

Słowa to nie wszystko.

Nowa metoda debatowania



Aleksandra Chodasz

W Fundacji Rozwoju „Dobre Życie” wciąż zastanawiamy się, jak w mądry sposób współpracować z ludźmi, by pobudzać do refleksji, inspirować, jak przywracać społecznościom ich moc sprawczą. Każdy, kto działa w społecznościach lokalnych i pracuje z grupami – zarówno animator, jak i społecznik, trener, nauczyciel, pracownik kultury czy samorządowiec – szuka sposobów, które to umożliwią

Sądzę, że w podejmowanych przez nas działaniach chodzi przede wszystkim o to, byśmy wspierali grupy w ważnych procesach, w komunikacji, ułatwiali określanie celów, pomagali w dostrzeżeniu i rozwiązywaniu problemów, inspirowali do zmiany. Chodzi również o to, byśmy potrafili stworzyć przestrzeń dla nowych perspektyw, byśmy spróbowali inaczej spojrzeć na siebie, ludzi wokół i to, co nas otacza.



Tak właśnie (a na pewno nie jestem w tym odosobniona) myślę o swojej pracy, o swojej roli. Gdzieś tu tkwią źródła metody *Słowa to nie wszystko*, którą stworzyłam – nowej formy debatowania. Dlaczego debatowania właśnie? Bo to dobrze zakorzeniona w naszej kulturze forma, którą się posługujemy, by rozwiązywać problemy i poszukiwać nowych rozwiązań. Ale *Słowa to nie wszystko* to zupełnie inna debata niż te, które znacie.

Niedosyt po klasycznych debatach

Przyglądając się klasycznym debatom, które zresztą uważam za ważną i przydatną metodę pracy z grupami, miałam poczucie niedosytu. Z definicji, formuła debaty ma umożliwić odnalezienie najlepszych rozwiązań dla omawianego tematu, problemu czy sprawy. To świat idealny, a w tym realnym zazwyczaj tak się nie dzieje.



Każdy po prostu mówi to, co myśli, o ile w ogóle ma szansę na wypowiedzenie się. Nie dopuszczamy do głosu refleksji czy emocji, które pochodzą spoza *ratio*. Nie pozwalamy dyskusji wejść w głębsze rejestry – sprawdzić, jakie są źródła konkretnych postaw, słów, argumentów, wejść w relacje, poszerzyć spojrzenia na poruszany temat.

Drugą ważną sprawą jest to, że ludzie nie uczestniczą aktywnie w dyskusji, a po jej zakończeniu po prostu wychodzą. Możliwość interakcji jest na bardzo niskim poziomie. Rzadko kiedy wywiązuje się wielopoziomowa i wielogłosowa dyskusja, która zaspokajałaby potrzeby i ciekawość wszystkich uczestników. Poza tym nie każdy jest zaangażowany czy zmotywowany do uczestnictwa w niej. Jeśli coś ważnego się wydarza, to niestety już w kuluarach. A przecież chodzi o to, by TO wydarzyło się na sali, podczas debaty. Bardzo chciałam, by dyskusje pozwalały uczestnikom na prawdziwą wymianę energii, myśli, doświadczeń, które przekładają się na działanie, są motywujące, dają siłę. Byśmy rzeczywiście mieli przestrzeń do poszukiwania rozwiązań i odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Słowa, słowa, słowa...

Język jest tak wspaniały, jak ograniczony. Komunikacja werbalna narzuca, szczególnie podczas debaty, ramy, które paradoksalnie samą komunikację mogą utrudniać. Przekazy słowne często ograniczają głębię wypowiedzi; zdarza się, że trudne jest opisanie z ich pomocą złożonych stanów czy idei. Bywa, że posługując się jedynie językiem, nie potrafimy dojść do sedna sprawy, ponieważ jesteśmy zbyt mocno trzymani przez jego zracjonalizowane formuły. Nie chodzi oczywiście o to, by słowa lub język odrzucić, ale by potraktować je jako współrzędne lub nawet uzupełniające wobec innych dostępnych nam form wyrazu. Nie mniej ważną sprawą w tym kontekście jest to, że nie każdy ma w równym stopniu rozwinięte kompetencje językowe, co może w jakimś stopniu ograniczać, wykluczać.

Metoda *Słowa to nie wszystko* powstała, bo widziałam potrzebę dyskusji pogłębionej, sięgającej tam, gdzie zwykły, często nieskupiony lub nastawiony na ego umysł nie sięga. Chciałam czegoś, co będzie nas łączyć z innymi, co pozwoli kolektywnie rozwiązywać problemy, podejmować tematy, przyglądać się im. Proces komunikacji opiera się nie tylko na słowach. Jego ważną częścią są również te niewerbalne aspekty. By poszerzyć przestrzeń komunikacyjną, w nowym sposobie debatowania wprowadzamy do niej również ciało, przestrzeń i emocje.



