starości, wedle których możliwe jest starzenie się aktywne, pomyślne oraz uczenie się przez całe życie.

Co więcej, w dobie przyspieszających przemian technologicznych i kulturowych ciekawość jawi się jako jedna z kluczowych kompetencji XXI wieku. To właśnie ona pozwala jednostce nadążać za dynamicznie zmieniającą się rzeczywistością i adaptować się do wyzwań współczesności. Skłania do zachowania ciągłości w rozumieniu siebie i świata, sprzyja budowaniu kontinuum poznawczego, które obejmuje refleksję nad przeszłością i głębią jej znaczeń (zarówno osobistą, jak i wspólnotową) oraz otwartość na to, co dopiero nadejdzie. Rozpięta na tej osi czasowej ciekawość staje się swoistym mostem, łączącym „to, co było” i „to, co jest” z „tym, co może się wydarzyć” – nie tylko jako impuls poznawczy, lecz również jako warunek sensownego uczestnictwa w rzeczywistości. Uczestnictwa rozumianego zgodnie z modelem ICF Światowej Organizacji Zdrowia jako jeden z podstawowych, obok aktywności, komponentów funkcjonowania człowieka (WHO, 2001).

W tym ujęciu ciekawość można postrzegać jako siłę napędzającą zarówno aktywność – rozumianą jako zdolność do wykonywania codziennych zadań, jak i uczestnictwo, czyli zaangażowanie w role społeczne, relacje, edukację, kulturę i inne znaczące obszary życia wspólnotowego (za: WHO, 2001). To właśnie dzięki ciekawości osoba starsza nie zatrzymuje się w roli biernego i milczącego odbiorcy, lecz pozostaje aktywnym i refleksyjnym uczestnikiem życia społecznego. W związku z tym poszukiwanie metod, które w twórczy sposób stymulują zdolność do wychodzenia poza utarte schematy myślenia, nabiera szczególnego znaczenia – nie tylko jako forma wspierania aktywności poznawczej w starości, lecz również jako sposób osadzania jednostki w dynamicznym kontinuum poznania i społecznej partycypacji.

Na tym tle warto zwrócić uwagę na potencjał technik opartych na sztuce iluzji, które – mimo rosnącego zainteresowania w pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, osobami z niepełnosprawnościami czy pacjentami w trakcie rehabilitacji – wciąż pozostają niedostatecznie rozpoznane w kontekście starości. Jednym z obszarów, które do tej pory pozostawały słabiej zbadane, jest właśnie zastosowanie iluzji w pracy z osobami starszymi, także tymi doświadczającymi różnego rodzaju i stopnia ograniczeń poznawczych lub fizycznych.

Niniejszy artykuł ma na celu wypełnienie tej luki poprzez teoretyczno-przeglądowe ujęcie zagadnienia oraz refleksję nad możliwością implementacji sztuki

iluzji jako nowatorskiego podejścia pedagogiczno-terapeutycznego w pracy z osobami w późnej dorosłości. Celem opracowania jest ukazanie, w jaki sposób techniki magiczne – poprzez stymulowanie ciekawości poznawczej – mogą sprzyjać aktywizacji umysłowej, emocjonalnej i społecznej seniorów, generując pozytywne efekty zarówno w zakresie edukacji (proces uczenia się), jak i terapii (usprawnianie funkcjonowania). Celem praktycznym jest wskazanie na znaczenie ciekawości w pracy z seniorami na przykładzie metody Hocus Focus, wykorzystującej elementy sztuki iluzji do celów edukacyjnych i terapeutycznych. Opracowanie opiera się na jakościowej analizie literatury przedmiotu dotyczącej ciekawości w okresie późnej dorosłości – zarówno w ujęciu neuronaukowym, jak i pedagogicznym – oraz na analizie potencjału sztuki iluzji, opartej na efekcie zaskoczenia i zadziwienia, w działaniach adresowanych do osób starszych. Podstawę tychże analiz stanowi kwerenda źródeł naukowych, a także dziesięcioletnie doświadczenie własne autorki w prowadzeniu zajęć z osobami w różnym wieku z wykorzystaniem metody Hocus Focus.

Ciekawość w okresie późnej dorosłości

W klasycznej typologii Daniela Berlyne'a (1960) wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje ciekawości: ciekawość percepcyjną, związaną z reakcją na nowe lub nieoczekiwane bodźce, oraz ciekawość epistemiczną, ukierunkowaną na zdobywanie wiedzy i dążenie do głębszego rozumienia. Współczesne podejścia rozwijają tę klasyfikację, wskazując m.in. na istnienie ciekawości społecznej, poznawczej czy sytuacyjnej (Loewenstein, 1994; Schiefele, 2009), akcentując tym samym zróżnicowanie jej przejawów w zależności od kontekstu funkcjonowania jednostki. Szczególne znaczenie w edukacji osób starszych przypisuje się ciekawości epistemicznej, która pełni funkcję wewnętrznego motywatora do eksploracji, uczenia się i twórczego przetwarzania informacji. Jako emocja epistemiczna ciekawość wiąże się z poczuciem braku lub niedopowiedzenia, ale także z przyjemnością wynikającą z rozwiązania poznawczej zagadki. Doświadczenie efektu „aha”, jak opisują Agnieszka Danek i wsp. (2013), ukazuje moment, w którym chaos zyskuje strukturę, a niejasność – sens. Przyjemność niesie nie tylko zaspokojenie ciekawości, ale również samo jej odczuwanie (Noordewier & van Dijk, 2020) – podczas wzbudzania ciekawości aktywowane są te same struktury mózgowe, które odpowiadają za przyjemność i motywację (np. Gruber, 2014; Perlovsky i in., 2010).

