



KOBIETY
TEŻ
POTRAFIĄ!

KOBIETY
TEŻ
POTRAFIĄ !



Wydała grupa nieformalna "Kobiety też"

KOBIETY TEŻ POTRAFIA!

Wydanie polskie, marzec 1994 r.

Redakcja: *Anna Titkow i Joanna Regulska*

Opracowanie graficzne i skład:

Maria Ohanowicz-Tarasiuk

Wydanie angielskie, lipiec 1992 r.

Redaktor: *Berit K. H. Bakkane*

Podziękowania:

Giseli Hageman, Leder og medarbeider på bølgelengde
(odpowiedzialnej za Zarządzanie i Personel) Universitetsforlaget w Tune.

Ćwiczenia 10, 14 i 17 zostały zaczerpnięte z tej książki i nieco zmienione.

Aktivitetshåndboka (Podręcznik działań), wydany przez Folkets Brevskole

(Ludowa Szkoła Korespondencyjna) przy współpracy z AOF

(Robotniczym Stowarzyszeniem Oświatowym).

Organisajonsutvikling og ledelse (Rozwój i Zarządzanie Organizacji),

wydane przez Folkets Brevskole przy współpracy z AOF oraz następującym osobom,

które przyczyniły się do wydania książki i przeprowadzenia szkoleń

o tym samym tytule w Polsce:

Lene Loken, zastępca lidera Sekcji Kobiet, Norweskiej Partii Pracy

Rigmor Aasrud Jahren - Sekcja Kobiet, Norweska Partia Pracy

Marit Zahl Rindal, członkini Norweskiej Partii Pracy, obecnie mieszkająca w Polsce.

Polska wersja "Kobiety też potrafią!" została wydana dzięki finansowemu wsparciu Rządu Kanady.

Wersja oryginalna została wydana przez Sekcję Kobiet z Norweskiej Partii Pracy przy współpracy z AOF.

Copyright:

Sekcja Kobiet, Norweska Partia Pracy

O pozwolenie na przedruk w całości lub w części należy zgłosić się do "Kobiety też",

00-954 Warszawa 84, Skr. pocztowa 100

Rysunki z "Kobiety znają media" - Broszura wydana przez

Sekcję Kobiet Norweskiej Partii Pracy - maj 1990

Spis treści

ROZDZIAŁ 1:	
PO CO ORGANIZOWAĆ KURS PT. "KOBIECY TEŻ POTRAFIĄ!"	5
Ćwiczenie nr 1	5
Ćwiczenie nr 2	5
Ćwiczenie nr 3	5
ROZDZIAŁ 2:	
POLITYKA - WIDZIANA OZAMAMI KOBIECY	6
Ćwiczenie nr 4	6
Ćwiczenie nr 5	6
Kultura polityczna i rola polityków	6
Cechy wymagane od polityka	7
Rola przywódcy	7
Ćwiczenie nr 6	8
Ćwiczenie nr 7	8
ROZDZIAŁ 3:	
JĘZYK TO SIŁA	8
Dowcipy i karykatury rysunkowe	9
Ćwiczenie nr 8	9
ROZDZIAŁ 4:	
TECHNIKI DOMINACJI	10
Być traktowaną jak osoba nieobecna	10
Ośmieszanie	10
Ukrywanie informacji	11
Karanie podwójnie/obwinianie i wzbudzanie poczucia wstydu	11
Kradzież pomysłów	11
Niedocenia i znieważanie	11
Przerywanie	12
ROZDZIAŁ 5:	
POROZUMIEWANIE SIĘ I ZAŻEGNYWANIE SPORÓW	12
Gestykulacja	13
Unikaj niepotrzebnych konfliktów	13
À oto nieco wskazówek na temat pozytywnej krytyki	13
Ćwiczenie nr 9	14
Ćwiczenie nr 10	14
ROZDZIAŁ 6:	
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	15
Jednocześnie rób tylko jedną rzecz	15
Fizyczne objawy stresu	16
Rozładowanie napięcia	16
Podenerwowanie i stres jako czynniki pozytywne	16
Nieco porad jak opanować nerwy	16
Techniki oddychania	16
Dlaczego powietrze jest tak ważne dla siły głosu	17
Ćwiczenie nr 11	17
Ćwiczenie nr 12	17
Ćwiczenie nr 13	17
Ćwiczenie nr 14	17
ROZDZIAŁ 7:	
TECHNIKI PRZEMAWIANIA I DISKUTOWANIA	16
Przygotowanie wystąpienia	16
Cztery "progi"	16
Skontaktuj się ze specjalistami	16
Przygotowanie tekstu wystąpienia	16
Kompozycja wystąpienia	17
Decyzja co do formy wypowiedzi	17
Język	17
Pisanie tekstu wystąpienia	18
Mównica - miejsce pracy	18
Na mównicy - wygląd zewnętrzny	19
Na mównicy - uwagi końcowe	19
Dobry dyskutant	19
Ćwiczenie nr 15	20
ROZDZIAŁ 8:	
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW W SPOSÓB TWÓRCZY	21
ROZDZIAŁ 9:	
ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS ZEBRAŃ	22
Różne rodzaje zebrań	22
Sprawozdanie roczne	23
Porządek omawiania spraw	23
Protokół i załączniki do protokołu	23
Wszelkie inne sprawy	24
"Powróćmy do porządku omawiania spraw /porządku obrad/ kwestii formalnych" wolnych wniosków	24
Otwarta dyskusja	24
Zabierając głos	24
Komentarze	24
Wniosek o zamknięcie listy mówców	24
Statut	24
ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PRZY GŁOSOWANIU	24
Postawienie wniosku	24
Wnioski o odroczenie	24
RÓŻNE RODZAJE GŁOSOWAŃ	25
Głosowanie jawne lub tajne	25
Głosowanie przez aklamację	25
Różne rodzaje większości głosów	25
Wnioski pojedyncze lub wzajemnie wykluczające się - przykłady	26
Wnioski dodatkowe - przykłady	26
Ćwiczenie nr 16	27
ROZDZIAŁ 10:	
SIECI POWIĄZAŃ I KONTAKTÓW	27
Informacje i kontakty	27
Rozwój zawodowy	28
Wzajemna pomoc	28
Ćwiczenie nr 17	28
ROZDZIAŁ 11:	
KAMPANIE I INICJATYWY POLITYCZNE	29
W jaki sposób pozyskać zainteresowanie ze strony kobiet	29
Niektóre przykłady	29
ROZDZIAŁ 12:	
JAK ZORGANIZOWAĆ KURS PT. "KOBIECY TEŻ POTRAFIĄ!"	31
Ćwiczenie nr 18	32



KOBIETY POTRAFIĄ...
KOBIETY TO ZROBIA...

PO CO ORGANIZOWAĆ KURS PT. "KOBIETY TEŻ POTRAFIĄ!" ?

ROZDZIAŁ 1

Często można odnieść wrażenie, iż nawet jeśli kobiety są zdolne i dysponują wysokimi kwalifikacjami, to nie w pełni zdajemy sobie sprawę z ich wiedzy i umiejętności. Dzieje się tak, ponieważ wielu z nich brak pewności i wiary w siebie.

Celem tego kursu jest zwiększenie pewności siebie kobiet poprzez wpływanie na ich świadomość i lepsze zrozumienie samych siebie. Kurs ma służyć umocnieniu pozycji kobiet w życiu organizacji i w polityce. Możemy to osiągnąć ćwicząc występowanie na forum publicznym, sposoby porozumiewania się, techniki przemawiania i dyskusowania, zdając sobie sprawę z wartości kobiet oraz ustalając te techniki dominacji, które powodują, że pod ich wpływem czujemy się niepewnie.

Warunkiem wstępnym, abyśmy mogły mieć powodzenie na arenie politycznej jest nabranie zaufania do samych siebie oraz przekonania, że jesteśmy w stanie działać na warunkach określonych przez nas same.