Wróćmy do korzeni

Zanim opowiem, jak działa lub raczej jak wydarza się debata w formule *Słowa to nie wszystko*, pozwólcie, że trochę uwagi poświęcę jej korzeniom, którymi są Open Space Technology i drama. To metody, które stosuję od lat. Są dla mnie niezwykle inspirujące i motywujące.

Zacznijmy od **Open Space Technology**. To nieco inna, niż powszechnie znane, forma prowadzenia dyskusji, debat, konferencji. Jej twórca, Amerykanin Harrison Owen, w jednym zdaniu zawarł clou tej formuły: *Dla mnie Open Space jest laboratorium, w którym można przeżyć i obserwować, jak ludzie przerastają samych siebie i jak są zdolni do osiągnięcia zupełnie nieoczekiwanych wyników.*¹

Kluczowe dla Open Space Technology jest to, że uczestnicy sami tworzą program i jego zawartość. Temat przewodni debaty jest znany wcześniej. Odnosząc się do niego, uczestnicy formułują i ogłaszają tematy, które chcą podjąć w dyskusji. Wokół tych tematów budują się grupy. Każdy, kto chce aktywnie uczestniczyć w rozmowie, dołącza do wybranej przez siebie grupy. W trakcie sesji może ją opuścić, wybrać inną. To metoda dająca niezbędną wolność i przestrzeń w dyskusji. Jest bardzo angażująca, ponieważ rozmowy dotyczą tego tematu, o którym faktycznie chce się rozmawiać. Dzięki temu ich rezultaty mogą być lepsze, a samo zaangażowanie uczestników bardziej autentyczne.

Z kolei **drama**, która jest mi najbliższa, bo zajmuję się nią od kilkunastu lat, to metoda bazująca na pracy z ciałem, ruchem, emocjami i pogłębionymi refleksjami. Daje możliwość wchodzenia w różnorodne interakcje z innymi, wcielania się w role, improwizowania. Ćwiczenia i gry, które są stosowane podczas warsztatów dramy, pomagają w wielopoziomowej ekspresji.

^{*1} Harrison Owen, *Open Space Technology*, wyd. II, Berrett-Koehler Publishers INC, San Francisco 1997

Drama pozwala na jednoczesną pracę na trzech poziomach: fizycznym, emocjonalnym i mentalnym. Dzięki niej odzyskujemy lepszy kontakt z samym sobą, ze swoimi emocjami, refleksjami, uczymy się je komunikować. Z drugiej strony rozwijamy empatię, by móc lepiej zrozumieć innych. Drama umożliwia bezpieczne eksperymentowanie — testowanie nowych zachowań, komunikowanie swoich potrzeb, przedstawianie stanowisk. Uczy uważności, skupienia i daje nieocenioną sposobność, by na jedną sprawę spojrzeć z wielu perspektyw.

...bo słowa to nie wszystko

By pokazać i przekazać, czym jest i co daje stosowanie metody *Słowa to nie wszystko*, opiszę kilka jej kluczowych etapów i elementów.

Szacunek i obecność

Kiedy na początku spotkania wypowiadam formułę *Ichi-go, ichi-e* (*Każde spotkanie wydarza się tylko raz w życiu*), twarze osób zebranych na sali zmieniają się. Ludzie kiwają głowami ze zrozumieniem. To przesłanie rzeczywiście do nich dociera. Zgodnie z nim chcą działać — zaangażować się, świadomie uczestniczyć, być tu i teraz. To jedno zdanie ma moc motywującą, wyzwala skupienie, chęć poświęcenia całej uwagi temu, co będzie się wydarzać. A to bardzo ważne i cenne podczas wspólnej pracy. Również na początku spotkania przedstawiam zasadę: wszyscy jesteśmy OK. To sprawia, że można się otworzyć, poczuć się komfortowo, być w zgodzie ze sobą i z innymi.



Rozgrzewki i interakcje — jesteśmy bliżej

W budowaniu zaufania i szacunku pomagają proste, bazujące na interakcji zadania z udziałem ciała: witanie się na różne sposoby, odwzorowywanie ruchów innych. Kontakt z drugim człowiekiem podczas przybijania piątek czy tworzenia figury słonia sprawia, że ta osoba przestaje być obca. Stajemy się mniej „uprzedzeni”. Jesteśmy bardziej skłonni, by jej słuchać, współpracować z nią, traktować jak równą sobie.



Formułowanie tematów i grup

Temat przewodni — jego wybór i nazwanie — są kluczowe. To musi być coś ważnego, co zainteresuje, poruszy, co jest aktualne dla określonej grupy osób. Uczestnicy debaty w ramach tematu głównego formułują swoje „podtematy”. Każda osoba podczas swobodnych rozmów ma szansę przedstawić swój temat innym. Wspólnie można doprecyzować go, rozwinąć, by jak najbardziej przystawał do potrzeb grupy i pojedynczych osób. Co bardzo istotne, temat powiązany jest z człowiekiem. Wybieramy zatem nie sam temat, ale również ludzi, z którymi będziemy pracować. Takie zorganizowanie procesu wpływa pozytywnie na jakość późniejszej pracy w grupach i jej efekty.