Z wiekiem dochodzi do zmian w funkcjonowaniu poznawczym – takich jak spadek szybkości przetwarzania informacji, elastyczności myślenia czy pamięci operacyjnej (Kilian, 2020a) – jednak ciekawość, jako dyspozycja, nie zanika.

Megumi Sakaki i wsp. (2018) sugerują, że w miarę upływu czasu ciekawość ulega jakościowej przemianie – staje się bardziej selektywna, refleksyjna i ukierunkowana na zagadnienia egzystencjalne, społeczne i osobiste. Osłabieniu ulega nie tyle sama intensywność ciekawości epistemicznej, ile zmienia się jej charakter – od orientacji na nowość i zewnętrzne bodźce ku refleksji nad własnym doświadczeniem, poszukiwaniu sensu oraz potrzebie integracji dotychczasowej wiedzy. Spada potrzeba stymulacji sensorycznej, rośnie natomiast skłonność do pogłębiania znaczeń, reinterpretacji doświadczeń i kontemplacji tego, co już znane, lecz wciąż nie do końca zrozumiałe. Oznacza to przesunięcie akcentów z eksploracji bezpośrednio bodźcowej na eksplorację refleksyjną i kontemplacyjną, która w starszym wieku często łączy się z pogłębiającą się skłonnością do reminiscencji.

Choć badania nad ciekawością koncentrują się głównie na dzieciństwie i adolescencji, coraz częściej podnosi się problem jej znaczenia w późnej dorosłości – zwłaszcza w kontekście podtrzymywania aktywności poznawczej i emocjonalnej osób starszych. Badania z zakresu neuronauki pokazują, że ciekawość aktywuje obszary mózgu odpowiedzialne za motywację i pamięć (jądro półkula, hipokamp), co może prowadzić do poprawy funkcji poznawczych, nawet w późnej dorosłości (Gruber, 2014). Wysoki poziom ciekawości w starszym wieku wiąże się z lepszym funkcjonowaniem starzejącego się ośrodkowego układu nerwowego, co sprzyja nie tylko sprawności poznawczej i emocjonalnej, ale również pozytywnie wpływa na długość życia. Ciekawość może mieć zatem charakter adaptacyjny i wspierający – nie tylko poznawczo, ale i biologicznie. Związek ten znajduje potwierdzenie m.in. w badaniach Gordona E. Swana i Dorret Carmelli (1996), którzy wskazali na predykcyjną rolę ciekawości w zakresie długowieczności i dobrostanu osób starszych. Zdolność do odczuwania ciekawości chronić ma zatem nie tylko przed stagnacją poznawczą i społecznym wycofaniem (Loewenstein, 1994), lecz także wspierać jakość i długość życia – zarówno w wymiarze psychicznym, społecznym, jak i biologicznym.

Jednym z istotnych wyzwań dla rozwoju ciekawości w starości są stereotypy związane z wiekiem. W powszechnej narracji społecznej starość kojarzona bywa z biernością, deficytem i wycofaniem. Taki obraz nie tylko redukuje potencjał jednostki, ale również tłumi wewnętrzny impuls poznawczy. Jak zauważył Erich Fromm (1956), ciekawość zanika nie dlatego, że przestajemy być zdolni do poznawania, lecz dlatego, że przestajemy wierzyć, że mamy do tego prawo. To egzystencjalne przesunięcie od gotowości do eksploracji ku rezygnacji z poznawczej inicjatywy. Badania Michelle C. Whatley i współautorów (2025) pokazują, że ciekawość sytuacyjna może nawet wzrastać w późnym wieku, o ile środowisko sprzyja aktywności poznawczej i społecznej. Ciekawość może pełnić funkcję

bufora wobec doświadczeń strat i zmian życiowych – umożliwiając reinterpretację przeszłości, aktywne zaangażowanie w teraźniejszość oraz budowanie nadziei wobec przyszłości.

Pedagogiczna i terapeutyczna wartość iluzji

Klasyczne przykłady, takie jak znana już w starożytności sztuczka z trzema kubkami i kulką, pokazują, że manipulacja uwagą i percepcją była od wieków stosowana do wywoływania kontrolowanej dezorientacji (Rieiro i in., 2013). Również współcześnie iluzjoniści świadomie wykorzystują naturalne ograniczenia uwagi selektywnej, pamięci roboczej i tendencji do predykcji, aby uzyskać efekt zaskoczenia i poznawczego konfliktu (Bagienski & Kuhn, 2019). Sednem każdej sztuczki jest celowe rozdzielenie efektu od metody. Efektem jest to, co widzi świadomie postrzega, metoda zaś obejmuje wszelkie ukryte przed odbiorcą mechanizmy, które umożliwiają osiągnięcie pozornie niemożliwego rezultatu. Widz rejestruje efekt końcowy, ale nie dostrzega sposobu, w jaki został on osiągnięty, co generuje poznawczy paradoks (Lamont & Wiseman, 1999): widz musi pogodzić to, co widzi, z tym, co wie, że nie powinno się wydarzyć. Tego rodzaju dysonans poznawczy prowadzi do aktywnego poszukiwania wyjaśnienia.