Wszystkie mamy własne poglądy i przemyślenia na temat tego, jak

powinno wyglądać społeczeństwo i nasze codzienne życie. Jeśli rzeczywiście mamy wnieść swój własny wkład w takie uporządkowanie spraw jakiego pragniemy, to musimy mieć również odwagę otwartego przedstawiania naszych pomysłów i przemyśleń wszędzie tam, gdzie zapadają decyzje.

Jak często powstrzymujemy się od wypowiedzenia tego co myślimy, albo od przedstawienia naszych propozycji? Zamiast tego siedzimy i słuchamy jak inni przedstawiają "nasze" przemyślenia, a bardzo często są to mężczyźni.

Liczne z nas obawiają się, że nie sprostają temu, czego, jak nam się wydaje, będą od nas wymagać inni. Boimy się, że nie zostaniemy zaakceptowane, że zrobi się z nas idiotki i że nie jesteśmy wystarczająco dobre. Ale czy któraś z Was kiedykolwiek zastanawiała się, dlaczego tak się dzieje? Mamy nadzieję, że "Kobiety też potrafią!" da Wam odpowiedź na to pytanie i pomoże Wam zwiększyć szacunek dla samych siebie.

ĆWICZENIE NR 1

Podzielcie się na grupy po 5 osób. Przedyskutujcie, co sądzicie o równości i jak powinno wyglądać społeczeństwo ludzi sobie równych.

Cel: uzyskanie jasnego obrazu tego, co rozumiemy pod tym pojęciem, tak aby wykonywana przez nas praca dla osiągnięcia równości bardziej odnosiła się do tego celu.

ĆWICZENIE NR 2

Zanotuj najważniejsze słowa wyrażające to, jak postrzegasz się w idealnym społeczeństwie - społeczeństwie, gdzie każdy cieszy się z życia.

Następnie przedyskutujcie w grupach możliwe powody, dla których społeczeństwo bywa dość odmienne od społeczeństwa Waszych marzeń. Jak możecie się przyczynić do przemienienia go tak jak tego pragniecie?

ĆWICZENIE NR 3

Przedyskutujcie w grupach lub podczas sesji ogólnej, co spodziewacie się osiągnąć dzięki temu kursowi:

- ◆ Dlaczego zgłosiłaś się na kurs?
- ◆ Czego spodziewasz się nauczyć?
- ◆ Jak sądzisz, w jaki sposób będzie prowadzony kurs?

Celem tego ćwiczenia jest uzyskanie przez osobę prowadzącą kurs możliwości ustalenia celów indywidualnych uczestniczek i takiego zorganizowania kursu, aby spełnił wymagania każdej z nich.

ĆWICZENIE NR 4

Patrząc na siebie w sposób uczciwy zapisz 5 swoich cech, które uważasz za pozytywne. Nie zastanawiaj się nad tym, co mogą o Tobie sądzić inni. Gdy wszyscy to zrobią, zapisz wszystkie te cechy na dużych planszach. Zawieś plansze na ścianie, gdzie pozostaną przez cały czas trwania kursu.

Cel: Wykazanie sobie wzajemnie, że pozytywne cechy kobiet są rzeczą ważną i mającą zasadnicze znaczenie w pracy związanej z polityką, jeśli mamy osiągnąć cel, którym będzie społeczeństwo w jakim chcielibyśmy żyć.

ĆWICZENIE NR 5

(alternatywa dla ćwiczenia nr 2)
Usiądźcie w parach i przeprowadźcie ze sobą wzajemnie wywiady. Odkryjcie wzajemnie różne swoje cechy i zapiszcie je. Gdy wszystkie uczestniczki skończą, dokonamy wzajemnej prezentacji wobec całej grupy. Osoba prowadząca kurs zapisze wszelkie możliwe zalety na planszy, która zostanie następnie zawieszona na ścianie.

POLITYKA WIDZIANA OCZAMI KOBIET

ROZDZIAŁ 2

Nie ma co do tego wątpliwości, że kobiety o wiele za mało angażują się w sprawy polityczne. Posiadające władzę duże organizacje i gremia pochodzące z wyboru są nadal zdominowane przez mężczyzn. Odbija się to na podejmowanych przez nie uchwałach i wprowadzanej w życie polityce bieżącej. Nie są one często sprzyjające kobietom na tyle, na ile mogłyby być.

Ta dominacja mężczyzn ma swoje przyczyny i my, kobiety, musimy wziąć na siebie część odpowiedzialności za ten stan rzeczy. Zbyt długo akceptujemy dominację mężczyzn i pomniejszanie roli kobiet w społeczeństwie. Powinnyśmy same chcieć brać udział w tych sprawach, podczas gdy mężczyźni muszą zmienić swą postawę wobec kobiet jako polityków.

Dla większości mężczyzn priorytet stanowią inne sprawy niż dla kobiet. Wolą oni raczej zajmować się bardziej "twardymi" zagadnieniami politycznymi, jak np. budowa dróg, finanse, ekonomia itp., niż przedszkolami, kierunkami polityki społecznej, zdrowiem czy środowiskiem, które częściej są domeną zainteresowań kobiet. Żadna z tych dziedzin nie musi być koniecznie lepsza czy gorsza od drugiej, a oba te główne elementy mają absolutnie zasadnicze znaczenie dla życia politycznego, jeśli mamy osiągnąć równowagę między wartościami

"twardymi" i "miękkimi". Dlatego jest niesłychanie ważne, by kobiety zaczęły działać.

Kobiety dysponują istotną wiedzą i istotnymi wartościami, które mogą wnieść do społecznej dyskusji. Polityka prowadzona przez kobiety wyraża pragnienie możliwości działania na nieco innej arenie politycznej; arenie, na której kobiety traktowane są na równi z mężczyznami i gdzie codzienną sytuację dostosowuje się również do potrzeb codziennego życia kobiet.

Jeśli mamy przekazać co to znaczy "Polityka - widziana oczami kobiet", to musimy poddać badaniu kulturę polityków, różnorakie role polityków i przywódców, kulturę kobiecą i rolę kobiet. Musimy określić i przeanalizować sytuację, wprowadzać zmiany i wnieść aktywny wkład na rzecz zmiany obecnej kultury politycznej. Musimy kwestionować utrwalone postawy, oczekiwania i praktykę działania i musimy mieć odwagę to czynić.

KULTURA POLITYCZNA I ROLA POLITYKÓW

Najprościej można powiedzieć, że obecna kultura polityczna nie jest dobra. Wiąże się to ściśle z faktem, że rozwijała się ona pod wpływem i na rzecz ludzi mających władzę. Utrwalanie tradycji i różne normy ustanowiły bariery ograniczające

"Nie rozumiem o co chodzi,
ale powiedział mi, że to jest
dla mnie za trudne"...



rozwoj organizacyjny i polityczny. Zuniifikowały one zachowanie polityków, niewiele miejsca pozostawiając na nowy, niekonwencjonalny sposób myślenia. Życie polityków można z powodzeniem określić jako walki, intrygi, zabieganie o prestiż oraz współzawodnictwo między sobą, ale też jako współdziałanie, jedność, przyjaźń i zrozumienie. Polityka kreuje swych własnych zwycięzców i pokonanych. Zwycięzcy to często ci, którzy kontrolują nieoficjalną grę o władzę. Ci, którzy nie mają na to wpływu często stoją z boku, poza procesem decyzyjnym.

Pomimo pozytywnych aspektów życia politycznego, polityka jest nazbyt zdominowana przez mechanizm obrony i ataku. Jeśli pragniemy bardziej konstruktywnego środowiska politycznego, powinniśmy próbować to zmienić rozwiązując problemy wspólnie, dzięki lepszemu porozumiewaniu się i współpracy.

