



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 akklamację	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 znajdować odpowiedzi 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 traccie 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