Właśnie ten potencjał – oparty na wywoływaniu zdziwienia, podziwu i poznawczej motywacji – sprawia, że iluzja coraz częściej postrzegana jest nie tylko jako forma rozrywki, lecz także jako wartościowe narzędzie pedagogiczne i terapeutyczne. Jej mechanizm działania opiera się na naruszeniu związków przyczynowo-skutkowych oraz wytrąceniu odbiorcy z poznawczej rutyny. Wywołany w ten sposób stan poznawczego dysonansu jest jednym z najsilniejszych bodźców uruchamiających ciekawość: naturalną potrzebę zrozumienia, odkrycia, wyjaśnienia zagadki. Taki stan wzmożonej ciekawości pełni rolę katalizatora procesów uczenia się (Danek i in., 2014) – prowadzi do stawiania pytań, testowania hipotez i budowania wiedzy.

Doświadczenie iluzji, oparte na świadomie projektowanej dezorientacji, zyskuje istotne znaczenie w kontekście pracy z osobami w starszym wieku, również doświadczającymi różnego rodzaju i stopnia ograniczeń w zakresie codziennego funkcjonowania. Seniorzy, zwłaszcza z niepełnosprawnością lub pogorszeniem funkcji poznawczych, często doświadczają spadku motywacji eksploracyjnej (Kilian, 2020b). W tym kontekście krótkotrwały moment zdziwienia może pełnić rolę „iskry”, która reaktywuje mechanizmy poznawcze, skłaniając do stawiania pytań i poszukiwania odpowiedzi. Iluzja, poprzez umiejętne sterowanie percepcją i napięciem poznawczym, staje się praktycznym narzędziem projektowania

sytuacji dydaktycznych, w których zaskoczenie i zdziwienie służą ostatecznie wznowieniu aktywności poznawczej, emocjonalnej, a także społecznej.

Doświadczenie iluzji angażuje uczestnika na różnych poziomach: w roli widza – wówczas pobudza emocje i wyobraźnię; w roli wykonawcy – sprzyja ćwiczeniu sprawności manualnej, koordynacji, odwagi i autoprezentacji; w roli nauczyciela – rozwija kompetencje komunikacyjne i inicjuje interakcję z grupą. W tym ujęciu sztuka iluzji może być rozumiana jako forma animacji społecznej, która jednocześnie stymuluje procesy poznawcze, buduje relacje i przeciwdziała izolacji seniorów.

Choć iluzja z definicji bazuje na zaskoczeniu i pozorze, jej działanie w kontekście edukacyjno-terapeutycznym przynosi realne rezultaty. Wskazują na to badania Marka Lyonsa i Angeli M. Menolotto (1990), którzy prowadzili program terapeutyczny z udziałem pacjentów psychiatrycznych. Ośmiotygodniowy cykl zajęć z użyciem sztuczek magicznych został oceniony przez uczestników jako angażujący, przyjemny i podnoszący poczucie sensu, a autorzy wskazali na jego potencjał we wzmacnianiu mocnych stron uczestników. Podobne efekty odnotowali Wei-Li Wang i wsp. (2023) w randomizowanym badaniu z udziałem osób starszych mieszkających w społecznościach lokalnych. Sześciotygodniowy program oparty na magii zwiększył ich poczucie własnej wartości i zmniejszył objawy depresji. Badania te potwierdzają, że interwencje oparte na iluzji mogą efektywnie redukować objawy depresyjne i wzmacniać poczucie wartości. Podobne rezultaty przyniosły eksperymenty z udziałem osób starszych mieszkających w domach opieki – Kuan-Ting Lee i wsp. (2022a) zaobserwowali wyraźny spadek nasilenia objawów depresji po kilku tygodniach udziału w zajęciach magicznych. Magia znajduje zastosowanie również jako forma treningu poznawczego. Inne badania przeprowadzone pod kierunkiem Kuan-Tinga Lee (2022b) wskazują, że techniki magiczne mogą prowadzić do wzmocnienia funkcji wykonawczych, tj. wyższych procesów umysłowych odpowiedzialnych m.in. za planowanie, rozwiązywanie problemów i kontrolę zachowania – zwłaszcza w pracy z osobami z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, co potencjalnie może opóźniać progresję choroby Alzheimera.

Sztuczki iluzjonistyczne wykazują ponadto znaczący potencjał edukacyjny, również w pracy z osobami dorosłymi i starszymi. Mogą być wykorzystywane jako narzędzie narracyjne sprzyjające tworzeniu znaczeń i wspierające komunikację interpersonalną w środowisku edukacyjnym. Obserwacja iluzji prowokuje do wyciągania wniosków opartych na niepełnych danych – co czyni ją użytecznym narzędziem rozwijania myślenia analitycznego (Bagienski & Kuhn, 2019). Włączenie elementów magii do materiałów wizualnych zwiększa koncentrację, zaangażowanie oraz zainteresowanie uczestników, co potwierdzają badania Richarda Wisemana i wsp. (2020), przeprowadzone w grupie dorosłych

odbiorców materiałów edukacyjnych online. Co istotne, magia w edukacji nie pełni roli wyłącznie ilustracyjnej – staje się procesem partycypacyjnym, w którym nauczyciel i uczniowie wspólnie dochodzą do znaczeń poprzez dekonstrukcję „niemożliwego”.