Przy dzisiejszym stanie rzeczy od polityka wiele się wymaga i spodziewa rzeczy następujących:

- ◆ Musisz być zawsze w dobrej formie, dobrze ubrany i łatwo osiągalny
- ◆ Musisz być zarazem delikatny i twardy
- ◆ Powinieneś być idealistą o niewzruszonych zasadach, ale zarazem wystarczająco pragmatycznym, aby potrafić łatwo znaleźć odpowiedź i kompromisy

- ◆ Masz nie dopuszczać do konfrontacji i zapobiegać tendencjom do podziału we własnych szeregach

W taki oto sposób kultura (otoczenie) polityczna kreuje pełne sukcesu, wszytkowiedzące osoby i polityków osiągających wyjątkową umiejętność uzasadniania i bronięcia swego punktu widzenia. Często kosztem umiejętności słuchania innych.

Musimy zadać sobie pytanie, czy chcemy, aby sprawy miały się właśnie tak a nie inaczej. Czy chcemy, by kobieta-polityk stała się właśnie taką istotą "wyższego rzędu"?

Polityka dotyczy wszystkich członków społeczeństwa. Powinno to oznaczać, że także dla "zwykłych" ludzi nie zabraknie w niej miejsca.

CECHY WYMAGANE OD POLITYKA

Przy różnych okazjach politycy różnych szczebli ustalali i zastanawiali się nad tym, jaki rodzaj zachowań i jakie cechy wzbudzają szacunek w świecie polityki. Wymienione cechy są następujące:

- ◆ Umiejętność mówienia i formułowania myśli
- ◆ Lojalność wobec przywódców
- ◆ Chęć i zdolność zaakceptowania reguł gry, zarówno oficjalnych jak i nieoficjalnych
- ◆ Zdolności adaptacyjne
- ◆ Pozytywny obraz w środkach masowego przekazu
- ◆ Bycie towarzyskim
- ◆ Trzymanie się stałych zasad
- ◆ Umiejętność podejmowania właściwych decyzji, wyciągania wniosków i znajdowania rozwiązań

Jak widzicie, od polityka wymaga się wiele. Każda z tych cech już sama w sobie jest cenna. Rzadko jednak można znaleźć kogoś, kto by je wszystkie uosabiał. Trudno więc, aby ktokolwiek zaangażował się dobrowolnie w pracę polityczną na takich warunkach. Ale nie traćcie ducha! Niewiele osób może osiągnąć taki ideał. Nie przyczyniłoby się to ani do rozwiązania kwestii równouprawnienia, ani nie przyniosłoby korzyści społeczeństwu jako takie-

mu. Nie chcemy przecież, by w polityce pozostały same superkobiety i sami supermężczyźni.

Trzeba odwagi i determinacji, aby wyjść poza rolę tradycyjną, ale należy też zmienić ustalone warunki uczestnictwa w polityce tak, aby dopasować doń codzienną rolę kobiety. Oznacza to zmianę nie tylko metod pracy, ale i stylu przewodzenia, jak również i tego, czego oczekuje się od polityka.

ROLA PRZYWÓDCY

Rola przywódcy tradycyjnie wiąże się z władzą. Często nasi przywódcy stają się także wzorcami dla odgrywanych przez nas ról. Dlatego ważne jest, aby jak najlepiej umożliwić naszym przywódcom ćwiczenie swej roli poprzez kształcenie i szkolenie się. Rzucanie ich na głęboką wodę i uczenie w ten sposób pływania jest nazbyt prymitywną i ryzykowną metodą kształcenia roli przywódczej.

W przeszłości przywódcy musieli być autokratyczni i rozkazujący. Dzisiejsze wymagania są całkowicie odmienne, ale tradycyjna rola przywódcy nadal się utrzymuje, co powoduje, że bardzo niewiele kobiet chce brać na swe barki odpowiedzialność związaną z rolą przywódcy.

Poniżej, zgodnie z tym, co wykazały badania, przytaczamy wymagania stawiane wobec współczesnych przywódców:

- ◆ Przeświadczenie wewnętrzne
- ◆ Bycie sobą
- ◆ Bycie dobrym słuchaczem
- ◆ Umiejętność porozumiewania się z innymi
- ◆ Zdolność do jasnego przedstawiania swoich poglądów
- ◆ Postrzeganie spraw z dystansu
- ◆ Śmiałość i gotowość do podjęcia pewnej dozy ryzyka
- ◆ Radzenie sobie w obliczu konfliktu
- ◆ Umiejętność przyjmowania krytyki
- ◆ Przewyciężanie samotności
- ◆ Wytrzymywanie długich okresów natężonej pracy, często do późnych godzin wieczornych
- ◆ Posiadanie umiejętności organiza-

cyjnych, żyłki politycznej i twórczego podejścia

- ◆ Bycie współczującą i wyrozumiałą
- ◆ Zdolność motywacji swoich pracowników

Powinniśmy spojrzeć na te i inne cechy i zdecydować, które z nich są pozytywne. Następnie możemy zobaczyć, które z nich posiadamy i rozwinąć dalej te, które uważamy za pozytywne i silne.

ĆWICZENIE NR 6

A teraz przyjrzyjcie się wszystkim pozytywnym cechom, jakie zapisałyście na planszy, która albo wisi na ścianie, albo leży przed Wami.

Czy któraś z Waszych cech znajduje się na powyższej liście?

Zastanówcie się, które z Waszych cech pozytywnych mogłybyście uznać za przydatne dla kogoś pełniącego rolę przywódcy.

Ponieważ szybkie ustalenie wszystkich Waszych cech pozytywnych może okazać się dość trudne, to dla ułatwienia - może zauważyliście już niektóre z nich na liście, zdając sobie sprawę, że odnoszą się one także i do Was.

A teraz przyjrzyjmy się liście pozytywnych cech, niezbędnych dla utworzenia bardziej ludzkiego i demokratycznego społeczeństwa. Od przyszłych polityków będziemy oczekiwać, aby:

- ◆ Bardziej przejmowali się daną sprawą niż własnym stanowiskiem
- ◆ Dysponowali wysokimi umiejętnościami administracyjnymi
- ◆ Posługiwali się prostym, bezpośrednim językiem
- ◆ Umieli dobrze organizować i planować (korzystając z doświadczeń wyniesionych z domu, rodziny i miejsca pracy)
- ◆ Wiedzieli z doświadczenia, że trzeba być uważnym, umieć troszczyć się o innych i zachowywać się w miły sposób
- ◆ Byli sumienni

- ◆ Byli zdolni dopasowywać się do nowych warunków, byli bardzo elastyczni w podejściu i zdolni postrzegać sprawy w nowym świetle
- ◆ Postrzegali sprawy w odpowiednim kontekście, widzieli obraz całości oraz zauważali wartości
- ◆ Byli odważni
- ◆ Byli twórczy
- ◆ Odznaczyli się intuicją
- ◆ Byli odpowiedzialni
- ◆ Dostrzegali znaczenie uczuć i reakcji emocjonalnych
- ◆ Wykazywali podejście dyplomatyczne
- ◆ Byli nastawieni na wyniki

Jest ważne z wielu względów, aby w polityce mogło być zaangażowanych tyle samo kobiet co mężczyzn:

1. Społeczeństwo jest tylko wtedy demokratyczne, gdy przedstawiciele obu płci biorą udział w procesie decyzyjnym.
2. Kobiety i mężczyźni mają różne doświadczenie wyjściowe, co z kolei wpływa na ich poglądy, dokonywane wybory i działania.
3. Cechy dobre i złe są równomiernie rozłożone u przedstawicieli obu płci.

ĆWICZENIE NR 7

Porównaj rolę lidera z tymi cechami. Czy sądzisz, że jest ona z nimi zgodna? Czy sądzisz, że kobiety i mężczyźni zachowują się w różny sposób, jeśli wziąć pod uwagę rolę przywódcy i jej atrybuty?