Sceny, obrazy

Kiedy już uczestnicy podzielą się na grupy, rozważając wybrane przez siebie: problem / wyzwanie / marzenie, mają za zadanie przygotować i przedstawić go pozostałym osobom zebranych na sali, używając ruchów, gestów, mimiki, elementów przestrzeni, słów — stworzyć krótką scenę ze słowami lub bez słów, rzeźbę ze swoich ciał... Wybór formy przekazu należy do nich.

Co daje włączenie do całego procesu ciała, przestrzeni i interakcji między ludźmi? Po pierwsze, praca nad przygotowaniem sceny daje czas na wyklarowanie myśli. Po drugie, pytanie: „Jak to pokażemy?” uruchamia kreatywność, włącza konieczność bardziej precyzyjnego dotarcia do sedna, pomaga odkryć intencje. Już na tym etapie możemy w różny sposób zbliżyć się do tematu, odkryć różne jego aspekty. Po trzecie, pracując z ciałem, często sięgamy do głębszych pokładów świadomości. Pokazywanie jest bardziej pierwotne, nieocenzurowane.

W omawianiu scen i żywych rzeźb na forum pomaga stworzona przeze mnie instrukcja: *Popatrz, Posłuchaj, Poczuj, Powiedz*. Widownia podąża za nią. Uważnie patrzy, słucha, lokalizuje uczucia (swoje i te na scenie), a później z uwagą się tym dzieli. Wchodzenie wieloma zmysłami w przedstawiany temat poszerza jego kontekst. Interpretując, sięgamy do głębszych pokładów myśli



i emocji, możemy dostrzec to, co bywa niedostępne. Szukamy, również w sobie, znaczeń, nadajemy im formę, jesteśmy przy tym bardziej uważni. Tak prowadzona debata daje szansę na dogłębne przedyskutowanie tematów, uchwycenie przyczyn problemów i znalezienie wielu różnych rozwiązań.

Daj się zainspirować

Metoda *Słowa to nie wszystko* może być wykorzystywana do pracy z wieloma, bardzo różnorodnymi i ważnymi dla danej społeczności tematami. Szczególnie przydatna może okazać się tam, gdzie konieczne jest poszukiwanie nowych perspektyw, nowych dróg, bo te stare nie sprawdziły się lub są po prostu niewystarczające. Moją intencją, przy dzieleniu się tą nową metodą debatowania, jest inspirowanie, pokazywanie kolejnego kierunku, który możemy obrać, by jeszcze skuteczniej działać w naszych społecznościach lokalnych.

Spotkanie to było dla mnie serdecznym czasem, pełnym ciepła i pozytywnej energii. Naładowało mnie bardzo pozytywnie na działanie oraz utwierdziło w tym, że warto się nie poddawać i wycofywać, tylko DZIAŁAĆ, szukać rozwiązań.

Nowa perspektywa na "znane" problemy. Pozytywna energia uczestników, która się potęguje i udziela, ciekawa forma dialogu.

Fajnie jest uruchomić ciało i pozwolić, by ono prowadziło.

Nigdy nie uczestniczyłem w tego typu spotkaniu. Poznałem kilka ciekawych osób, z którymi chciałbym utrzymać kontakt oraz spotkać je po całym evencie.

Dostałam dużo odpowiedzi, które przyszły w odpowiednim momencie.

Kiedy czytam wypowiedzi uczestników poprzednich debat, mam ochotę zaprosić na nią i Ciebie. Biorąc w niej udział, możesz osobiście doświadczyć tego, co się wydarza i wziąć to, czego potrzebujesz.



Aleksandra Chodasz

Trenerka umiejętności społecznych rekomendowana przez PTP i STOP, trenerka i superwizorka dramy, prezeska Fundacji Rozwoju „Dobre Życie”. Buduje zespoły, wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w rozwijaniu kompetencji interpersonalnych. Tworzy i prowadzi debaty i interaktywne spektakle, które pomagają zobaczyć wyzwania w nowym świetle i kolektywnie poszukiwać rozwiązań. W pracy z grupami i społecznościami bazuje na studiach i praktykach applied drama i Forum Theatre, które odbyła w Exeter oraz w szkole trenerskiej i na licznych kursach (m.in. Open Space Technology, Teatr Playback, Group Facilitation, Making the Difference, dialog motywujący). Od 16 lat uczy dramy, (www.ola.chodasz.pl) dzieląc się narzędziami, entuzjazmem i wspierając trenerów i coachów w jej wykorzystaniu.

redakcja językowa i korekta: Paulina Firak
zdjęcia: Łukasz Grudysz, Dagmara Midura
grafika: Grzegorz Podlipniak



Artykuł jest transkrypcją podcastu nagranych w ramach projektu „Aktywni lokalnie”, który jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Projekt jest realizowany przez Fundację Rozwoju „Dobre Życie” w partnerstwie z Gminą Krasne, Gminą Miejską Lubaczów, Gminą Strzyżów i Gminą Wiśniowa.