Hocus Focus jako metoda stymulowania ciekawości

Metoda Hocus Focus została opracowana przez Kevina Spencera – amerykańskiego iluzjonistę, terapeutę zajęciowego, wykładowcę na Uniwersytecie Carlow (PA) w USA, gdzie prowadzi zajęcia na temat wykorzystania sztuki w pracy z osobami ze specjalnymi potrzebami z uwagi na doświadczane ograniczenia funkcjonalne czy zagrożenie wykluczeniem społecznym. Doświadczenie sceniczne łączy z pracą badawczą oraz praktyką pedagogiczno-terapeutyczną. Program zrodził się z przekonania, że sztuka iluzji – przez swoją zdolność do wzbudzania ciekawości i zachowań eksploracyjnych – może stać się skutecznym narzędziem wspierającym procesy uczenia się, rehabilitacji i aktywizacji psychospołecznej u osób w różnym wieku i kondycji zdrowotnej.

Program Hocus Focus wyróżnił się jako kontynuacja wcześniejszej inicjatywy Spencera „Healing of Magic” – realizowanej od lat 80. XX wieku w amerykańskich szpitalach, ośrodkach rehabilitacyjnych i placówkach edukacyjnych, skierowanej głównie do pacjentów po urazach neurologicznych i dzieci z niepełnosprawnościami. Powstał podręcznik i płyta DVD zawierająca odpowiednie sztuczki magiczne i materiały instruktażowe (*Magic Therapy*, n.d.). Program ten zyskał szerokie uznanie środowisk medycznych, m.in. Amerykańskiego Towarzystwa Terapii Zajęciowej (AOTA). „Healing of Magic” wzorowany był na stworzonym przez Davida Copperfielda, we współpracy z profesjonalistami z zakresu medycyny i edukacji, programie „Project Magic”, którego celem było wspomaganie rehabilitacji ruchowej i społecznej osób z niepełnosprawnością poprzez naukę iluzji scenicznych. Program ten, wdrażany w kilkudziesięciu krajach, opierał się na podobnych założeniach: magia jako forma interakcji, jako źródło sprawczości i jako kanał komunikacji alternatywnej. Inne znane programy to m.in. „MagicAid” – prowadzony w amerykańskich szpitalach dziecięcych, którego celem jest redukcja lęku i stresu u pacjentów oraz ich rodzin poprzez krótkie interwencje magiczne prowadzone przez przeszkolonych wolontariuszy, a także „Open Heart Magic”, gdzie profesjonalni iluzjoniści realizują indywidualne występy przyłózkowe w szpitalach, poprawiając samopoczucie i poczucie podmiotowości pacjentów w trudnym okresie leczenia (Wiseman & Watt, 2018).

Przez dekady działań Kevin Spencer rozwijał swoją metodę i adaptował ją do zróżnicowanych kontekstów edukacyjnych i terapeutycznych, w tym do pracy

z osobami z autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami motorycznymi, emocjonalnymi, przewlekłe chore, z doświadczeniem traumy, a także z osobami starszymi doświadczającymi pogorszenia sprawności lub spadku funkcji poznawczych. W 2011 roku Spencer opracował bardziej uniwersalny program edukacyjno-terapeutyczny – Hocus Focus – ukierunkowany na rozwój poznawczy, motoryczny, komunikacyjny i społeczny uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (*Hocus Focus Education*, n.d.). W jego ramach opracowano scenariusze zajęć, w których każda sztuczka pełni funkcję nośnika określonych treści edukacyjnych, rozwojowych lub rehabilitacyjnych. Program opiera się na strukturze umożliwiającej dostosowanie do zróżnicowanych potrzeb dzieci, młodzieży i dorosłych (Spencer i in., 2019a; Spencer i in., 2019b).

W Polsce metoda została zaadaptowana na Wydziale Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, gdzie od 2016 roku prowadzone są 30-godzinne warsztaty i zajęcia z jej wykorzystaniem. W 2018 roku Kevin Spencer przeprowadził cykl wykładów i szkoleń dla pedagogów i terapeutów na UKSW w Warszawie, prezentując możliwości adaptacyjne Hocus Focus w pracy z osobami w różnym wieku i stanie funkcjonalnym. Metoda ta jest obecnie stosowana w wielu krajach na świecie – nie tylko w placówkach terapeutycznych, ale także w szkołach, domach seniora i ośrodkach wsparcia społecznego.

Naukowe i praktyczne zaplecze Hocus Focus ma charakter wysoce interdyscyplinarny – odwołuje się zarówno do sztuki scenicznej, jak i pedagogiki specjalnej, terapii zajęciowej, psychologii poznawczej czy neuronauki. Program ten doczekał się licznych publikacji naukowych i ewaluacji. Spencer, wraz ze współpracownikami, opracował narzędzie diagnostyczne *Hocus Focus Magic Performance Evaluation Scale* (HFMPES), służące do oceny kompetencji terapeutycznych i edukacyjnych podczas wykonywania sztuczek magicznych. Walidacja tego narzędzia potwierdziła jego wysoką trafność treściową i rzetelność ocen, co wskazuje na profesjonalizację metody i możliwość jej standaryzowanego wdrażania w środowiskach terapeutycznych (Spencer i in., 2019b). W ramach prac nad profesjonalizacją metody opracowano również listę kontrolną oceniającą umiejętności terapeutów w zakresie prezentowania sztuczek magicznych. Obejmuje ona takie kluczowe elementy, jak poprawność wykonania, płynność czy sposób prezentacji. Narzędzie zostało ocenione przez grupę doświadczonych iluzjonistów jako użyteczne w przygotowywaniu terapeutów do pracy z wykorzystaniem iluzji (Spencer & Yuen, 2019). Z kolei do oceny postępów uczniów z niepełnosprawnościami opracowano skalę HFA (*Hocus Focus Analytics Scale*), mierzącą rozwój w pięciu obszarach funkcjonowania: poznawczym, motorycznym, komunikacyjnym, społecznym i twórczym (O'Rourke i in., 2018). W edytoriale *When occupational therapy and magic collide* autorzy podkreślają rosnące zainteresowanie