Podziel uczestniczki na 5 grup i przedyskutujcie to.

JEZYK TO SIŁA

Rozdział 3

Jezyk to siła! Możemy to także ująć inaczej: "Siła (władza) jest w języku, a polityka w słowach" (Jostein Nyhamar).

Jezyk to siła, gdyż dzięki mowie rozumiemy rzeczywistość i nas samych. Posługiwanie się językiem zapewnia siłę i władzę, kontrolę i wpływy, a przecież właśnie przy pomocy języka najłatwiej jest nam porozumieć się z innymi ludźmi.

Jezyk można wykorzystać zarówno dla dogłębnego przedstawienia rzeczywistości, jak i do zaciemnienia jej obrazu. Z pewnością doświadczyliśmy takiego wykorzystania języka, by zaciemnić czy ukryć znaczenie lub treść danej sprawy.

Jezyk daje okazję do manipulacji i indoktrynacji. Jezyk (siły) władzy przechodzi mimo uszu. Składa się on z długich zdań, odznacza przyciężką konstrukcją zdania, jest pełen wyrażań technicznych i obcych słów. Jezyk polityki i biurokracji to typowy przykład języka władzy. W praktyce mężczyźni dysponują bardziej rozwiniętym językiem władzy niż kobiety.

Jezyk oficjalny powstaje na forum publicznym. Jezyk ten jest bezosobowy i odznacza się formalną, logiczną argumentacją i zawiera wiele obcych słów. Zawiera też bogate słownictwo techniczne i finansowe, ale brak w nim słów oddających emocje, wartości i wzorce, których jest więcej w języku "prywatnym". Taka jest rzeczywistość i nie należy jej nie brać pod uwagę.

Sposób w jaki używamy języka wiele mówi o nas samych. Sposób

wypowiadania się jest uwarunkowany naszymi własnymi postawami, poglądami na życie i uprzedzeniami, a także różnicami społecznymi, geograficznymi, politycznymi i płcią.

Kobiety są bardzo ostrożne. Z naszego doświadczenia wynika, że jeśli mamy już coś powiedzieć, to musi to być poprawne. Rzadko więc podejmujemy inicjatywę słowną, a jeśli to czynimy, to nasze gesty i pytania w rodzaju "Nie sądzicie, że...", "czyż to nie jest słuszne - a może myślicie inaczej?" zdradzają naszą niepewność. Inne przykłady to np.: "Chciałabym tylko wyjaśnić...", "W pewnym sensie to...", "Zasadniczo nie sądzę, że...", "Uważam, że może...", "Naprawdę nie wiem, co powiedzieć...", czy "Naprawdę nie mam tu wiele do dodania...". Jeśli ktoś nam się przeciwstawia, szybko odwołujemy się do tego, co powiedziałyśmy na samym początku.

W tej dziedzinie powinnyśmy wiele nauczyć się od naszych kolegów mężczyzn. Często demonstrują oni zewnętrzny obraz pewności siebie i powodują, że bierzemy za dobrą monetę to, co mówią. Mężczyźni używają pewnych wyrażeń i frazeologii, dzięki którym przekonują nas, że to co przedstawiają to fakty, niezależnie od tego, czy jest to prawda. Mężczyzna może np. powiedzieć: "Stanowczo uważam, że musimy to zrobić w ten, czy w ten sposób", "Jest sprawą całkowicie oczywistą, że...", itp., itd.

Jak to się stało, że kobiety i mężczyźni w tak różny sposób posługują się językiem? Zarówno to co mówimy, jak i sposób w jaki to mówimy uwarunkowane są naszym środowiskiem społecznym i kulturalnym, a także naszą płcią.

Różnice w posługiwaniu się językiem przez kobiety i mężczyzn powoduje między innymi podział pracy i różne wzorce odgrywanych ról. Wyraźne są też różnice między poszczególnymi grupami zawodowymi. W dużej mierze kobiety i mężczyźni podzielili pomiędzy siebie społeczeństwo i rozwinęli różny język na potrzeby swych własnych kręgów społecznych. Zazwyczaj kobiety

dysponują uboższym słownictwem dla opisanego spraw technicznych i wszelkiego rodzaju urządzeń, podczas gdy mężczyźni podobnie odnoszą się do wiedzy na temat spraw domowych, prac ręcznych i opieki nad rodziną.

Już we wczesnym zetknięciu się ze społeczeństwem doświadczanie świata zewnętrznego jest różne w przypadku dziewcząt i chłopców. Chłopcy pozostają pod wpływem ideału mężczyzny, który podkreśla znaczenie bycia twardym, współzawodnictwa i bycia agresywnym, ale również znaczenie inicjatywy i działania.

Dziewczęta dostosowują się do ideału kobiety, który w większym stopniu wiąże się z biernością i posłuszeństwem, ale również z większą wrażliwością, opiekuńczością i poczuciem bliskości niż ideał mężczyzny (Else Ryen in *Språk og kjønn* (Język i płeć)). Od najwcześniejszych lat życia uczymy się wyrażać samych siebie na różne sposoby. Zaczyna się to od różowych lub jasnyniebieskich skarpetek i tak oto rozpoczyna się szkolenie do odegrania roli przynależnej danej płci.

Jako kobiety musimy sobie zdawać sprawę, że poprzez sposób w jaki wychowujemy swe dzieci, przyczyniamy się do zróżnicowania płci. Jeśli chcemy wprowadzić zmiany, to same powinnyśmy przyczynić się do ich wprowadzenia. Również mężczyzna musi się nauczyć brać odpowiedzialność za zadania, które były dotąd domeną kobiet.

DOWCIPY I KARYKATURY RYSUNKOWE

Należy sobie zdać sprawę z wielu rzeczy, jeśli pracuje się nad zmianą postaw na rzecz równouprawnienia kobiet i mężczyzn.

Dowcipy, rysunki i graffiti - wszystkie one przyczyniają się do umacniania zakorzenionych postaw, zarazem wyraźnie odsłaniając je.

Jeśli przyjrzymy się np. dowcipom i karykaturom polityków - kobiet i mężczyzn, to bardzo się one

od siebie różnią. Obraz polityków - mężczyzn i dowcipy o nich rzadko, jeśli w ogóle, odwołują się do narządów płciowych lub innych aspektów fizycznych ich ciała, a znajdujących się poniżej szyi, podczas gdy biodra, piersi, pośladki, nogi itp. części ciała kobiety stanowią ulubiony temat dowcipów. Mówiąc w ten sposób o kobietach, nie tylko się z nas wyśmiewa, ale atakuje się nas w sposób prawie uniemożliwiający obronę.

ĆWICZENIE NR 8

Zorganizuj wywiad-rozмовę z uczestniczkami i nagraj go na taśmę. Uczestniczki mogą mówić o sobie lub o tym, co sądzą na dany temat.

Osoba przeprowadzająca wywiad powinna prowokować uczestniczki do dyskusji.

Odtwórzcie później taśmę, aby osoba prowadząca kurs wraz z uczestniczkami mogły skomentować to, co zostało powiedziane. Nie trzeba przeprowadzać wywiadów z wszystkimi uczestniczkami.

Celem ćwiczenia jest ukazanie, jak łatwo osoba przeprowadzająca wywiad może zdominować osobę, z którą ten wywiad przeprowadza i jaką władzę ma osoba biegle posługująca się językiem władzy.

TECHNIKI DOMINACJI

Rozdział 4

Mężczyźni są bardziej aktywni w dyskusjach niż kobiety. Nie znaczy to, że kobiety nie mają własnego zdania na różne tematy. Wprost przeciwnie, może to oznaczać, iż kobiety się ignoruje, nie docenia się ich, zastrasza się je, wyśmiewa się z nich, pomija czy sprowadza do roli marginalnej. I to nie tylko w wyjątkowych przypadkach.