wykorzystaniem magii w terapii zajęciowej i edukacji, wskazując ją jako przykład efektywnej formy wsparcia psychospołecznego, która bazuje na integracji, relacyjności i twórczym doświadczeniu (Spencer i in., 2019a).

Podstawą działania Hocus Focus są sztuczki magiczne – proste, ale efektowne – które stwarzają kontrolowany konflikt poznawczy. Z pedagogicznego punktu widzenia każda sztuczka może być wykorzystana na wielu poziomach: w roli widza – osoba doświadcza zdziwienia, zaskoczenia, a także wciągającej rozrywki; w roli wykonawcy – ćwiczy motorykę małą, planowanie ruchu, pamięć operacyjną i uważność; w roli prezentera – rozwija komunikację, autoprezentację, relacyjność i poczucie wpływu. Iluzja w Hocus Focus oferuje przestrzeń do zabawy, rozbrojenia lęków, a zarazem doświadczenia własnych kompetencji w atrakcyjnej formie. Nie musi przybierać formy infantylnej rozrywki – może być środkiem artystycznej ekspresji, tak twórczego, jak i emocjonalnego, umysłowego i społecznego zaangażowania.

Hocus Focus opiera się na głębokim przekonaniu, że magia może odwoływać się nie tylko do stanu zdziwienia, lecz także poczucia sprawstwa, kompetencji i przynależności społecznej. W tym sensie metoda ta wpisuje się w założenia geragogiki specjalnej (pedagogika specjalna osób w starszym wieku), która poszukuje narzędzi edukacyjnych i terapeutycznych odpowiadających na złożone potrzeby osób w późnej fazie życia (Kilian, 2021). Sztuka iluzji okazuje się szczególnie wartościowa w pracy z seniorami, ponieważ w tej grupie wiekowej często obserwuje się spadek motywacji, izolację, trudności komunikacyjne czy wycofanie społeczne – czynniki silnie wpływające na jakość życia i procesy uczenia się (Solomon, 1980). Metoda Hocus Focus umożliwia wielokanałową stymulację, łączącą komponenty ruchowe, poznawcze, emocjonalne i społeczne. Jak wykazano w badaniach nad wykorzystaniem trików magicznych w terapii ręki, wykonywanie określonych sekwencji ruchów może wspierać rozwój sprawności manualnej oraz koordynacji, co czyni iluzję użytecznym narzędziem w rehabilitacji także w starszym wieku (Harte & Spencer, 2014). W dokumentowanych przypadkach zastosowania metody Hocus Focus u osób starszych zaobserwowano: wzrost zaangażowania w zajęcia grupowe, poprawę koordynacji ruchowej i sprawności manualnej, zwiększenie poczucia własnej skuteczności i sprawczości, redukcję objawów depresyjnych i lękowych, poprawę komunikacji interpersonalnej i ekspresji emocjonalnej (O'Rourke i in., 2018; Spencer, 2011). Jej skuteczność została potwierdzona m.in. w badaniach nad funkcjonalnymi korzyściami integracji sztuczek magicznych w edukacji specjalnej. Uczestnicy poprawili m.in. planowanie, sekwencjonowanie, koncentrację, pamięć operacyjną, koordynację ruchową oraz umiejętności interpersonalne (Spencer, 2012; O'Rourke i in., 2018).

Osobom z ograniczoną sprawnością sztuka iluzji daje możliwość zaistnienia w roli ekspertów „od rzeczy niemożliwych”. W ten sposób odwraca się zwyczajowa dynamika nierówności: to nie osoby z niepełnosprawnością usiłują równać do normy wyznaczonej przez większość, ale to inni doświadczają bezradności i zaskópotania wobec własnej niemocy rozumienia tego, co na poziomie percepcyjnym wydaje się faktem, a jest nie do przyjęcia na poziomie umysłowym. Biegłość w sztuce iluzji staje się tu swoistą „supermocą” – umiejętnością naginania percepcji, zawieszania praw fizyki, wprowadzania w stan poznawczej niepewności. Dla osób, które w codziennym życiu zmagają się z ograniczeniami, poczucie własnego sprawstwa i społecznego uznania może być doświadczeniem transformującym. Iluzja przestaje być jedynie rozrywką – umożliwia postrzeganie człowieka nie przez jego braki, lecz poprzez jego nieoczywiste, a zarazem wyjątkowe i pożądane kompetencje.

Sztuka iluzji w edukacji i terapii seniorów – rekomendacje praktyczne

Choć metoda Hocus Focus została pierwotnie opracowana z myślą o pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, z powodzeniem zaadaptowano ją do działań edukacyjno-terapeutycznych z seniorami. Praktyczne zastosowania metody obejmują m.in. zajęcia aktywizujące realizowane w domach pomocy społecznej i dziennych domach pobytu, programy edukacyjne prowadzone w ramach uniwersytetów trzeciego wieku, terapię zajęciową, rehabilitację poznawczą i wsparcie psychospołeczne, a także integrację międzypokoleniową. Wspólna nauka sztuczek, dzielenie się umiejętnościami czy prezentacje przed bliskimi stwarzają przestrzeń do budowania więzi i wymiany doświadczeń.

Jednym z zasadniczych atutów programu jest jego dostępność – sztuczki nie wymagają od uczestników ani wcześniejszego przygotowania, ani szczególnych umiejętności manualnych czy sprzętu. Bazują na prostych, ale efektownych mechanizmach. Jeśli chodzi o kadre, wystarczy podstawowe szkolenie z technik iluzji oraz przygotowanie pedagogiczne w zakresie dostosowania metodyki pracy do indywidualnych potrzeb uczestników, wynikających z wieku czy stopnia sprawności. Sama metoda pozwala na elastyczne dopasowanie poziomu trudności do możliwości uczestników, uwzględniając ich ograniczenia poznawcze oraz fizyczne. Dla niektórych wystarczająca może być rola widza, inni – przy odpowiednim wsparciu – mogą uczyć się wykonywania prostych trików manualnych, niektórzy zaś zechcą wejść w rolę nauczyciela wprowadzającego w arkaną sztuki iluzji. Rekomenduje się, aby zajęcia z wykorzystaniem iluzji były planowane w sposób zróżnicowany – łączący część pokazową (odbiorczą) z częścią

warsztatową (wykonawczą), co sprzyja zarówno pasywnej percepcji, jak i aktywnej partycypacji.

Zajęcia mogą być realizowane w różnorodnych formach: indywidualnie, grupowo, integracyjnie – zarówno w warunkach instytucjonalnych, jak i środowiskowych. Zaplanowane są w strukturze sesyjnej, z uwzględnieniem zasady stopniowania trudności i dostosowania tempa do możliwości grupy. Nauka sztuczek odbywa się krok po kroku, z naciskiem na powtarzanie i eksperymentowanie. Na tym etapie bardzo istotny jest precyzyjny, a zarazem prosty instruktaż. Zaleca się rozpoczynanie nauki od sztuczek z użyciem przedmiotów codziennego użytku, takich jak sznurek, moneta czy karta, a następnie stopniowe zwiększanie poziomu złożoności działania.

W miarę rozwoju umiejętności szczególnego znaczenia nabiera sposób wykonania sztuczki. Ważnym aspektem jest nie tyle szybkość, co płynność, precyzja, kontrola ruchów i całego ciała. Równie istotna pozostaje warstwa narracyjna – opowieść towarzysząca sztuczce nadaje jej sens, pobudza wyobraźnię, wzmacnia zaangażowanie emocjonalne uczestników. Zaleca się opieranie narracji na strukturze obejmującej takie kluczowe elementy, jak: postaci, miejsce akcji, konflikt oraz jego rozwiązanie, co umożliwia budowanie napięcia oraz pogłębia znaczenie podejmowanych działań. Odpowiednia oprawa słowna, stosowanie pauzy i kontakt wzrokowy to ważne czynniki, decydujące o sile przekazu.

Odrębną kwestią w pracy z wykorzystaniem iluzji jest potrzeba zachowania tajemnicy. Obowiązuje tu etyczna zasada milczenia, określana niekiedy jako „kodeks iluzjonisty”, nakazująca nieujawnianie sekretu działania sztuczki osobom postronnym. Zasada ta nie tylko chroni wartość performatywną iluzji, ale też pomaga wyodrębnić receptywno-pasywną rolę widza, cieszącego się efektem iluzji, od aktywnej roli iluzjonisty, wtajemniczonego w metodykę jej efektywnego i efektownego wykonywania. Zachowanie tajemnicy staje się formą szacunku wobec dotychczasowego oraz własnego dorobku w zakresie sztuki iluzji.

Fundamentem pracy z metodą Hocus Focus jest tworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska edukacyjnego. Atmosfera akceptacji i afirmacji – w miejsce oceny i presji poprawności – buduje motywację wewnętrzną, wzmacnia samoocenę i może prowadzić do realnych zmian w postrzeganiu własnych możliwości. Sztukę iluzji łatwo integrować z innymi formami ekspresji – takimi jak muzykoterapia, drama czy *storytelling* – w ramach działań angażujących myślenie, ruch, wyobraźnię oraz emocje. Może być ona wykorzystywana w edukacji formalnej i nieformalnej, w profilaktyce i rehabilitacji, w pracy środowiskowej i opiekuńczej. Zaleca się włączanie elementów iluzji do programów wspierających osoby starsze, zwłaszcza w zakresie: aktywizacji poznawczej, przeciwdziałania depresji, profilaktyki demencji, rehabilitacji neurologicznej,

a także rozwijania kompetencji społecznych. Starannie zaplanowane zajęcia mogą pełnić funkcję arteterapii, aktywizując nie tylko procesy poznawcze i motoryczne, lecz także kreatywność, wyobraźnię i emocjonalną ekspresję.