Bycie wystawioną na tego rodzaju techniki dominacji nie wpływa pozytywnie na pewność siebie. Stosowanie tych technik nie jest niczym nowym i stanowi zaledwie jeden z wielu środków, przy pomocy których osoba mająca przewagę utrzymuje władzę. Nie oznacza to, że technikami tymi posługują się wyłącznie mężczyźni. Stosują je zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Silniejsi wykorzystują je przeciw słabszym.

To, co przekonuje nas o tym, że poddawani jesteśmy technikom dominacji to liczba osób, które rozpoznają ich oznaki i którym sytuacja ta jest nieobca, ale które nie były dotąd w stanie odpowiednio tego nazwać.

Jednym ze sposobów na unieszkodliwienie technik dominacji jest ich ustalenie i nazwanie po imieniu.

Techniki dominacji stosuje się wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z władzą i wpływami w polityce, wewnątrz organizacji, w pracy, w środkach masowego przekazu, w szkole i oświacie, a także w bardziej zamkniętych kręgach.

Techniki dominacji powodują, że uważamy, iż coś jest z nami nie w porządku, że jesteśmy głupi. Osłabiają naszą wiarę w siebie. Dlatego uczcie się je obnażać, a zarazem unikajcie posługiwania się nimi.

BYĆ TRAKTOWANĄ JAK OSOBA NIEOBECNA

Czy kiedykolwiek doświadczyłaś, że:

Osoba prowadząca zebranie pominięła Cię, gdy prosiłaś o głos?

Nie proszono Cię o zabranie głosu podczas zebrania, w pracy lub w życiu prywatnym?

Nikt nie rozwinął ani nie skomentował tego, co powiedziałaś?

Sprawy, które poruszyłaś nie znalazły się ani w protokole zebrania, ani nie zostały poruszone przez środki masowego przekazu?

A czy zauważyliście, że o wiele rzadziej mówi się o kobietach w środkach masowego przekazu, czy w podręcznikach historii?

Przy różnych okazjach wydaje się, że podczas ustalania składu różnych komitetów czy komisji mężczyźni całkowicie zapominają o kobietach, zupełnie jakby nie byli świadomi ich istnienia.

Często słyszymy, że jest to dziełem przypadku, ale sytuacja ta powtarza się zbyt często, żeby był to jedynie zbieg okoliczności. Jak według Was zareagowałyby mężczyźni, gdyby raz za razem spychano ich na margines? Oczywiście przynajmniej by o tym głośno mówili i właśnie to powinny również uczynić kobiety.

Zauważcie, jak niektórzy czytają gazety wtedy, gdy głos zabierają kobiety, jak po cichu rozmawiają ze sobą, jak przewracają do siebie oczami, chodzą po sali, biorą coś do picia - jednym słowem robią wszystko, tylko nie słuchają. Odwracają od Was swoją uwagę i wykorzystują spontaniczne reakcje emocjonalne sali. W takiej sytuacji możecie po-

prosić o zachowanie ciszy, albo przerwać i obserwować zgromadzonych, dopóki nie skupią na Was swej uwagi. Jeśli z podium nie dobiega żaden głos, każdy spojrzysz w tym kierunku, żeby zorientować się co się dzieje.

Wiele kobiet doświadcza tego, że nie są uważnie słuchane, że inni nie zauważają tego, co one mówią. Czasem może się to wiązać z tym, że kobiety zapisują się na końcu listy osób zabierających głos w dyskusji, kiedy to wszelkie nowe opinie i sprawy mogą zostać uznane jako nie na czasie.

Przy innych okazjach ignoruje się i nie zwraca uwagi na to co mówicie ze względu na to, że jesteście kobietami. Nie uważa się za istotne tego, co mówicie. Trudno się więc dziwić, że większość kobiet podczas zebrania siedzi cicho.

Niełatwo jest dawać dobre rady, ale jeżeli jesteście przekonane o słuszności swojego stanowiska, w żadnym wypadku nie szukajcie wymówek, ani też nie okazujcie nieuzasadnionego braku pewności siebie. Możecie po prostu powiedzieć, że nikt nie skomentował tego, co powiedziałyście i spytać, co zebrani na ten temat sądzą.

OŚMIESZANIE

Powiedziałyśmy już jaką rolę wyznaczono kobietom w dość wątpliwej jakości dowcipach. Nie jest to nic innego jak ośmieszanie. Oczywiście mamy poczucie humoru i potrafimy śmiać się same z siebie. Nie mamy tu na myśli starego, poczciwego naciągania czy żartowania z kogoś.

Śmiech może być bardzo nieprzyjemny dla osoby, na której się skupia, a często przy takich okazjach mamy do czynienia ze zbiorowym wyśmiewaniem się z kobiet, np.: "Gdy moja stara osiągnie czterdziestkę, to wymienię ją na dwie dwudziestolatki".

Kobiety bywają często przedmiotem drwin podczas zebrania. Jeśli Ci się to będzie zdarzać często, to nigdy nie będziesz mogła liczyć na zrobienie kariery politycznej i będziesz ostatnią osobą, która się o tym dowie. Jeśli zauważymy, że kobiety są w podobny sposób wyśmiewane, musimy na to reagować.

UKRYWANIE INFORMACJI

Mężczyźni wymieniają wiele informacji, którymi nie dzielą się z kobietami. Zwłaszcza jeśli idzie o kręgi polityczne, to wiemy, że wymiana informacji, wypracowywanie opinii i podejmowanie decyzji odbywają się w zamkniętych kręgach, jak na przykład wtedy, kiedy to po zebraniu koledzy idą na piwo lub drinka, są poza biurem na oficjalnej kolacji, czy - bądźmy szczerzy, przekazują sobie różne informacje przed rozpoczęciem zebrania. Do tych zamkniętych kręgów często nie dopuszcza się kobiet; nie mają one zresztą po prostu okazji do przyłączenia się do nich. Często się zdarza, że zamiast brać udział w spotkaniu takiej grupy muszą po prostu wracać do domu, aby zluźnić osobę zajmującą się dziećmi. Co więcej, niewiele kobiet wie, że takie konsultacje w ogóle mają miejsce.

Mężczyźni dysponują siecią nieformalnych kanałów informacyjnych, dzięki którym przekazują sobie wzajemnie uaktualnione wiadomości w stosunkowo jawny sposób, podczas gdy kobiety w większości przypadków mogą się cieszyć, jeśli uzyskają wiadomości już przesiane. Tę grę rozgrywają między sobą osoby najbardziej aktywne, ale nie często zdarza się, by kobiety dopuszczano do takiej poufałości.

Dlatego jest ważne, aby również i kobiety tworzyły powiązane ze sobą grupy i wspólnie przygotowywały się do zebrań (por. Rozdział 10 poświęcony sieciom powiązań). W ten sposób możemy podjąć walkę w sytuacji, kiedy może się zdawać, że o wszystkim już przesądzono przed rozpoczęciem zebrania.

KARANIE PODWÓJNIE/ OBWINIANIE I WZBUDZANIE POCZUCIA WSTYDU

"Cokolwiek robisz, jest to niewłaściwe." Tę technikę dominacji stosujemy przeciw tym wszystkim, wobec których mamy jakieś uprzedzenia.

Przykład: Mówienie kobiecie pozostającej w domu z małymi dziećmi, że jest nieodpowiedzialna i jak bardzo uzależniona od Męża nie podejmując pracy, a z nią odpowiedzialności wobec społeczeństwa, nie

wyłączając płacenia podatków. Mówi się jej wszystko, co ma robić i oczekuje się od niej wielkich rzeczy, które musi osiągnąć, jeśli ma być uznana za odpowiednią, dobrą żonę i matkę. Przy tym wiele osób uważa, że pozostawanie w domu jest czymś niezupełnie właściwym.