Zakończenie

W dobie przyspieszonych przemian społecznych, technologicznych i kulturowych ciekawość przestaje być domeną dzieciństwa – staje się jedną z kluczowych we współczesnym świecie kompetencji, wyrazem nieustającej gotowości do całożyciowego uczenia się w zmieniających się warunkach środowiskowych. W każdym wieku stanowi cenny zasób wspierający aktywność intelektualną, dobrostan psychiczny oraz społeczne zaangażowanie. Może być wykorzystywana jako punkt wyjścia do tworzenia atrakcyjnych i angażujących sytuacji edukacyjnych, które wspierają proces uczenia się niezależnie od etapu życia. W szczególności w wieku dojrzałym istotne jest, aby przestrzenie sprzyjające ciekawości nie tylko aktywizowały, lecz również wzmacniały poczucie wpływu i sprawczości uczestników.

W tym kontekście szczególnie interesująco prezentuje się potencjał sztuki iluzji. Lekka i przystępna w formie, a zarazem głęboko angażująca, oferuje przestrzeń do obserwacji, rozmowy, działania i refleksji. Jej zastosowanie nie sprowadza się wyłącznie do treningu funkcji poznawczych – może sprzyjać budowie relacyjności i wspólnotowego doświadczenia. Istotnym zadaniem w pracy z osobami w starszym wieku jest bowiem inicjowanie sytuacji, w których możliwe staje się nie tylko uczenie się oparte na doświadczeniu i motywacji wewnętrznej, ale również rozwijanie kompetencji społecznych i komunikacyjnych, zasadniczych dla podtrzymywania aktywności poznawczej i zaangażowania społecznego.

Hocus Focus jest właśnie takim narzędziem – metodycznie zaprojektowanym wokół mechanizmów poznawczej aktywizacji i społecznej interakcji. Wykorzystując proste triki magiczne, program ten umożliwia tworzenie sytuacji edukacyjnych, które są jednocześnie dostępne, angażujące emocjonalnie i osadzone w realnym doświadczeniu uczestników. Iluzja tworzy przestrzeń do bezpiecznego eksperymentowania z niewiedzą i niepewnością. Angażuje emocje, prowokuje pytania, skłania do myślenia – przede wszystkim zaś przywraca radość z bycia ciekawym nie ze względu na oczekiwany rezultat, lecz dla samego aktu poznawania. Jako sztuka pozorów pomaga przełamać rutynę, wytrąca z obojętności, otwiera drogę do doświadczenia poznawczego i – co nie mniej ważne – wspólnotowego. W tym sensie dobrze dobrana interwencja oparta na sztuce iluzji może być czymś znacznie więcej niż rozrywką – może stać się edukacyjną i terapeutyczną metodą aktywizacji i włączenia.

W niniejszym artykule dokonano teoretyczno-przeglądowej analizy potencjału sztuki iluzji, ze szczególnym uwzględnieniem metody Hocus Focus – jako metody stymulującej ciekawość poznawczą, emocjonalną i społeczną osób w starszym wieku w kontekście edukacyjnym i terapeutycznym. Na przykładzie programu Hocus Focus ukazano, że proste techniki magiczne mogą pełnić funkcję aktywizującą, wzmacniającą motywację wewnętrzną oraz wspierającą społeczne uczestnictwo seniorów, a ciekawość może być fundamentem interwencji edukacyjno-terapeutycznej. Program ten łączy elementy sztuki, pedagogiki specjalnej i terapii zajęciowej, oferując elastyczne i dostępne narzędzie do pracy w zróżnicowanych środowiskach.

Dalsze rozwijanie i upowszechnianie programów takich jak Hocus Focus w placówkach edukacyjnych, opiekuńczych i terapeutycznych wydaje się wobec powyższego zasadne. Sztuka iluzji nie powinna być jednak traktowana jako alternatywa dla tradycyjnych metod, lecz jako ich twórcze i angażujące uzupełnienie – atrakcyjne w formie, a zarazem osadzone na solidnych podstawach psychopedagogicznych i terapeutycznych. To narzędzie, które łączy zabawę z poznaniem, ekspresję z refleksją, działanie z relacją. Właśnie taka integracja – lekkości i znaczenia, prostoty i potencjału – czyni ze sztuki iluzji metodę cenną w edukacji i terapii przeznaczoną dla osób w wieku dojrzałym.

Bibliografia

- Åström, E., Eriksson Sörman, D., Sörqvist, P., & Ljungberg, J. K. (2025). The lifelong learner's compass. Cultivating attitudes with self-reflection, openness, curiosity and motivation. *Adult Education Quarterly*, 0(0). Advance online publication.
- Bagienski, S., & Kuhn, G. (2019). The crossroads of magic and wellbeing. A review of wellbeing-focused magic programs, empirical studies, and conceivable theories. *International Journal of Wellbeing*, 9(2), 41–65.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill.
- Danek, A. H., Fraps, T., von Müller, A., Grothe, B., & Öllinger, M. (2013). Aha! experiences leave a mark. Facilitated recall of insight solutions. *Psychological Research*, 77(5), 659–669.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper & Row.
- Gruber, M. J., Gelman, B. D., & Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, 84(2), 486–496.
- Harte, D., & Spencer, K. (2014). Sleight of hand. Magic, therapy and motor performance. *Journal of Hand Therapy*, 27(1), 67–69.
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration. Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82(3), 291–305.