Jeśli zaś kobieta będąca matką pracuje zawodowo, a może jest do tego aktywna w pracy związkowej i w polityce, to mówi się jej, że zaniedbuje męża i dzieci; że te przeróżne działania wykonuje kosztem rodziny, że myśli wyłącznie o sobie, itp. Powtarza się też kobiecom, jakie mają szczęście, że posiadają takich zdolnych i rozumnych mężów. Niestety często się zdarza, że to właśnie kobiety nawzajem się oskarżają. Tego musimy unikać.

Powodowanie u kobiet poczucia winy i wstydu nie jest rzeczą trudną. Kobietom stale towarzyszą wyrzuty sumienia i poczucie, że nie sprostało się wymaganiom. Dzieje się tak nie dlatego, że nie wiemy na co nas stać, lecz dlatego, że mamy pewne oczekiwania, uprzedzenia i marzenia oraz pewne normy, które powodują, iż zawsze czujemy, że stać nas na więcej niż robimy.

Naszymi typowymi cechami są wyrzuty sumienia w stosunku do własnych dzieci, męża/partnera życiowego, rodziny, kolegów i przyjaciół. Najwięcej wyrzutów sumienia mamy w stosunku do siebie samych.

Ileż to źle traktowanych kobiet czuje, że to była wyłącznie ich wina! Czyż to nie ona (kobieta) spowodowała mężczyznę - może nie powinna była czegoś powiedzieć albo zrobić w taki sposób jak to zrobiła?

A weźmy kobiety, które zgwałcono. Ileż to razy usłyszały, że same spowodowały napastnika, albo że powinny być sobie zdawać sprawę, że..., itp. Mówiąc ogólnie, zawsze znajdujemy się w niewłaściwym miejscu i w niewłaściwym czasie. Krećmy pośladkami i ubieramy wydekoltowane suknie - znamy reguły gry. Jeśli cokolwiek się stanie, to będzie to nasza wina.

Musimy w sposób zdecydowany popracować nad własnym poczuciem winy i wstydu. One nas przygniatają. Zadanie to musimy ro-

związać wspólnie. Warunkiem wstępnym jest to, aby nie wywoływać poczucia winy i wstydu u innych kobiet.

KRADZIEŻ POMYSŁÓW

Przy różnych okazjach kobiety zauważają, że mężczyźni powtarzają ich własne zalecenia lub komentarze, za co są chwaleni i doceniani. Kobieta zwykle siedzi z tyłu i nie wie jak powinna zachować się w podobnej sytuacji.

Macie pełne prawo, aby czuć się źle, jeśli nie zostanie dostrzeżone, że to był od początku Wasz pomysł. Jednak wiele kobiet uważa, że ważniejsza od tego faktu jest omawiana sprawa. "To przecież w końcu raczej nieistotne, czy będą pamiętać, że to ja pierwsza zwróciłam na to uwagę". - A jednak jest to istotne. To były Wasze pomysły i zasługa za nie powinna być przypisana Wam, a pozostali muszą wiedzieć że to Wy jako pierwsze wysunęłyście daną kwestię. Podobne sytuacje odgrywają rolę w karierach politycznych. Może następnym razem wysłuchają Was i zastanowią się nieco nad Waszymi poglądami na daną sprawę?

Często trudno jest samemu komentować podobne sytuacje i dlatego kobiety powinny uważnie słuchać, gdy głos zabierają inne kobiety. Jeśli zauważysz, że inni kradną pomysły kobiet, powinnaś to skomentować, mówiąc np. "Propozycja, którą wysunęła Ewa...", albo coś podobnego.

NIEDOCENIANIE I ZNIEWAŻANIE

Odmianą zastraszania przy pomocy słów jest sytuacja, gdy ktoś ze względów taktycznych i z premedytacją zbyt nisko ocenia Waszą zdolność rozumienia, albo Was znieważa.

Nie dawajcie się pokonać przy pomocy takich wyrażań, jak: "ty tego nie rozumiesz", "nie pojęłaś o co tu chodzi", "przeczyś sama sobie", itp. Równie dobrze to właśnie ta osoba nie wyraża się w sposób jasny, albo wcale Was nie słucha. Inne przykłady zastraszania słownego to:

- ◆ Dziewczyno, czy ty naprawdę nie znasz się na żartach?
- ◆ A co koleżanki na to powiedzą?
- ◆ Wyglądasz uroczko, kiedy się złościsz!

Może zauważyliście też, że czasem osoba przewodnicząca zebraniu lub osoby zabierające głos w dyskusji podchodzą do Was w sposób protekcyjny, jak ojciec w stosunku do dziecka, np.: "Dziewczyno, czy naprawdę nie zdawałaś sobie z tego sprawy?" Jest to sposób na rozbrojenie i zneutralizowanie nas i powinniśmy sobie z tego zdawać sprawę.

Najlepiej ignorować podobne komentarze, chyba że mamy gotową, dowcipną i silną ripostę. Bo zwykle cięta odpowiedź przychodzi do głowy, gdy już jest na nią za późno.

PRZERYWANIE

Mężczyźni z łatwością potrafią zdominować rozmowę czy dyskusję. Badania amerykańskie wykazały, że w 90% przypadków to właśnie mężczyźni przerywają osobie zabierającej właśnie głos. Kobietom częściej się przerywa niż mężczyznom.

Jeśli Ci przerywają, musisz dać odczuć, że jeszcze nie skończyłaś. Poproś, aby pozwolono Ci skończyć i powiedz, że Ci przzerwano. Przez cały czas zachowuj się ofensywnie i nie kończ tak długo, jak długo masz coś do powiedzenia. Jeśli część osób na sali rozmawia na boku, zaczekaj aż zapanuje cisza. A wtedy to nie ty, a osoba przerywająca Twe wystąpienie poczuje się nieswojo i jak ktoś zachowujący się niegrzecznie.

POROZUMIEWANIE SIĘ I ZAŻEGNYWANIE SPORÓW

Rozdział 5

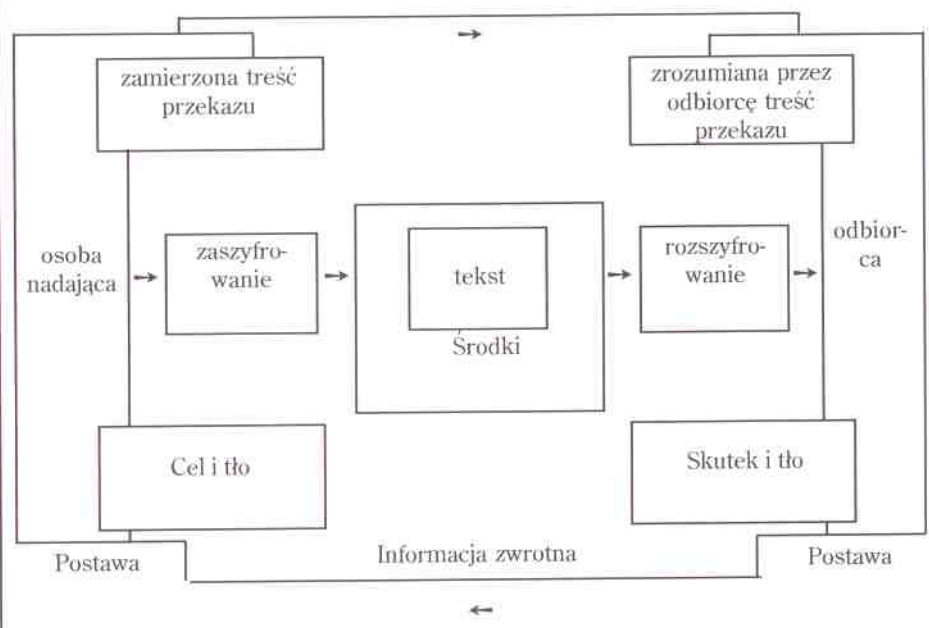
Aby przekazać to co masz do powiedzenia, musisz wyrażać się w sposób zrozumiały. Warunkiem wstępnym, aby wyrażać się jasno i treściwie jest to, abyś wiedziała o czym chcesz powiedzieć.

"Mętne myślenie oznacza mętny sposób mówienia". Cyt. za: Esaias Tegner.

Tak jak rozpoczynamy podróż wyznaczając miejsce przeznaczenia, tak i przejrzysty proces porozumiewania się rozpoczyna się od ustalenia celu, który chcemy osiągnąć. Porozumiewanie się nie mając przy tym stale na uwadze celu przypomina podróż pociągiem bez sprawdzenia dokąd jedziemy.

Musicie pamiętać, że porozumiewanie się odbywa się zawsze na warunkach ustalonych przez osobę odbierającą informacje (słuchającą). Jako osoba wysyłająca pewną treść jesteście odpowiedzialne za skuteczność procesu porozumiewania się. Warunkiem skutecznego porozumiewania się jest identyczna interpretacja wysyłanych sygnałów zarówno przez osobę nadającą, jak i przez osobę je odbierającą (znaki, symbole, język i gestykulacja).

Ukazany poniżej prosty model przedstawia różne czynniki, które składają się na proces porozumiewania się:



Jak widzicie, postawy i tło wpływają zarówno na osobę nadającą, jak i na odbiorcę. Uprzedzenia są silniejsze niż racje rozumowe. Po zakończeniu rozmowy jest często niejasne, co miała na myśli osoba nadająca przekaz, a co zrozumiał jego odbiorca.

W rozmowie dwóch osób obecnych jest co najmniej sześć osób:

Ten, za kogo się uważam
Ten, za kogo się uważasz
Ten, za kogo Cię uważam
Ten, za kogo mnie uważasz
Ten, kim naprawdę jestem
Ten, kim naprawdę jesteś

Znaczącą rolę w procesie porozumiewania się odgrywają "zaplecze" kulturalne i postawy. Ważne jest, abyśmy zrozumiały omawiane pojęcia w ten sam sposób. Każde otoczenie dysponuje swym własnym zestawem pojęć/wyobrażeń. Opinie a priori mogą zaburzyć proces porozumiewania się.

Dzięki informacji zwrotnej dowiadujemy się, jak odbiorca zrozumiał treść przekazu. Jeśli wydaje Wam się, że odbiorca nie zrozumiał przekazu dokładnie tak jak tego chcecie, powinniście zacząć od początku.

GESTYKULACJA

Jest rzeczą ważną, aby to co mówimy było zgodne z sygnałami wysyłanymi przez nasze ciało i wyrazem twarzy. Jeśli mówimy, że jest nam niezwykle miło, a nasza twarz pozostaje bez uśmiechu, to raczej nie jesteśmy wiarygodne.

Innymi słowy, sekretem wielu dobrych mówców jest nie tylko to co mówią, ale i to w jaki sposób to robią. A oto niektóre czynniki odgrywające rolę w procesie porozumiewania się.

Oczy są zwierciadłem duszy i wiele mówią o tym, jak się mają sprawy i co myślą.

- ◆ Patrz na tych, do których mówisz
- ◆ Daj odczuć zgromadzonym, że na nich patrzysz, pozwalając aby Twój wzrok spoczywał na większej liczbie osób
- ◆ W sposób naturalny nadmiernie kierujemy wzrok na osoby reprezentujące władzę (np. kierownictwo, przedstawiciele władz, prezydium konferencji). Pamiętaj, że mówisz do zgromadzonych

Nasze gesty powinny coś wyrażać i być zgodne z tym co mówimy. Podkreślanie i wyliczanie kolejnych faktów przy pomocy palców może być pomocne, jeśli nie stosujemy tego zbyt często.

UNIKAJ NIEPOTRZEBNYCH KONFLIKTÓW

Jeśli zgodnie z tym co tu mówimy postaramy się zdefiniować konflikt, to dotyczyć on będzie:

- ◆ Dwóch lub większej liczby stron
- ◆ Konflikty zdań między nimi
- ◆ Stron przejawiających negatywne zachowanie wobec siebie

Można wyodrębnić trzy rodzaje konfliktów:

1. Konflikt zdań wynikający z różnicy intencji, postaw i wartości.
2. Sprzeczne potrzeby - w wyniku których strony powstrzymują/blokują się wzajemnie i nie udaje im się zaspokoić swych potrzeb.
3. Brak zrozumienia między stronami.

W trzech opisanych wyżej sytuacjach często nie da się uniknąć konfliktu, ponieważ zaburzona lub przerwana została komunikacja między stronami.

W trakcie narastania konfliktu powinno się jak najszybciej próbować go rozwiązać, aby nie urosł do większych rozmiarów i nie zwiększył dystansu między stronami. Jeśli nie uda się opanować rozdrażnienia, to wówczas możemy znaleźć się w nieprzyjemnej sytuacji, co może doprowadzić do zgubnych wyników, którym towarzyszyć będą urazy i kłótnie. To zaś z kolei może prowadzić do dolegliwości zarówno psychicznych, jak i fizycznych.

Zgubną strategią będzie stosowanie przymusu, manipulacja lub tzw. "zmiatanie wszystkich brudów pod dywan".

Rozwiązywanie konfliktu stanowi pewien proces. Poddanie się temu procesowi i próba zażegnania go przy pomocy pozytywnych rozwiązań to oznaki zdrowia.

Można uniknąć niepotrzebnych konfliktów dzięki nauczeniu się, jak w sposób konstruktywny krytykować i jak przyjmować krytykę ze strony innych. Krytyka dla krytyki szybko doprowadzi do konfliktu. Wyrażanie swych negatywnych reakcji jest czymś zupełnie na miejscu, ale sprawą zasadniczą jest tu dobór słów. Należy unikać niepotrzebnie prowokującego zachowania.

A OTO NIECO WSKAZÓWEK NA TEMAT POZYTYWNEJ KRYTYKI:

Wykaż zrozumienie dla dobrych zamiarów: "Wiem, że włożyłeś wiele pracy w to sprawozdanie i że jest ono dobre, ale sądzę, że sprawę xyz można by pogłębić". Wyraźniejsze stanie się wtedy samo przesłanie. Formułując w ten sposób wykazujemy wzgląd na wrażliwość oraz odczucia innych i możemy uniknąć reakcji spowodowanych ich zranieniem.

Bądź świadoma swych własnych pobudek, zanim otworzysz usta i przedstawisz swą argumentację. Zadań sobie pytanie, dlaczego czujesz się zmuszona do krytyki. Istnieje cały szereg niefortunnych powodów krytykowania innych, np. dlatego, że masz zły dzień, odczuwasz zazdrość lub masz poczucie własnej niższej wartości.

Mów w pierwszej osobie. Gdy jesteśmy z czegoś niezadowoleni, naszą reakcją są często słowa krytyki wypowiedziane w sposób drażliwy, przy czym atakujemy drugą osobę i wyśmiewamy się z niej. W ten sposób pozbywamy się rozdrażnienia, ale czyniąc to przysparzamy sobie na długó wrogów, a to nie jest dobre rozwiązanie. Mówienie w pierwszej osobie to technika słowna pozwalająca nam lepiej wyrażać swe uczucia, szczególnie gdy trzeba poruszyć sprawy nieprzyjemne. Tak więc zamiast zajmować się z upodobaniem wadami innych osób ("Jesteś...") powinniśmy brać odpowiedzialność na siebie, mówiąc w pierwszej osobie ("Chciałabym...", "Odnoszę wrażenie, że...", itp.).