- Kilian, M. (2004). Źródła ageizmu i jego przejawy we współczesnym świecie. *Gerontologia Polska*, 12(3), 125–128.
- Kilian, M. (2014). Starość nie radość. Skutki stereotypizacji starszego wieku. W: A. Fidelus (red.), *Od stereotypu do wykluczenia* (ss. 143–161). Wydawnictwo UKSW.
- Kilian, M. (2018). Individual and social consequences of old age stereotypes. *Forum Pedagogiczne*, 8(2), 241–256.
- Kilian, M. (2020a). *Funkcjonowanie osób w starszym wieku*. Difin.
- Kilian, M. (2020b). Motywy społecznego uczestnictwa seniorów w świetle wybranych teorii motywacji. *Forum Pedagogiczne*, 10(2), 179–195.
- Kilian, M. (2021). Geragogika specjalna – zarys rozwojowy i koncepcyjny. W: M. Kilian (red.), *Pedagogika specjalna osób w starszym wieku* (ss. 31–49). Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Lamont, P., & Wiseman, R. (1999). *Magic in theory. An introduction to the theoretical and psychological elements of conjuring*. University of Hertfordshire Press.
- Lee, K.-T., Wang, W.-L., & Yang, Y.-C. (2022a). Impact of a magic recreation program on older adults with minor depressive symptoms in a long-term care facility: A pilot randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 48(2), 165–172.
- Lee, K.-T., Wang, W.-L., Lin, W.-C., Yang, Y.-C., & Tsai, C.-L. (2022b). The effects of a magic intervention program on cognitive function and neurocognitive performance in elderly individuals with mild cognitive impairment. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 854984.
- Loewenstein, G. (1994). The psychology of curiosity. A review and reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 116(1), 75–98.
- Lyons, M., & Menolotto, A. M. (1990). Use of magic in psychiatric occupational therapy. Rationale, results, and recommendations. *Australian Occupational Therapy Journal*, 37(2), 79–83.
- Noordewier, M. K., & van Dijk, E. (2020). Deprivation and discovery motives determine how it feels to be curious. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 35, 71–76.
- O'Rourke, S., Spencer, K., & Kelley, F. (2018). Development and psychometric investigation of an arts integrated assessment instrument for educators. *Journal for Learning through the Arts*, 14(1). <https://escholarship.org/uc/item/0mx5z5xd>
- Perlovsky, L. I., Bonniot-Cabanac, M. C., & Cabanac, M. (2010, July). *Curiosity and pleasure*. In *Proceedings of the 2010 International Joint Conference on Neural Networks (IJCNN)* (ss. 1–3). IEEE.
- Rieiro, H., Martinez-Conde, S., & Macknik, S. L. (2013). Perceptual elements in Penn & Teller's "Cups and Balls" magic trick. *PeerJ*, 1, e19.
- Sakaki, M., Yagi, A., & Murayama, K. (2018). Curiosity in aging: A possible key to achieving adaptive aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 88, 106–116.
- Schiefele, U. (2009). Situational and individual interest. W: K. R. Wentzel & A. Wigfield (red.), *Handbook of motivation at school* (ss. 197–222). Routledge.
- Solomon, P. R. (1980). Perception, illusion and magic. *Teaching of Psychology*, 7(1), 3–8.

- Spencer, K. (n.d.). *Magic Therapy*. <http://www.magictherapy.com>
- Spencer, K. (n.d.). *Hocus Focus Education*. <http://www.hocusfocusededucation.com>
- Spencer, K. (2012). Hocus Focus: Evaluating the academic and functional benefits of integrating magic tricks in the classroom. *The Journal of the International Association of Special Education*, 13(1), 87–99.
- Spencer, K., Jenkins, G. G., Davis, M. M., & Yuen, H. K. (2019a). When occupational therapy and magic collide. *British Journal of Occupational Therapy*, 82(12), 713–715.
- Spencer, K., Yuen, H. K., Darwin, M., Jenkins, G., & Kirklin, K. (2019b). Development and validation of the Hocus Focus Magic Performance Evaluation Scale for health professions personnel in the United States. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 16(0), 0–8.
- Spencer, K., & Yuen, H. K. (2019). Content validation of a checklist to evaluate therapists' competency in delivering magic tricks. *International Journal of Applied Arts Studies*, 3(4), 77–82.
- Swan, G. E., & Carmelli, D. (1996). Curiosity and mortality in aging adults: A 5-year follow-up of the Western Collaborative Group Study. *Psychology and Aging*, 11(3), 449–453.
- Talmage, C. A., & Knopf, R. C. (2018). Wisdom and curiosity among older learners. Elucidating themes of well-being from beautiful questions in older adulthood. *OBM Geriatrics*, 2(4), 1–25.
- Wang, W.-L., Lee, K.-T., Lin, W.-C., Yang, Y.-C., & Tsai, C.-L. (2023). The effects of a magic-based intervention on self-esteem, depressive symptoms, and quality of life among community-dwelling older adults. A randomised controlled trial. *Psychogeriatrics*, 23(4), 701–712.
- Whatley, M. C., Murayama, K., Sakaki, M., & Castel, A. D. (2025). Curiosity across the adult lifespan. Age-related differences in state and trait curiosity. *PLOS ONE*, 20(5), e0320600.
- Wiseman, R., & Watt, C. (2018). Achieving the impossible. A review of magic-based interventions and their effects on wellbeing. *PeerJ*, 6, e6081.
- Wiseman, R., Houstoun, W., & Watt, C. (2020). Pedagogic prestidigitation. Using magic tricks to enhance educational videos. *PeerJ*, 8, e9610.
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health (ICF)*. WHO.