Bądźcie konkretne i bezpośrednie, unikając uogólnień, jak np.: "Nigdy nie słuchasz tego, co mówię", czy "Zawsze przychodzisz o wiele za późno". Lepiej powiedzieć: "Nie dosłyszałaś tego co właśnie powiedziałam. Bądź tak miła i wysłuchaj co mam do powiedzenia", albo "Czekałam x godzin i byłabym Ci bardzo wdzięczna, gdybyś następnym razem zatelefonowała i uprzedziła mnie".

Odróżniajcie krytykę uzasadnioną od nieuzasadnionej. Uzasadniona krytyka stanowi informację zwrotną o naszym zachowaniu czy pracy, które możemy czy powinniśmy poprawić. Musimy przyznawać się do

własnych błędów: "Tak, to prawda, zrobiłam...", "Masz zupełną rację", "Naprawię to...", itd. itp.

Odróżniajcie daną sprawę od osoby. Wiele osób odnosi wszystko do siebie, z łatwością obrażając się. Zajmując się polityką jesteśmy stale wystawione na krytykę. Pamiętaj, że atakują niekoniecznie Ciebie jako osobę, ale daną kwestię. Dyskutując

z kimś zawsze powinniście jasno postawić sprawę, że krytykujecie daną kwestię i że nie zamierzacie robić wycieczek osobistych.

Wobec konfliktu powinniście natychmiast skontaktować się z osobą lub osobami zaangażowanymi w spór, aby wyjaśnić wszelkie nieporozumienia. "Przewietrzcie" sporną kwestię i wydo-

ładźcie od stron sporu na światło dzienne różne poglądy i odczucia na ten temat. Najpierw trzeba wydobyć całą sytuację konfliktową na światło dzienne, zanim jeszcze dowiemy się, co ją spowodowało, a następnie wszystko uporządkować. Słuchajcie uważnie tego, co mają do powiedzenia inni i nie przerywajcie im.

ĆWICZENIE NR 9

SZKOLENIE UMIEJĘTNOŚCI DYSKUTOWANIA

I POROZUMIEWANIA SIĘ

Podziel uczestniczki kursu na dwie grupy. Za zgodą wszystkich zajmijcie się jakimś konkretnym tematem, albo zaproponuj problem, który ma być przedmiotem dyskusji. Jedna grupa ma być "za", a druga "przeciw". Obie grupy muszą bronić swego punktu widzenia i atakować przeciwnika.

Grupy powinny wypracować argumenty dla uzasadnienia swego zdania. Na ocenę tych argumentów pozostaje niewiele czasu, ponieważ wypracowuje się je na bieżąco w odpowiedzi na argumentację strony przeciwnej. Dyskusja będzie najbardziej owocna, jeśli grupa uczestniczek będzie rzeczywiście podzielać ten sam pogląd na sprawę. Z drugiej jednak strony, dobrym pomysłem jest przesłедzenie procesu myślowego strony przeciwnej dla podbudowania swej własnej argumentacji.

Na przygotowanie się przeznaczone zostanie około 20 minut. Następnie dwie dyskutantki (po jednej z każdej grupy) zasiądą do stołu (warto wybrać je od razu na początku, aby mogły zanotować przedstawiane argumenty). Pozostałe uczestniczki zgromadzą się z tyłu, podsuwając w trakcie debaty swym reprezentantkom nowe argumenty, zapisane w sposób czytelny na małych kartkach papieru.

Po czym zaczynamy, starając się wywołać ożywioną dyskusję. Jeśli dyskusja osłabnie, osoba prowadząca kurs może się włączyć zadając prowokujące pytania. Zadanie polega na tym, aby zwyciężyć w debacie. Daj na to 10-15 minut. Nagrywamy wszystko na magnetofonie albo na video.

Odtwórz taśmę i skomentuj ją. Uczestniczki szybko zapominają to co powiedziały i często mówią coś, czego nie miały na myśli.

- ◆ Czy ktokolwiek został "wysadzony z siodła"?

- ◆ Kto najbardziej dawał sobie przerywać?
 - ◆ Czy pojawiły się jakieś niespodziewane argumenty przeciw?
 - ◆ Czy dyskusja była na właściwym poziomie?
 - ◆ Sposób wydobywania głosu?
 - ◆ Gestykulacja, mimika?
 - ◆ Techniki dominacji?
 - ◆ Kto zwyciężył?
- Ćwiczenie można kilkakrotnie powtarzać, wykorzystując różne tematy i różne osoby. Jest jednak ważne, aby tematy dotyczyły czegoś, co uczestniczkom nie jest obce i aby każda z nich miała o tym wyrobione zdanie.

Sugestie co do tematów ćwiczenia:

- ◆ Czy potrzebna jest nam reprezentacja proporcjonalna według płci?
- ◆ Czy potrzebny jest nam ruch kobiecy?
- ◆ Czy kobiety nadają się na przywódców?
- ◆ Rola mężczyzny - czego chcemy?
- ◆ Czy kampania wyborcza jest procesem politycznym o istotnym znaczeniu?

ĆWICZENIE NR 10

USTALENIE NA SAMYM POCZĄTKU PODSTAWOWYCH ZASAD POSTĘPOWANIA - METODA PYTAŃ "NA OPAK"

Celem tego ćwiczenia jest uniknięcie konfliktów poprzez doprowadzenie grupy do uzgodnienia na samym początku podstawowych zasad postępowania, a następnie respektowania ich.

Metoda pytań "na opak" pozwala każdej osobie już na samym początku zebrania czy seminarium wyrazić wszelkie swoje zmartwienia. Mając to wszystko przed oczami uczestnicy mogą skoncentrować się na zadaniu, nie rozpraszając uwagi na tłumione obawy i wątpliwości.

Wskazywanie palcem to pułapka. Gdy przewodniczący zebrania przyjmie postawę wychowawcy klasy i zacznie udzielać upomnień i pouczać uczestników, w jaki sposób powinni się

zachowywać, to można mieć prawie stuprocentową pewność, że "najeżą się" oni i zrobią coś dokładnie na opak. Z drugiej strony doświadczenie wykazuje, że uczestnicy akceptują podstawowe zasady, które sami ustalili. Metoda "pytań na opak" pozwala na wesoło i z humorem ustalić ściśle zasady postępowania. Osoba prowadząca zebranie lub kurs na samym początku pyta uczestniczki zebrania lub seminarium: "Co możemy zrobić, aby to spotkanie było jak najgorsze? Jak każda z nas może w sposób aktywny przyczynić się do pogrzebania tego projektu? Jak powinniśmy zorganizować pracę, aby każda z nas poczuła się totalnie sfrustrowana? Co najgorszego może się nam przydarzyć?"

Każda uczestniczka wysuwa swoje "złubne pomysły". Osoba prowadząca zebranie zapisuje je na planszach, które następnie zawiesza na ścianie. Przykładowe odpowiedzi:

- ◆ Zbyt długie prezentacje
- ◆ Nudne tematy
- ◆ Znęcająca się nad uczestniczkami osoba prowadząca
- ◆ Arogancka osoba prowadząca
- ◆ Dyskusja pozorowana - o wszystkim zadecydowano z góry
- ◆ Lubujące się w drobiazgach i kłótlive uczestniczki dyskusji
- ◆ Zbyt rzadkie przerwy
- ◆ Grupki warcholów

Jeśli ktoś chce doprowadzić do niezgody, osoba prowadząca zadaje pytanie, wskazując na wiszące na ścianie plansze: "Uwaga, zapalił się czerwony sygnał ostrzegawczy. Czy wszyscy go widzą?" Podobnymi spostrzeżeniami z osobą prowadzącą może się również podzielić ktokolwiek z uczestniczek zebrania. Pod koniec zebrania lub seminarium uczestniczki oceniają stopień współpracy w trakcie jego trwania, uwzględniając przy tym zastosowanie podstawowych zasad postępowania, na które wszystkie zgodziły się na samym jego początku.

